

ARTISANS DE LEUR MIRACLE

17 GUÉRISONS HOLISTIQUES

Docteur Christian Tal Schaller

© 2001 Editions VIVEZ SOLEIL
17 chemin des Deux Communes
1226 Thönex / Genève (Suisse)

ISBN 2-88058-364-0

Référence LS 605

Tous droits réservés pour tous pays

INTRODUCTION

Lors de mes stages à l'hôpital, pendant et après mes études de médecine à Genève, j'étais très impressionné par les cas de maladies graves pour lesquelles on ne pouvait pas faire grand-chose, soit parce qu'il n'existait aucun traitement pour l'affection dont souffraient ces patients, soit parce qu'ils étaient parvenus sans succès au bout de tous les traitements classiques et que la médecine officielle n'avait plus rien à leur offrir. Pendant mes études on m'avait enseigné que, pour chaque malade, il fallait avant tout poser un diagnostic précis puis mettre en place la thérapeutique chimique, chirurgicale ou radio thérapeutique considérée par la communauté scientifique médicale comme la plus efficace. On nous présentait comme un dogme fondamental, sur lequel repose toute la médecine moderne, le fait que la guérison est le fruit des interventions médicales. Ce dogme était aussi intouchable que celui de l'Immaculée conception l'est pour les catholiques ! D'ailleurs, si on n'appliquait pas à un patient là où les thérapeutiques officiellement déclarées comme valables, on courait même le risque de pouvoir être traîné en justice pour non assistance à personne en danger. Ainsi, ne pas opérer une tumeur cancéreuse était considéré comme une faute professionnelle. Ne pas vacciner contre le tétanos une personne porteuse d'une plaie ouverte aussi. Pourtant, dans les sables mouvants de la médecine scientifique, l'unanimité ne règne pas dans tous les domaines et les idées évoluent rapidement. Un de mes professeurs commença son cours en disant : "Dans ce que je vais vous enseigner, un tiers sera encore juste dans vingt ans, un tiers aura été prouvé comme complètement faux et le troisième tiers est un mélange des deux autres. Malheureusement, pour vous comme pour moi, je suis incapable aujourd'hui de faire le tri !"

Ainsi, à l'époque de mes études, il y a un peu plus de trente ans, faire lever un malade ayant souffert d'un infarctus avant quatre semaines de lit strict était inadmissible. À peine dix ans plus tard, garder au lit plus de trois jours un même malade était déjà considéré comme une erreur médicale grave ! Les dogmes médicaux modernes changent fréquemment et la vérité d'un jour devient l'erreur du lendemain. D'un côté, on peut considérer comme positif que les idées médicales évoluent, d'un autre on ne peut s'empêcher de constater qu'une partie de la médecine scientifique moderne est comme un bateau ivre, poussé par les courants de modes sans cesse changeantes parce que les grandes lois de la santé ne sont plus comprises ni enseignées dans les écoles de médecine officielles. J'ai découvert cela en étudiant l'homéopathie : voilà une médecine expérimentale qui s'appuie sur des lois fondamentales qui ne varient pas avec le temps. Les écrits de son fondateur, le docteur allemand Samuel Hahnemann, n'ont pas pris une seule ride en plus d'un siècle et l'homéopathie fonctionnera tout aussi bien au vingt et unième siècle qu'au vingt-deuxième ou au vingt-cinquième siècle ! De même, les grands principes de la médecine hippocratique restent toujours d'actualité deux mille cinq cents ans après avoir été enseignés, sur l'île de Cos, par le père de la médecine grecque. Quand Hippocrate affirme : "Toutes les maladies sont la conséquence d'un mode de vie qui s'est écarté des lois naturelles," il énonce une loi universelle qui s'applique à tous les êtres humains dans tous les pays du monde et à toutes les époques de l'histoire. L'étude de la médecine chinoise et de l'acupuncture me mit aussi au contact de grands principes énergétiques qui ne varient pas avec le temps. Les méridiens par lesquels circule l'énergie électromagnétique du corps ont été découverts jadis par les médecins chinois sans le soutien des appareils de mesure électrique modernes qui n'ont pu que confirmer ce savoir plusieurs fois millénaire. La phytothérapie repose elle aussi sur une sagesse très ancienne de même que toutes les techniques de santé et de guérison chamanique, remises en valeur aujourd'hui par les écoles de psychologie humaniste et transpersonnelle qui ont fleuri dans le monde entier, avec les États-Unis comme chefs de file. La visite de centres comme l'Institut Esalen en Californie ou L' Institut Hippocrate en Floride montre le dynamisme extraordinaire de ces courants de pensée qui font sortir l'art de guérir de l'ornière du

matérialisme réducteur.

La découverte des enseignements des esséniens, ces communautés de thérapeutes dans lesquels Jésus s'est formé, me mit en contact avec l'une des sources les plus pures de la médecine naturelle occidentale et je m'aperçus avec émerveillement que leurs concepts médicaux brillaient d'une jeunesse éternelle qui permettait de répondre de manière efficace aux maladies de toutes les époques. Comme j'avais lu l'Evangile essénien, qui contient un brillant résumé de toute la naturopathie, je me demandai, comme tout esprit critique ne peut manquer de le faire, si ce document extraordinaire était authentique et lorsque j'appris que son auteur, le professeur Edmond Bordeaux-Szekely était toujours en vie, je me précipitai au Costa Rica pour le rencontrer. Je n'ai jamais regretté ce voyage et les huit jours consacrés à suivre l'enseignement de cet homme hors du commun qui non seulement parlait couramment seize langues mais avait des connaissances historiques, archéologiques, philosophiques, médicales, littéraires et scientifiques absolument stupéfiantes. Sa mémoire photographique lui permettait de se remémorer instantanément une page choisie parmi l'un des milliers de livres qu'il avait lus dans sa vie. Il créa, à partir des enseignements esséniens, une diététique qualitative et un concept d'encadrement thérapeutique global qui assurèrent les fondements de la médecine holistique occidentale moderne. Il mit ses idées en pratique puisque pendant trente-trois ans il enseigna la santé à plus d'une centaine de milliers de personnes à "Rancho la Puerta" et à "La Puerta del Sol", les deux célèbres centres de santé qu'il dirigea en Californie avant de se retirer au Costa Rica. Il a écrit près d'une centaine de livres, dont une extraordinaire autobiographie pétillante d'un tel humour que je me souviens avoir pleuré de rire en la lisant ! Dix jours après mon séjour chez lui, il quitta le monde matériel pour rejoindre les sphères célestes. Dans les moments difficiles de ma vie, lorsque j'ai subi les attaques et les calomnies de ceux qui rejettent les idées holistiques, j'ai toujours senti sa présence invisible à mes côtés et ce fut un soutien puissant pour ne pas en vouloir à ceux que la peur du changement rend méchants et pleins de haine.

Il y a donc deux types de médecines : l'une d'elle est une médecine pro-santé qui propose les enseignements de la sagesse médicale multimillénaire formant le patrimoine de l'humanité et dont on trouve les éléments fondamentaux dans les médecines ancestrales chinoise, tibétaine, aztèque, maya, inca, toltèque, arabe, ayurvédique, japonaise, celte, polynésienne, huichol, hunza, senoï, aborigène... pour n'en citer que quelques-unes ! L'autre correspond aux modes et aux idées élaborées à chaque époque par des médecins et thérapeutes qui ont perdu de vue les lois universelles de la vie et se contentent de lutter contre les symptômes des maladies sans enseigner à leurs patients l'art de vivre en bonne santé. Ils pratiquent une médecine anti-maladies plutôt qu'une médecine pro santé. On peut dire que le vingtième siècle représente, dans ce sens, une des périodes les plus étranges de l'histoire. D'un côté, la science moderne a permis de remporter de grands succès en médecine d'urgence et en chirurgie. Sa technologie sauve de nombreuses vies. Mais ce développement formidable s'est accompagné d'un recul vertigineux de la connaissance des grands principes de vie saine, de la responsabilité de chaque individu dans ce qui survient dans sa vie et des méthodes thérapeutiques naturelles qui respectent le grand principe hippocratique du "primum non nocere" (d'abord ne pas nuire). Les secrets de vie en harmonie avec l'univers qu'enseignaient les chamanes, les thérapeutes et les sages du passé ont été considérés comme des superstitions sans intérêt et jetés aux orties. Seule la science rationnelle a été considérée comme sérieuse. Louis Pasteur s'est trouvé promu au rang de premier "saint laïc" d'une médecine qui ne s'embarrasse plus des philosophies anciennes mais se voue au culte du Progrès Scientifique. Le matérialisme a remplacé la religion mais il en a repris le langage en promettant le paradis pour demain. "Faites-nous confiance", ont clamé les nouveaux prêtres en blouse blanche, "grâce au travail de nos laboratoires, vous connaîtrez bientôt la santé parfaite dont vous rêvez ! Les armes vaccinales et médicamenteuses que nous inventons vont bientôt détruire toutes les maladies et la paix du bien-être total et pour toujours marquera le couronnement de nos efforts ! "

Hélas, aujourd'hui, après près de deux siècles de médecine scientifique, le bilan n'est pas brillant. Les grandes maladies infectieuses ont régressé dans les pays riches non à cause des progrès médicaux mais grâce à une meilleure hygiène. Elles n'ont pas fait place à la santé mais au fléau sans cesse grandissant des maladies de civilisation qui font des habitants des pays occidentaux des assistés permanents de la médecine, des gens qui, dès l'âge adulte, ne peuvent vivre sans pilules, prothèses et opérations de toutes

sortes. Le développement de la science s'est accompagné d'une pollution croissante non seulement de l'air, de l'eau et de la terre mais aussi de nos corps et nous payons aujourd'hui un lourd tribut au manque de conscience écologique de notre civilisation. Pas seulement au niveau de l'environnement mais aussi au niveau de l'"écologie intérieure" de notre organisme. Nos systèmes immunitaires, sollicités au-delà de leurs capacités normales, s'effondrent et les maladies de civilisation se multiplient d'une façon si alarmante que certains parlent de "génocide planétaire médico-pharmaceutique". Les facultés de médecine n'enseignent que la chimie et la chirurgie comme thérapeutiques. Elles ont une peine incroyable à comprendre les médecines énergétiques. Leur difficulté vient du fait que, pour elles, la physique s'est arrêtée à la fin du dix-neuvième siècle. Les professeurs de médecine n'ont pas intégré les découvertes qui ont pourtant bouleversé la physique classique. Rien qu'entre 1920 et 1930 deux théories ont pourtant révolutionné plus des 90 % des connaissances scientifiques établies jusque-là. Il s'agit de la physique quantique et du concept de la relativité. Les physiciens ont compris que la matière est de l'énergie, mais la plupart des médecins sont encore formés dans une vision purement matérialiste. Du coup, ils sont impuissants devant le fléau des maladies de civilisation, qui se manifestent par des millions de cancéreux, de malades du cœur ou des artères, de rhumatisants, de diabétiques, de sidatiques, d'allergiques, de malades mentaux, de myopathiques, d'Addisoniens, de Parkinsoniens, de malades atteints de syndromes aux noms bizarres mais aussi générateurs de souffrance et d'invalidité que des maladies plus communes. Face à ces maladies, que propose la médecine scientifique moderne ? Presque uniquement des traitements palliatifs, c'est-à-dire capables de soulager les symptômes mais sans s'attaquer aux causes des maladies. Voulez-vous constater vous-mêmes le résultat catastrophique de cette pratique ? Observez le sort de toutes ces personnes âgées qui vivent au rabais en avalant tous les jours des pilules pour soulager leurs maux mais sans plus connaître un seul jour de souplesse, de dynamisme physique et de vitalité ! Elles sont devenues des consommateurs permanents de traitements médicaux. Si leur infortune fait la fortune des multinationales pharmaceutiques, il n'empêche que tant de misères et de vies amputées de tout plaisir de se sentir bien dans son corps a de quoi faire pleurer ceux qui sont conscients qu'il pourrait en être autrement !

Comprenez bien qu'il ne s'agit pas de renoncer aux outils utiles de la technologie médicale moderne mais de les utiliser dans une perspective globale qui inclut toutes les méthodes thérapeutiques et prend en compte les approches énergétiques, émotionnelles, mentales et spirituelles.

Dans ce livre, je veux partager avec vous les aventures de ces malades qui, au lieu de subir, de se plaindre et de souffrir sans fin, ont choisi de sortir d'un rôle de victime de la maladie pour entreprendre de se guérir en devenant les artisans de leur santé. Ils ont compris que la maladie n'est pas une fatalité inéluctable que rien ne peut changer, un destin funeste décidé par les Dieux (ou par les médecins !). Ils ont cherché à comprendre pourquoi ils étaient tombés malades et quel était le sens de ce qui leur arrivait. Ils ont accepté de considérer leur maladie comme une occasion unique d'apprendre à élargir leur horizon pour répondre aux grandes questions de l'humanité. Qui suis-je ? Quel est le sens de ma vie sur terre ? La vie s'arrête-t-elle à la mort du corps physique ou continue-t-elle dans des mondes non matériels ? Mon corps est-il une machine qui s'use et dont il faut changer au fur et à mesure les pièces par des prothèses médicales ou a-t-il la capacité de se guérir lui-même de toutes les maladies ?

Dans cette quête de sens, ils se sont tournés vers l'apprentissage de la santé plutôt que la description des maladies et les pronostics statistiques. Ils ont tôt ou tard compris les grands principes de la médecine holistique, cette médecine multimillénaire qui s'occupe de l'être humain dans sa totalité physique, émotionnelle, mentale, spirituelle, familiale, sociale, professionnelle, environnementale, etc. J'ai constaté, en trente ans de recherches passionnées sur tout ce qui concerne la guérison, que celle-ci n'est possible qu'en tenant compte de cette totalité. Si, par exemple, on ne soigne que le corps physique, on obtient des rémissions, des améliorations, un meilleur confort dans la souffrance ou l'invalidité, mais aucune guérison complète et de longue durée. Pire, les traitements chimiques éloignent sans cesse le retour à la santé puisqu'ils accroissent l'intoxication du corps qui est, pour toutes les écoles de médecine naturelle, la cause fondamentale de toutes les maladies du corps physique. La perte d'une relation consciente avec le corps spirituel (l'âme), associée à des pensées limitées, forgées par les moules du conformisme, des émotions qui ne s'extériorisent pas, un stress permanent qui bloque les fonctions

d'élimination, trop de sédentarité, d'aliments déséquilibrés, d'excitants artificiels, de vaccins et de produits chimiques de toutes sortes, tout cela provoque l'accumulation, dans les cellules et espaces intercellulaires, de toxines (qu'on appelle aujourd'hui les "radicaux libres") que le système immunitaire et les organes émonctoires n'arrivent plus à évacuer. La maladie survient alors. Elle n'est pas une tuile qui nous tombe dessus par pure malchance mais un mécanisme de dépollution rapide conçu pour permettre le retour à la santé. Le corps humain dispose d'une intelligence des millions de fois supérieure à l'intelligence des savants. Si le corps choisit la maladie, ce n'est pas parce qu'il devient soudain un faux frère, un traître qui nous veut du mal. Bien au contraire car la maladie est une étape de désintoxication. Hélas, la médecine scientifique moderne a oublié ce principe fondamental et elle considère toute maladie comme un ennemi à abattre à coup de médicaments ou d'opérations chirurgicales. Au lieu de soutenir le corps dans son travail de dépollution, elle bloque les mécanismes d'auto guérison par ses interventions intempestives, totalement inconscientes de l'intelligence biologique qui régit tous les phénomènes physiologiques.

Dans certains cas, la guérison survient néanmoins, mais comment savoir si elle s'est produite grâce aux traitements ou malgré eux ? Sabine de la Brosse, grand reporter de l'un des hebdomadaires les plus lus de France, Paris Match, a décrit, en 1979, dans "La Force de Vaincre" comment elle s'est soudain trouvée confrontée au problème d'un cancer du sein. Tous ses efforts ont alors consisté à trouver le meilleur médecin et la meilleure thérapie, mais ses investigations n'ont pas quitté le champ de la médecine officielle. Elle a passé des nuits d'angoisse à hésiter entre la radiothérapie, la chirurgie ou la chimiothérapie mais pas une seconde elle ne s'est posé la question de savoir pourquoi cela lui arrivait ! Avec une certaine stupéfaction, elle s'est aperçue que chaque professeur affirmait que son traitement était le meilleur mais qu'il n'existait aucun consensus entre tous ces éminents médecins. Pire, nombreux étaient ceux qui ridiculisaient les idées de leurs confrères et considéraient les malades sans aucune trace de bonté ou d'humanité. Pourtant cette grande journaliste, imprégnée par le conformisme de la société française traditionnelle, ne remet jamais en question l'optique médicale classique, que résume bien cette phrase d'un des professeurs qu'elle consulte : "Il faut vous débarrasser au plus vite de cette cochonnerie !"

Malgré sa brillante intelligence rationnelle, elle ne peut pas sortir du concept de la maladie-ennemi qui survient par hasard et qu'il faut détruire au plus vite sans chercher à comprendre son message. En fait, elle raisonne comme un automobiliste qui, ayant vu un voyant rouge s'allumer sur le tableau de bord de sa voiture, cherche quel est le meilleur moyen de casser l'ampoule mais n'a même pas l'idée qu'il faudrait peut-être ouvrir le capot ! Elle est confortée dans cette façon de penser par tous ses amis et les collaborateurs de son journal pour lesquels le salut ne peut venir qu'en frappant vite et fort sur ce méchant cancer. Après des tribulations multiples, la fatigue pathétique qu'engendrent la chimiothérapie et les stress de toutes les consultations médicales contradictoires (qu'elle supporte en avalant des comprimés de Valium et des verres de whisky !), elle réussit, contrairement à la plupart des femmes qu'elle croise dans les couloirs des centres anti-cancers, à sauver son sein et à faire disparaître la tumeur avec des rayons de Cobalt et des aiguilles radio-actives. Mais pour une personne comme elle qui tire son épingle du jeu sans trop de dégâts, combien sont amputées ou tellement affaiblies par les traitements de chimiothérapie ou de radiothérapie qu'elles récidivent dans les années qui suivent ? Tout cela parce que plus grande partie de la médecine moderne ne peut concevoir que le cancer soit autre chose qu'une tumeur à tuer, un signe que le système immunitaire est immobilisé dans son action par l'intoxication de l'organisme. Tout cela parce qu'elle veut ignorer les travaux qui montrent qu'une cellule cancéreuse peut redevenir normale si son environnement se corrige. Tout cela parce que les milliards de francs que rapporte la chimiothérapie du cancer bloquent toute pensée qui ose sortir des dogmes en vigueur.

Les malades qui se sont guéris de maladies graves ont compris que la guérison n'est pas le fruit des traitements médicaux mais d'un travail naturel du corps qui sait comment se dépolluer et se régénérer quand on ne contrecarre pas ses efforts. Pour ma part, je n'aime pas la définition de la guérison qui assimile celle-ci à la disparition des symptômes de la maladie. Bloquer les phénomènes d'élimination par la cortisone, les antibiotiques, les médicaments fébrifuges ou une opération chirurgicale ne mène

pas à une vraie guérison. C'est seulement "cacher la poussière sous le tapis !" Pour moi, un malade n'est vraiment guéri que lorsqu'il a appris à gérer lui-même sa santé globale.

Comme d'autres se sont formés pour devenir spécialistes de telle ou telle maladie, je me suis spécialisé dans la guérison holistique, c'est-à-dire que j'ai étudié en détail le cas de milliers et de milliers de malades qui se sont vraiment guéris, dans le but de faire la synthèse de leurs expériences et de pouvoir proposer à ceux qui veulent sortir des griffes de la maladie une stratégie rationnelle et globale leur permettant de se guérir, à n'importe quel âge, dans n'importe quel milieu social et dans n'importe quel pays et ceci quel que soit le diagnostic posé et même si un pronostic très défavorable a été prononcé à leur égard. J'ai vu tant de gens auxquels on avait dit qu'ils n'avaient plus que quelques semaines à vivre (parfois même plus que quelques jours) et qui se sont brillamment sortis d'affaire que je ne crois plus aux pronostics ! Je pense même que cette façon de mettre le futur des malades en boîte, au nom de statistiques qui changent chaque année, peut pousser des malades vers la mort. Je pense qu'on devrait dire aux malades qu'il y a toujours, quelle que soit l'affection considérée, 1,2 ou 3 % de patients qui guérissent Plutôt que de les laisser sombrer dans le désespoir, il faut les inciter à imiter ceux qui ont choisi de faire partie du petit groupe des "patients exceptionnels", comme les a baptisés le docteur Bernie Siegel, auteur du best-seller international "L'amour, la médecine et les miracles" Il serait bon que ce livre, écrit par un chirurgien devenu l'un des grands artisans de la "révolution holistique" qui transforme en profondeur la médecine des États-Unis d'Amérique, fasse partie un jour du programme d'étude de tous les futurs médecins.

Tous les malades hospitalisés devraient pouvoir le lire pour mettre à profit leur repos forcé. J'ai consacré beaucoup de temps, au fil des trente dernières années, à pratiquer, dans de nombreux pays, des interviews d'ex-malades pour discerner comment ils avaient pu sortir du monde de la maladie pour vivre désormais dans celui de la santé. J'ai aussi interrogé des gens malheureux et qui avaient trouvé la voie royale du bonheur, car la maladie n'est pas seulement l'affaire du corps mais aussi celle du psychisme. Avoir un corps en bonne santé sans savoir gérer harmonieusement ses émotions, ses pensées et sa vie spirituelle n'a pas de sens. La santé doit concerner tous les plans de l'être, sinon elle reste une symphonie inachevée, un rêve qui flotte dans les limbes et ne parvient pas à se concrétiser.

Dès le début du sida, aux USA, j'ai collecté les récits de ceux qui avaient choisi de ne pas subir cette maladie en victimes impuissantes mais de se guérir en se prenant en charge. En Europe, quand je parlais d'eux en conférence, des médecins furieux se levaient parfois pour me dire avec violence : "Vous êtes un menteur ! Le sida est une maladie mortelle à 100 %. Il ne peut pas y avoir de survivants !" Je me suis alors mis à enregistrer sur vidéo ces entretiens pour détenir une preuve pouvant être mise à disposition de ceux qui le souhaitent. Cela entraîna un étonnant affrontement : un malade du sida auquel un spécialiste de l'hôpital venait de dire qu'il n'avait aucune chance de guérison ne put se retenir de s'exclamer : "Comment pouvez-vous dire cela ! Je viens de voir chez le docteur Schaller des vidéos de survivants qui se portent à merveille ! Pourquoi n'allez-vous pas les regarder vous-mêmes ?" Le médecin en blouse blanche lui répondit : " Ce n'est pas possible. Je n'y crois pas. Ces documents sont forcément des faux !" Le malade entra alors dans une rage violente. Il se leva en hurlant : " Vous êtes un monstre ! Vous refusez toute information qui n'entre pas dans vos dogmes et vous condamnez sans vergogne à la mort ceux qui, comme moi, s'adressent à vous pour être aidés !" Il partit en claquant la porte.

Quelques années plus tard, la médecine a bien dû constater que le sida est une maladie qui ne tue pas tous ceux qui en sont frappés. Il y a des "long term survivors", des "survivants longue durée", comme on les appelle aujourd'hui. Définitivement sortis de la peur, ils se sont guéris et sont devenus des gestionnaires avisés de leur propre santé. Ils sont des milliers à avoir fait cette expérience. Leur point commun est de ne plus croire que la guérison vient de l'absorption de médicaments ou de la soumission au pouvoir médical mais de l'adoption d'un mode de vie "immunitairement positif". De très intéressants travaux scientifiques apportent la preuve de l'efficacité de cette démarche.

Par ailleurs, des études américaines portant sur des dizaines de milliers de cas ont montré que le facteur le plus important dans la guérison des maladies graves n'était pas le type de traitement suivi mais le fait de savoir qui avait pris la direction des opérations ! Au grand étonnement des chercheurs, on s'aperçut que les malades rebelles, ceux qui refusent les traitements ou sortent de l'hôpital par les fenêtres, avaient

des durées de survie bien supérieures à celles des malades obéissants qui laissent les médecins tout décider à leur place. On peut donc dire que la première chose à faire, pour guérir et vivre longtemps, est d'oser dire non au corps médical et de choisir soi-même son programme thérapeutique. Il existe d'ailleurs en Grande Bretagne, à Bristol, un étonnant " cancer self-help center" qui, après avoir été inauguré par le prince Charles il y a une quinzaine d'années, propose aux malades de choisir eux-mêmes les thérapies qui résonnent le mieux avec leur propre intuition, après une présentation de chacune d'entre elles par les médecins, thérapeutes et guérisseurs du centre. Les résultats thérapeutiques sont beaucoup plus élevés que dans tous les centres anti-cancer classiques ! Aux États-Unis, de plus en plus d'universités s'ouvrent aux médecines naturelles. Ainsi, la prestigieuse Université de Californie de Los Angeles a engagé comme professeur Norman Cousins, dont nous parlerons plus loin, pour enseigner aux futurs médecins l'importance du psychisme sur les mécanismes de guérison et de nombreux travaux de recherches ont été effectués dans ce domaine. En Arizona, le docteur Andrew Weil (auteur de "Le corps médecin") donne des cours sur l'importance du "système réparateur" qui, en chaque corps humain, préside aux fonctions de régénération. Dans de nombreux pays, on fait place maintenant aux médecines non-conventionnelles pour sortir d'une conception réductrice et matérialiste de la maladie et des malades. La complémentarité des différentes écoles médicales devient de plus en plus évidente.

La guérison holistique correspond à une démarche scientifique qui obéit à des lois immuables et reproductibles en tout temps et en tout lieu. Si ceux qui croient au hasard ne lisent qu'une histoire parmi toutes celles de ce livre, ils peuvent penser qu'il s'agit d'un "miracle", souvent appelé par le corps médical "rémission spontanée", ce mot fourre-tout où les matérialistes jettent ce qu'ils ne comprennent pas et veulent oublier à jamais dans les oubliettes de leur cerveau. Mais s'ils se donnent la peine de lire plusieurs de ces récits, ils verront que ces guérisons apparemment peu orthodoxes et qui ont suivi des chemins hors des protocoles thérapeutiques classiques en double aveugle, ont des points communs et suivent une logique holistique cohérente, régulière et prévisible. Quand une personne vient me consulter je lui dis : " Parlons clairement ! Je ne peux pas vous guérir. Aucun traitement ne le peut. Mais je peux vous dire avec précision comment ceux qui se sont guéris ont fait pour réussir. Je peux vous donner la carte et vous décrire l'itinéraire, mais c'est vous qui devrez faire le trajet sur vos propres pieds. Vous allez devenir votre propre médecin !"

Depuis 1992, j'ai le grand privilège de donner, dans de nombreux pays, des stages sur la santé holistique avec une femme merveilleuse, qui est devenue mon épouse, Johanne Razanamahay. Sa profonde sensibilité humaine, son extraordinaire clairvoyance et son accès direct aux sources de l'information universelle (qui lui ont permis notamment de créer des méthodes thérapeutiques révolutionnaires !) apportent aux participants les trésors de cette sagesse féminine qui sera, je le pressens, l'une des découvertes majeures du vingt et unième siècle. Cette magie souveraine de la femme qui ne ferme pas son cœur à la lumière et à l'intelligence vivante des mondes spirituels nous permettra de sortir des siècles de guerres, de compétition, de jeux de pouvoir, de maladies et d'ignorance qui ont marqué les siècles passés du sceau de la souffrance, de l'exploitation de l'homme par l'homme et de la destruction de la nature. Précisons que, dans notre enseignement, l'énergie féminine n'est pas l'apanage des femmes seulement ! Néanmoins les hommes, qui se sont en général plus longtemps et plus profondément égarés dans les dédales de l'intellectualisme, ont souvent plus de travail à faire que les femmes pour retrouver l'accès à leur cerveau "féminin", cet hémisphère droit, siège de l'intuition, de l'imagination et de la créativité joyeuse qui mènent vers la paix et la santé.

Dans nos stages, nous accueillons souvent des personnes dont la motivation pour apprendre la santé vient d'une maladie chronique déclarée incurable. C'est avec une joie sans cesse renouvelée que nous voyons ces personnes retrouver l'espoir en découvrant les concepts de la guérison, en sortant d'une conscience collective de victime impuissante pour prendre la responsabilité de leurs pensées, de leurs émotions et de leurs sensations. Nous les rencontrons souvent, quelques mois plus tard, délivrées de leurs maux, pleines d'enthousiasme pour la vie et de reconnaissance envers leur merveilleux "médecin intérieur" qui les a si bien menés vers la guérison. Dans bien des cas ces ex-malades deviennent des thérapeutes qui, grâce à leur expérience personnelle, savent manier et enseigner les outils de la transformation et de la régénération naturelles.

Dans cet ouvrage, je ne mettrai pas l'accent principal sur les méthodes et traitements utilisés dans chaque cas mais plutôt sur l'état d'esprit et la dynamique intérieure des "aventuriers de la santé" dont vous allez faire la connaissance. Ils ont osé quitter les rivages connus des idées reçues et des moules sociaux pour s'élancer en pleine mer vers l'Amérique de la santé, guidés par quelques indices joints à leur intuition profonde. À propos d'Amérique, savez-vous que des chercheurs ont montré, preuves à l'appui, que Christophe Colomb ne fut pas le premier Européen à découvrir l'Amérique du Nord ? En 1307 après Jésus-Christ, la mise à la torture de Jacques de Molay, le chef des Templiers, et le démantèlement de ce puissant ordre de chevaliers sur l'ordre de Philippe le Bel, ce roi de France qui voulait s'approprier leur richesse, poussa des rescapés de cette tragique tuerie vers les mers. Certains aboutirent en Ecosse et d'autres, guidés par l'étoile "La Merica" que décrivaient les évangiles secrets dont ils avaient pu disposer, parvinrent à atteindre la côte Est des États-Unis actuels. Colomb, dont la femme était fille d'un Grand Maître Templier eut certainement connaissance de ces voyages avant de partir sur sa caravelle et de "découvrir" l'Amérique en 1492 (Lire à ce propos : "La clé d'Hiram". Christopher Knight et Robert Thomas.).

J'espère que, de la même façon, les récits qui vont suivre pourront servir de carte et de compas à ceux qui veulent oser s'élancer vers le "Nouveau Monde" du bien-être conscient, celui qui n'est pas le fruit du hasard mais d'un travail sur soi qui permet de gérer sa santé à chaque instant. Nous verrons ensemble des gens de tous âges et de tous milieux découvrir leurs potentiels physiques et psychiques pour se régénérer et s'épanouir sur tous les plans. Certains chemins de guérison feront large place au physique, d'autres au psychique, d'autres encore au spirituel mais tous ont en commun d'être inclus dans une démarche holistique qui englobe les diverses réalités formant la trame multidimensionnelle de la vie de tous les êtres humains. Ces histoires de guérison ne concernent pas toutes les maladies dont on souffre aujourd'hui mais elles sont, je crois, suffisamment explicites pour que tout malade puisse y trouver des raisons d'espérer et de se mettre en route ! Lorsque j'en ai eu l'autorisation, j'ai utilisé les vrais prénoms et noms des personnes concernées. Dans les autres cas, les prénoms sont fictifs.

Je souhaite donc que ce livre puisse soutenir et encourager ceux qui sont déjà en train d'apprendre à gérer leur santé tout en éveillant la foi de ceux qui errent encore dans les vallées sombres de la peur, de l'ignorance, du doute, de la souffrance et de la dépendance afin qu'ils osent entrer dans leur "légende personnelle" pour découvrir les horizons lumineux de la souveraineté et de la santé illimitée. Puissent-ils désormais vivre dans l'état de gratitude, cet état qu'Henri Gougaud décrit ainsi (dans "Les sept plumes de l'aigle") : "La gratitude est un donné pour un reçu. Un échange non point hasardeux mais conscient. De n'importe quelle façon nous devons remercier pour ce qui nous est donné, sinon nous sommes en état de dette permanente. Ce n'est pas que ce soit mauvais, c'est simplement dommage, parce que la gratitude mène à la relation. Et, dans la relation, il n'y a plus d'indifférence. Nous donnons, nous recevons, nous participons à la respiration du monde." La guérison est avant tout une affaire de gratitude. En commençant par dire merci à la maladie nous ouvrons la porte à l'écoute de notre corps et à l'expérience directe de ses fantastiques forces d'auto-guérison. N'est-ce pas l'une des aventures humaines les plus enrichissantes qui soient ?

Nota bene : pour tous les livres cités, je ne donnerai pas le nom de l'éditeur car tous les libraires disposent maintenant de systèmes informatiques leur permettant de retrouver instantanément toutes les références d'un livre dont on connaît le titre ou le nom de l'auteur.

Pedro, un cardiaque guéri par le rire

Nous avons décrit, le clown Kinou et moi (dans "Le Rire, une merveilleuse thérapie") l'extraordinaire histoire de Norman Cousins, cet Américain devenu célèbre pour s'être guéri par le rire d'une forme grave de rhumatisme jugé incurable par les médecins. Le livre qui raconte son aventure, "La volonté de guérir" est devenu un extraordinaire best-seller traduit dans de très nombreuses langues. Il a valu à Norman Cousins de recevoir des milliers de lettres de médecins enthousiasmés par sa vision optimiste et par la valeur de la thérapie par le rire, qui permet de sortir des dépendances envers les remèdes chimiques pour stimuler le corps à se guérir naturellement en fabriquant lui-même ses médicaments.

Dans son ouvrage intitulé : " La biologie de l'espoir ", il décrit comment il a été nommé professeur de médecine à l'UCLA, la prestigieuse université de Californie de Los Angeles. Bien que non médecin lui-même, il a été chargé d'étudier et d'enseigner aux futurs médecins l'influence du psychisme sur le corps, ainsi que l'importance d'une attitude positive pour aider le corps à se guérir. C'était la première fois dans l'histoire des universités américaines qu'un professeur de médecine était choisi en dehors du corps médical !

Avec toutes les équipes de scientifiques qui, dans le monde entier, se passionnent pour la psychoneuroimmunologie (la science qui étudie les effets du psychisme sur les fonctions physiologiques du corps et, notamment, sur le système immunitaire), Norman Cousins a démontré que l'attitude d'un individu joue un rôle capital dans le fonctionnement de son immunité.

Voici comment Pedro, un retraité suisse, a suivi les traces de Norman Cousins. Après une vie professionnelle de fonctionnaire travaillant dans l'administration douanière, Pedro avait commencé avec joie une retraite qu'il attendait depuis longtemps. Enfin il avait soixante-cinq ans et il allait pouvoir apprécier des vacances perpétuelles, s'adonner sans limite de temps à ses passions de jardinier, de bricoleur et de grand-père de deux charmants bambins. Tout s'annonçait pour le mieux ! Il fit une petite fête pour célébrer dignement l'événement, le début d'une nouvelle vie de liberté et de bon temps. C'était sans compter sur les caprices du destin qui joua un tour plus que pendable à ce jeune retraité en lui infligeant sans prévenir une terrible douleur dans la poitrine qui, une fois qu'il fut transporté en ambulance à l'hôpital, s'avéra être un important infarctus du myocarde. Ce fut un choc terrible pour Pedro qui avait toujours considéré comme normal que son corps fonctionne bien car il n'avait encore presque jamais été malade. Il pensait être à l'abri de ce genre de mésaventure parce qu'il menait une vie sobre et, pensait-il, équilibrée. Vexé, il l'était, mais sans oser vraiment s'avouer l'étendue de sa fureur contre la vie. Tous ses projets s'effondraient et il se voyait déjà mener la vie misérable de ces personnes âgées dont l'univers s'est rétréci comme une peau de chagrin et qui passent leur temps, assis dans leur fauteuil ou leur chaise roulante, à parler de leurs maux, de leurs médicaments, de leurs opérations et de leurs prothèses ! Plus leur vie sombre dans la déprime, la souffrance et les plaintes, plus elle se médicalise. Plus ils reçoivent de visites de médecins et d'infirmières, moins ils en reçoivent de leurs proches, car les rencontrer pour écouter le récit de leurs misères est devenu une épuisante corvée.

Sur son lit d'hôpital, il ruminait des pensées noires. Il se sentait injustement traité par ce Dieu qu'il avait pourtant honoré tous les dimanches, en catholique pratiquant, en s'efforçant de mettre en pratique les conseils d'amour du prochain qu'enseignait le prêtre du haut de sa chaire et en soutenant quelques œuvres de charité. "Pourquoi cela tombe-t-il sur moi ?" se répétait-il, encore totalement inconscient du fait que rien dans l'univers ne survient par hasard. Quand il rentra chez lui, quelques jours plus tard, avec des pilules à avaler tous les jours et un cardiologue à consulter tous les mois, il se sentait invalide, amputé de toute liberté, condamné à vivre dans la peur en se surveillant sans cesse. Son statut enviable de "jeune retraité" s'était brusquement transformé en celui de "malade cardiaque". C'était insupportable ! Puisque la médecine officielle l'avait mis sous tutelle médicamenteuse pour le restant de ses jours, il considéra qu'il n'avait rien à perdre en allant consulter un naturopathe. Peut-être lui offrirait-il plus d'espoir de se guérir ? Il prit rendez-vous avec une naturopathe dont des amis lui avaient dit grand bien. La charmante jeune femme aux longs cheveux châtain et à la longue jupe de gitane qui lui ouvrit la porte avait l'air si jeune qu'il la prit pour la réceptionniste. Alors qu'il bredouillait des excuses, elle lui dit, en riant d'un rire bon enfant, qu'il n'était pas le premier à faire cette erreur.

- Pourtant, ajouta-t-elle avec une pointe de fierté dans la voix, j'ai quand même près de cinquante ans !

Pedro n'en revenait pas. Elle ajouta :

- Il y a douze ans, j'ai eu un cancer généralisé. Je me suis guérie grâce aux méthodes naturelles et je continue à mettre en pratique les conseils de vie saine que je donne à mes patients !

Cette simple phrase suffit à rallumer, dans le cœur de Pedro-le-malade, la flamme de l'espoir. Si elle avait pu se guérir, rester jeune et séduisante, pourquoi lui, Pedro-le-jeune-retraité, ne le pourrait-il pas ? Comme si elle avait lu ses pensées, elle enchaîna : - Oui, je peux vous montrer le chemin de la santé et de la jeunesse. Mais c'est vous qui devrez le parcourir et faire vos propres expériences. Je ne peux pas vous guérir mais je peux vous enseigner comment vous guérir vous-même, puis continuer à vivre en

restant sans cesse en pleine forme !

Sans l'ombre d'une hésitation, Pedro affirma :

- Je suis d'accord. L'idée de passer ma retraite au chevet de mon cœur malade et d'être obligé de consommer tous les jours des médicaments chimiques ne me plaît pas du tout !

Elle sourit avec grâce et lui dit d'une voix vibrante de douceur et de gaieté :

- Bravo ! Vous avez fait le premier pas, le plus difficile, celui de l'affirmation de son désir de se délivrer de ses limitations et de se transformer. Alors, au travail, en avant ! et elle commença à lui expliquer les principes de la guérison holistique.

Parmi toutes les techniques de santé qu'il commença à pratiquer en plus d'une alimentation vivante, d'un travail de psychothérapie de l'inconscient et de remèdes naturels, il en est deux qui l'enthousiasmèrent particulièrement : les cinq rites tibétains et la méditation par le rire. Tous les matins, en se levant, il commençait par effectuer ces cinq exercices mis au point par les lamas des monastères de l'Himalaya et qui, au bout de vingt minutes à peine, lui procuraient une forme sensationnelle. Il sentait l'énergie vitale tourbillonner dans ses chakras. Puis il s'adonnait à dix minutes de "rire sans raison". Au début, ce n'était pas facile. Il se sentait ridicule et devait se forcer pour rire. Mais, peu à peu, il se libéra des tabous du passé et osa rire de plus en plus fort, en faisant des grimaces et des gestes exubérants comme en font les clowns. La naturopathe lui avait expliqué que l'une des causes principales de son trouble cardiaque était son habitude de refouler toute expression émotionnelle. Dès son enfance, on lui avait appris qu'il fallait ne pas montrer sa tristesse, sa colère ou sa joie et il s'était efforcé de toujours se contrôler, rester maître de lui et ne rien laisser paraître des sentiments qu'il éprouvait. "Cette habitude d'être un véritable dictateur envers vous-mêmes", avait dit la naturopathe, "crée, autour de votre cœur, une sorte de corset de fer qui l'entrave dans sa fonction. Libérez vos émotions tous les matins par le rire, vous verrez, cela fait un bien fou !"

Au bout de trois semaines de ce programme matinal, il avait l'impression d'avoir renoué avec son enfance. Il s'amusait d'un rien, riait facilement, avait envie de jouer et de faire des farces. Il se sentait plein de punch et d'entrain et il dit à sa femme :

- Je ne me sens même plus "jeune retraité", je me sens "jeune tout court !

J'ai rencontré cet homme huit ans plus tard. Il menait une vie active et jouissait d'une parfaite santé.

- Je me porte mieux que quand j'avais vingt ans, me dit-il, et j'apprécie mieux la vie. Avant je ne vivais que dans ma tête, alors que maintenant je suis beaucoup plus attentif à mes émotions. Au lieu de les enfermer en moi-même, je prends du temps pour rire, chanter, pleurer ou me mettre en colère. Tout cela hors de la vue de qui que ce soit, bien sûr ! Je traite mon corps avec soin, en mangeant avec conscience une majorité d'aliments sains et je fais tous les matins mes cinq Tibétains et mes dix minutes de rire. J'ai aussi découvert l'importance du service apporté à autrui et je vais m'occuper deux fois par semaine de personnes âgées. Je leur réapprends à rire, c'est sensationnel !

En écoutant ce jeune homme de soixante-treize ans, je pensais à tous ceux qui se croient définitivement vieux ou malades et je priais intérieurement pour que son exemple puisse toucher leur cœur et leur donner envie de se guérir.

En fait, la vieillesse ne devrait pas être un temps de souffrance et d'invalidité. Ceux qui veillent à leur équilibre de santé peuvent voir défiler les ans sans que leur corps ne se détériore. Dans une bonne gestion de son bien-être, rire et libérer ses émotions est essentiel. Voici un poème que j'ai dédié à ceux qui ont encore peur de se ridiculiser en riant de façon trop ostentatoire :

LE RIRE INTÉRIEUR

Rire à gorge déployée

N'est pas toujours possible

Car les gens sérieux s'offusquent

Ils crient au blasphème

Quand le rire est trop visible

Mourir de rire

Est vraiment prématuré
Si vous souhaitez
Sur notre bonne terre
Encore un peu rester !
Le fou rire est interdit
Dans les milieux bien-pensants
Et rire aux larmes
N'a pas bonne presse
Chez les notaires et les juges
Les prêtres et les docteurs
Les gendarmes et les professeurs
Alors que faire ?
Renoncer à rire ?
S'enraidir dans un monde de glace ?
Se durcir le cœur ?
Sombrier dans le malheur ?
Non, si le rire est mal vu
Trop joyeux pour les morts vivants
Il vous reste le rire intérieur
Léger, discret, passe-partout
Il s'adapte à tous les milieux
Cultive votre bonne humeur
Et régénère vos cellules à toute heure
Sentez-le jaillir
Comme une source
Au fond de votre cœur
Et laissez-le couler
Par votre sang
Dans tout votre corps
Si vous avez de la peine
À ressentir cette fontaine de Jouvence
Commencez le matin au réveil
Par une séance de rire sans raison
Vous inspirez puis expirez en saccades
En faisant ha, ha, ha
Ou hou, hou, hou
Ou encore hi, hi, hi
À votre guise
Laissez le rire vous secouer
Et continuez
Pendant dix bonnes minutes
Ainsi sera mise en activité
Pour toute la journée
Votre source privée
De rire intérieur spontané
Et vous vivrez dans la gaieté
Avec des grelots qui dansent et chantent
Dans le cœur
Des courants de vitalité
Qui parcourent le corps
Et des flots d'idées inspirées

Qui ruissellent de votre âme
Pour vous guider
Vers la jeunesse sans fin
Des vallées du bonheur
Qu'irriguent les sources
Du rire intérieur

Terminons par une note d'humour :

Comment être malade

- Ne faites pas attention à votre corps, mangez beaucoup d'aliments dénaturés et sentez-vous coupable de le faire.
- Considérez la vie comme n'ayant aucun sens.
- Faites des choses que vous n'aimez pas et ne faites pas les choses que vous aimez.
- Soyez très critique et plein de ressentiment envers les autres et envers vous-même.
- Passez votre temps à vous persécuter avec des soucis et des regrets.
- Fuyez l'amour et l'humour.
- N'exprimez pas vos sentiments.
- Blâmez les autres pour les problèmes que vous avez

Comment être encore plus malade

- Pensez à toutes les choses affreuses qui pourraient vous arriver.
- Soyez plein de pitié envers vous-même, plaignez-vous sans cesse.
- Lisez des articles de journaux et écoutez des émissions de télévision et de radio qui renforcent votre sentiment qu'il n'y a aucun espoir.
- Cultivez la colère, la révolte, l'envie, l'accusation d'autrui.
- Détestez-vous vous-même pour avoir détruit votre vie.
- Évitez de vous consacrer à des projets qui pourraient donner un sens à votre vie.
- Ne prenez pas soin de vous-même. Essayez que d'autres gens s'occupent de vous et reprochez-leur de ne pas faire un bon travail.
- Pensez à quel point la vie est épouvantable. Soyez vraiment sûr d'être terrifié par l'idée de la mort de façon à accroître votre souffrance.

Comment se guérir, rester en bonne santé et vivre sans cesse en pleine forme

- Faites les choses qui vous donnent de la joie, un sentiment de bien utiliser votre vie.
- Soyez attentif à vous-même et à vos besoins.
- Apprenez à laisser partir toutes les émotions négatives que vous pouvez trouver en vous-même.
- Suivez des psychothérapies ou des séminaires de développement personnel pour guérir les relations traumatisantes de votre passé.
- Cultivez dans votre esprit des images positives.
- Donnez-vous des buts enthousiasmants.
- Acceptez-vous vous-même et acceptez tout ce qui se produit dans votre vie comme une occasion de grandir et de progresser.
- Créez des relations avec les autres pleines de jeu, d'amusement et d'amour. Prenez la décision de vous consacrer au bien-être et au bonheur.
- Allez de l'avant en développant votre sens de l'humour !

Martin Brofman, la guérison par la conscience

En 1975, alors que sa vie de New-yorkais marié et père de deux enfants semblait sans histoire, Martin Brofman se mit à souffrir d'un début de paralysie du bras. Des examens médicaux montrèrent la présence d'une tumeur qui comprimait la moelle épinière, une tumeur déjà si volumineuse que les chirurgiens la déclarèrent inopérable. Martin fut renvoyé chez lui avec le pronostic d'un ou deux mois à vivre, tout au plus. Décidé à profiter de ce court laps de temps, il partit sur une île des Caraïbes où il rencontra un enseignant zen qui lui dit :

- Le cancer commence dans le psychisme et c'est là que tu dois aller pour te guérir ! Cette remarque ouvrit une nouvelle perspective à Martin, une perspective qu'il n'avait jamais envisagée auparavant. Deux semaines plus tard il s'inscrivit à un cours de la méthode Silva qui enseigne que chacun crée sa propre réalité à partir de ses pensées. Il comprit alors qu'au lieu de dire "je suis paralysé", il pouvait dire "je me paralyse" et chercher à comprendre pourquoi il le faisait ! Il perçut que la maladie n'était pas le début de ses problèmes mais la conséquence de ses pensées paralysantes, de sa peur de faire ce qu'il avait vraiment envie de faire dans sa vie. La maladie lui montrait, sur le plan physique, tout ce qui n'allait pas dans sa vie personnelle, professionnelle et relationnelle.

Il entreprit une recherche passionnée des relations corps-esprit qu'il décrit ainsi : "Je décidai de travailler sur moi-même à l'aide de techniques de relaxation, de visualisation, de méditation, et d'affirmations positives que j'avais apprises grâce à la méthode Silva. Durant cette période, stimulé par la nécessité de guérir, j'explorais également les religions orientales et les philosophies ésotériques, ainsi que la psychologie occidentale, et je cherchais dans tous les domaines les informations susceptibles de me sauver la vie.

Après deux mois de recherches intensives, de visualisation de ma tumeur en train de disparaître et de travail permanent pour maintenir ma conscience dirigée vers la guérison, je fus récompensé en entendant les médecins me dire qu'ils "avaient dû faire une erreur". Il n'y avait plus de tumeur ni aucun autre symptôme.

La guérison de Martin s'accompagna d'un phénomène étonnant. Voilà qu'il n'avait soudain plus besoin des lunettes qu'il portait depuis des années. Il avait retrouvé une vue parfaite !

Il commença alors à enseigner les techniques de guérison et d'amélioration de la vue à travers les États-Unis. Des amis américains me parlèrent de lui et je lui écrivis pour l'inviter à parler de ses expériences à un salon qui réunissait les médecins et naturopathes de Genève qui cherchaient à mieux connaître les moyens de soigner respectueux des lois de la santé naturelle. Martin Brofman fit un brillant exposé, que je traduisis en français. Il fit preuve d'une grande honnêteté intellectuelle, assortie de beaucoup d'humour et d'un grand esprit de tolérance envers ceux qui ne pensaient pas comme lui et prétendaient même qu'il avait totalement inventé son histoire de guérison puisque, pour eux, il était impossible de guérir hors des traitements médicaux conventionnels.

Par la suite il vint donner un atelier sur la guérison de la vue dont j'ai gardé un souvenir mémorable. Il arriva en mettant sur la table un aquarium rempli de paires de lunettes en disant qu'elles lui avaient été données par des participants de ses stages qui n'en avaient plus besoin ! C'était vraiment une façon spectaculaire d'entrer en matière et de susciter l'espoir chez les personnes souffrant de troubles de la vue.

Voici comment Martin résume son enseignement :

"Tout commence par votre conscience.

Tout ce qui se fait dans votre vie, et tout ce qui se passe dans votre corps, trouve son origine dans votre conscience.

Face à chaque situation de votre vie, vous prenez des décisions. C'est vous qui décidez de ressentir, de penser ou d'agir de telle ou telle manière. Ou alors vous pouvez choisir de ne

prendre aucune décision. Cela aussi, c'est une décision.

Ce processus décisionnel ne se met pas en place à un âge particulier. Il est intemporel. Vous avez agi de la sorte en tant que conscience, en tant qu'esprit, avant même de vous incarner dans un corps humain, durant la petite enfance et l'enfance, et vous continuerez à agir ainsi tout au long de votre vie d'adulte, et même après avoir quitté votre corps terrestre.

Lorsque vous réagissez de manière optimale aux situations auxquelles vous êtes confronté, vous conservez votre équilibre et le processus continue. Lorsque vos réactions face à ces mêmes situations engendrent des tensions ou des symptômes physiques, c'est qu'il y a en vous un déséquilibre, quelque chose qui ne fonctionne pas bien.

L'état naturel de votre conscience est l'équilibre. La guérison est un retour à votre état naturel d'équilibre et de plénitude.

Dans notre société, on nous a appris à penser que les causes de la maladie ou des blessures se trouvent à l'extérieur de nous-mêmes. Bien que cela soit tout à fait exact sur le plan physique, il est également vrai que ces maladies et ces blessures ne se produisent que lorsque les conditions qui prévalent dans notre conscience le permettent.

Si vous continuez à rechercher la guérison à l'extérieur de vous-même, vous aurez beaucoup de mal à percevoir les circonstances qui affectent votre vie et les tensions qui prévalent dans votre conscience, tout ce qui, en fait, engendre les symptômes sur le plan physique. Vous vous considérerez alors comme une victime de votre environnement et il vous sera très difficile de vous libérer des tensions dans votre conscience qui vous empêchent d'atteindre la santé et le bonheur que vous recherchez.

Pour combattre ces symptômes en empruntant une autre voie que celle de la médecine allopathique, il vous faudra redécouvrir cette vérité fondamentale : tout commence dans votre conscience. Ainsi vous assumerez tout ce qui se passe dans votre corps, dans votre vie, et tout ce que vous vous autoriserez à intégrer dans votre conscience.

Vous vous rendrez compte alors à quel point c'est vous-même qui créez votre propre réalité. Vous prendrez également conscience de vos aptitudes naturelles illimitées ainsi que des outils intérieurs naturels dont vous avez toujours disposé pour vous guérir vous-même. Vous réapprendrez à utiliser ces outils. Vous saurez également de nouveau comment réagir différemment face à votre environnement et à ceux qui vous entourent. Nous sommes tous des guérisseurs et, quelque part au tréfonds de nous-mêmes, nous savons que TOUT PEUT ETRE GUÉRI.

Depuis vingt-cinq ans, Martin Brofman parcourt le monde pour enseigner la "technologie de la guérison".

Il explique que le guérisseur est quelqu'un qui participe au processus de guérison avec l'intention d'aider le sujet à retrouver l'expérience du bien-être. Qu'il soit végétarien ou mangeur de viande, qu'il utilise des plantes ou seulement le pouvoir de la conscience, qu'il soit employé de banque, artiste, militaire, politicien ou clochard, le guérisseur utilise sa conscience et les outils qu'il connaît pour apporter le maximum de plénitude et de santé à tous ceux qu'il rencontre.

Des dizaines de milliers de participants ont appris, avec Martin, à travailler sur leurs processus de conscience pour se guérir et apporter la guérison autour d'eux et, au fil des années, un système de guérison perfectionné, appelé le "corps miroir" a vu le jour. Il montre comment le corps est le reflet de ce qui se passe dans la conscience et comment, en apprenant à voir l'aura, à sentir et à diriger les énergies subtiles, les couleurs, la lumière blanche et les vibrations puissantes de l'amour inconditionnel, le guérisseur peut agir de façon rapide et souvent spectaculaire sur celui qui se confie à lui.

Je me souviens avoir passé des heures passionnantes avec Martin qui cherchait à vérifier avec un médecin les correspondances qu'il avait découvertes entre les centres d'énergie du corps (les chakras) et les diverses fonctions du corps humain. En mettant nos connaissances et nos expériences en commun, nous pûmes créer une charte de référence des rapports entre le corps

physique et les corps subtils qui est aujourd'hui utilisée par de nombreux thérapeutes à travers le monde.

Après tant d'années d'enseignement, Martin Brofman écrivit un livre pour décrire le travail sur la conscience qui permet la guérison et les techniques énergétiques qu'il a mises au point avec ses élèves. Il me demanda d'écrire la préface, ce que je fis très volontiers en y affirmant notamment : Tous les grands médecins et thérapeutes du passé affirment qu'ils ne sont que les assistants du "médecin intérieur", chargé d'assurer la régénération du corps avec une sagesse immense, une sagesse qui est des millions de fois plus grande que tous les acquis de la science moderne. Le grand savant Edison a écrit : Jusqu'à ce que l'homme soit capable de créer un brin de blé, la Nature ne pourra que rire de ses prétendues connaissances scientifiques ! Martin Brofman a su créer une technologie de la guérison exprimant avec clarté les grands principes de la transformation de conscience qui permet de cesser de se rendre malade par des attitudes émotionnelles et mentales qui empêchent le corps de fonctionner naturellement et de se guérir spontanément.

Je suis sûr que le livre de Martin "Tout peut être guéri" deviendra l'un des ouvrages de référence du vingt et unième siècle, ce siècle qui verra l'épanouissement d'une nouvelle conscience planétaire d'unité, de solidarité et de partage d'informations porteuses de santé, ce siècle pendant lequel chaque être humain apprendra à retrouver le guérisseur qui est en lui.

Patrick, victoire sur la Sclérose en Plaques

Cette maladie est difficile à vivre. Elle évolue par poussées d'atteintes des nerfs qui provoquent des paralysies, la cécité, la surdité et divers troubles cérébraux qui rendent peu à peu le patient invalide et dépendant de son entourage pour s'occuper de son bien-être. Pour la médecine officielle, sa cause est inconnue et les seuls traitements proposés sont une prise de cortisone qui atténue certains symptômes mais n'agit nullement sur les causes de l'affection.

Je fus appelé un jour au chevet de Patrick, un homme de 45 ans qui souffrait de Sclérose en Plaques (terme souvent abrégé par ses initiales SP) depuis une vingtaine d'années. À la suite de poussées répétées, il se trouvait maintenant en chaise roulante, presque aveugle et il me dit d'une voix plaintive :

- Je suis presque complètement paralysé. Regardez ! Il n'y a plus que mes mains que je puisse bouger ! Son désespoir était profond et tout semblait le justifier puisque, depuis toutes ces années, son état ne faisait qu'empirer. Je sentis qu'il était inutile que je lui parle de sa maladie, il en connaissait les moindres recoins. Au fil des années il était devenu un spécialiste de la SP mais quand je lui demandais ce qu'il connaissait de la guérison il me répondit sobrement :

- Rien !

Je soupirais, en prenant une mine aussi désespérée que celle qu'il venait de me montrer. Puis je fis semblant de me mettre en colère :

- Comment, vous avez passé deux décennies à étudier votre maladie et pas un seul jour à chercher comment vous pourriez vous guérir ! Tonnerre de Brest, vous méritez que je vous tire les oreilles !

Son œil brilla soudain d'une lueur différente et il me dit :

- Vous osez parler de guérison ? Mais vous devez savoir, docteur, que la SP est une maladie in-cu-rable (il avait détaché les syllabes pour bien montrer sa certitude)

- Je regrette mais je ne crois pas qu'il existe de "maladie incurable". En trente ans de pratique de la médecine, j'ai rencontré beaucoup de gens comme vous qui croient au concept des "maladies incurables" mais j'ai vu aussi beaucoup de malades choisir de s'intéresser à la guérison et retrouver la santé même si la Faculté de Médecine les avait déclarés porteurs de "maladies incurables" ! Il n'y a pas de maladies incurables, il n'y a que des gens qui n'ont pas encore pris la peine de se guérir de leur ignorance. J'ai vu des gens se guérir de cancers généralisés, de rhumatismes déformants et invalidants, de myopathies gravissimes, de maladies auto-immunes soi-disant mortelles, de diabètes au stade le plus sérieux de leur évolution, de gangrènes et de septicémies, de psoriasis, de lèpre, de syndromes de déficience immunitaire comme le sida et de ces multiples affections aux noms rares qui font frissonner

les étudiants en médecine lorsqu'on leur en présente un cas.

- Vous n'avez pas l'air de mentir, me dit Patrick d'un ton calme, mais comment ont donc fait tous ces gens qui se sont guéris et pourquoi ne parle-t-on pas de leurs expériences ?

- Une chape de silence pèse sur les informations qui sont porteuses d'espoir et montrent les chemins de la guérison. Que voulez-vous le monde actuel est soumis au pouvoir des grandes multinationales de la chimie. Quand des chercheurs trouvent des traitements efficaces et non toxiques, on les évince par mille tracasseries judiciaires ou administratives. Les grands principes de l'éducation de santé ne sont pas mis à la portée du public qui est maintenu par les médias dans l'ignorance et la peur des maladies. Le tableau est plutôt sombre mais rien ne peut empêcher ceux qui veulent sortir de la maladie d'apprendre à gérer leur santé !

- Comment ?

- La première chose à faire est de sortir des illusions du matérialisme ambiant, qui nous affirme que nous ne sommes *que* des êtres de matière. Pour aller vers la guérison nous devons laisser circuler l'énergie de notre corps spirituel (l'âme) vers notre corps mental pour y créer des images et des idées porteuses d'espoir et de vitalité. Ces vibrations chasseront de notre corps émotionnel les peurs, colères, frustrations et autres émotions lourdes pour y faire régner l'enthousiasme et la joie de vivre. Nourri par un flot vivant de vibrations spirituelles, mentales et émotionnelles positives, le corps physique sera irrésistiblement entraîné à se guérir, quelle que soit la maladie dont on souffre au départ.

- Par où devrais-je commencer ?

- Par ne plus répéter que vous êtes presque totalement paralysé mais de vous émerveiller de ce qui est sain et fonctionne bien dans votre corps, même si ce n'est qu'un ou deux pour cent de sa totalité. Regardez vos mains plusieurs fois par jour en les faisant bouger et en vous extasiant de ce spectacle, comme vous le faisiez quand vous étiez un tout petit enfant. Puis consacrez du temps à vous visualiser en train de marcher en montagne ou dans des forêts aux riches senteurs, imaginez-vous courir sur des plages désertes et nager dans les océans, les rivières et les lacs. Comprenez que l'énergie suit la pensée. Si vous concentrez votre attention sur des images positives, votre énergie spirituelle, la lumière de votre âme, coulera vers votre corps pour le préparer à vivre peu à peu dans la matière ce que vous pouvez déjà imaginer dans le mental. N'oubliez pas que tout ce qui a été créé sur la terre a d'abord été imaginé, rêvé. Avant qu'un ordinateur, une machine, un meuble ou un avion ne soient fabriqués, il a fallu d'abord qu'ils soient conçus mentalement.

Pour se guérir, il faut se relier à la perfection de son corps de lumière (qui ignore totalement la maladie et les déséquilibres !) et utiliser cette force pour créer des schémas mentaux de santé et de bien-être. Ensuite, un travail d'élimination des émotions négatives est utile pour que le corps émotionnel soit dépollué et puisse sentir la joie que procure des images mentales positives. Finalement, on prêterait attention au corps physique en le nourrissant d'aliments crus et vivants (porteurs d'enzymes et de vitamines qui permettent la régénération cellulaire), en le stimulant par le massage et les diverses techniques de médecine énergétique (comme l'acupuncture, le shiatsu, le chi-quong, le toucher thérapeutique, l'électrothérapie, l'homéopathie et l'oligothérapie, pour n'en citer que quelques-unes)

Lorsqu'on consacre tout son temps et son énergie à accroître son capital santé, on obtient rapidement des améliorations. Peut-être discrètes au début, mais suffisantes pour vous prouver que vous êtes dans la bonne direction et nourrir votre espoir. On dit que l'espoir fait vivre. C'est vrai. Avoir le sentiment de descendre toujours plus profondément dans le puits sombre de la maladie augmente sans cesse le désespoir et celui-ci, comme une lourde pierre, vous entraîne toujours plus vite dans la course vers l'abîme. Par contre, voir que l'on est passé de 5 % de santé à 8 ou 10 % donne des ailes et encourage à progresser sur ce chemin. Et quand on atteint le 15 ou le 20 %, le plus difficile est fait ! La conviction est acquise que la guérison est possible et il n'y a qu'à poursuivre ses efforts jusqu'au 100 %.

- Oui, je vous comprends, mais combien de temps faut-il pour réussir cette opération de sauvetage ?

- Il m'est impossible de vous répondre car chaque personne a son propre rythme. J'ai vu des malades se guérir en quelques semaines, d'autres en quelques mois, d'autres encore en quelques années. J'ai aussi vu des personnes se guérir à 30 ou 40 % et s'arrêter là sur le chemin car le bien-être obtenu leur suffisait. Dans quelques cas, des malades, après avoir fait un parcours de guérison de 80 ou 90 %,

s'arrêtaient soudain, abandonnaient tout et replongeaient dans la maladie. C'est surtout dans des cas de sida que j'ai constaté ce phénomène. Comme si ces malades voulaient se prouver qu'ils pouvaient guérir et, une fois qu'ils s'étaient apportés cette preuve, ils choisissaient de quitter le monde !

En fait, la guérison correspond pour moi à l'apprentissage de la santé globale, holistique, la santé des quatre corps. Il ne suffit pas de ne plus avoir de symptômes de maladies pour être guéri, il faut savoir gérer son bien-être au quotidien pour ne plus vivre dans l'inconscience et la peur. Une fois la santé rétablie, il est bon de pouvoir vivre tantôt "comme tout le monde" en mangeant au restaurant et en appréciant les plaisirs, même toxiques, de la vie en société, tantôt de refaire de petites "cures santé" pour retrouver une forme parfaite.

Pour terminer, j'aimerais vous enseigner un petit exercice simple qu'on peut faire pour soi ou pour autrui en utilisant ses capacités intérieures de guérisseur. Dans les stages que nous donnons, ma femme Johanne Razanamahay et moi-même, nous l'appelons les "PASSES SPIRITUELLES". Plutôt que de juger et critiquer ce qui ne va pas chez autrui ou chez soi, on peut, en quelques instants, apporter les énergies de la guérison. Cet exercice se pratique debout et, pour vous, vous allez imaginer que vous êtes dans cette position pour le faire et vous visualiserez les gestes que vous ne pouvez pas faire physiquement.

Debout les pieds un peu écartés (à la largeur des hanches), tendez les paumes des mains vers la terre. Sentez les énergies de la Mère Terrestre qui montent, à travers vos mains. Puis levez les bras avec les paumes des mains ouvertes vers le ciel. Captez les énergies du ciel, du Père Céleste et laissez-les couler à travers vos mains. Placez maintenant une main sur le pubis (devant) et l'autre sur le sacrum (derrière) et sentez les énergies de la terre et du ciel qui coulent entre vos mains. Puis, tout en gardant la main qui est derrière sur le sacrum, montez la main antérieure sur le sternum et sentez à nouveau les énergies terrestres et célestes qui vous imprègnent de leur force de guérison. Pour finir, placez la main de devant sur les yeux et le front et "branchez le courant". (On pourrait placer la main antérieure tour à tour sur les sept centres d'énergie appelés chakras mais l'expérience montre qu'il est plus facile de maintenir une bonne concentration si on pratique cette phase en trois étapes seulement : ventre, poitrine, tête)

Frottez maintenant vos mains l'une contre l'autre pour sentir leur énergie électromagnétique et vous préparer à agir sur les corps subtils de la personne qui est physiquement ou par visualisation en face de vous (ou sur votre propre personne que vous visualisez debout en face de vous). Vous êtes prêt pour les quatre phases des passes spirituelles :

1. Tendez vos bras en avant, en direction de la tête de l'autre, les mains l'une contre l'autre puis, d'un geste sec écartez vos mains avec l'intention d'*enlever tout ce qui peut être enlevé*. Faites ce geste trois fois de suite. Vous ne savez pas consciemment "ce qui peut être enlevé" mais vous faites confiance au fait que les énergies de la terre et du ciel sont reliées à la sagesse divine et à l'âme de la personne en face de vous. Elles n'agiront donc que dans un sens positif pour l'évolution de celui auquel vous apportez la guérison.

Ensuite, répétez le geste d'*enlever tout ce qui peut être enlevé* trois fois devant la poitrine de l'autre (le centre du cœur) puis trois fois à la hauteur du ventre.

Frottez à nouveau vos mains l'une contre l'autre puis passez à la phase suivante :

2. Tendez vos mains en avant, en direction de la tête de l'autre, les mains l'une contre l'autre, puis, d'un geste délicat (comme si vous ouvriez un rideau de soie) écartez vos mains avec l'intention d'*ouvrir tout ce qui peut être ouvert*, trois fois au niveau de la tête, trois fois au niveau du cœur et trois fois au niveau du ventre.

Puis, à nouveau frottez vos mains l'une contre l'autre avant de passer à la phase suivante :

3. Placez vos mains au-dessus de la tête de la personne (ou en direction du sommet de la tête si vous êtes de plus petite taille) puis descendez de chaque côté du corps, à une dizaine de centimètres de distance du corps, avec l'intention d'*harmoniser toutes les énergies*. Arrivé vers les pieds, remontez jusqu'au cœur avec les mains jointes. Recommencez une deuxième puis une troisième fois.

4. Tendez maintenant votre bras gauche en avant et placez votre paume de main sur le sternum de l'autre (en réalité si l'autre est là physiquement ou par la pensée si vous le visualisez) puis placez sa main gauche sur votre sternum. Votre main droite vient se placer sur la main gauche de l'autre, placée

sur votre centre du cœur, et sa main droite vient recouvrir votre main gauche. Fermez les yeux et laissez couler les énergies de la guérison à travers les mains et les bras pendant quelques instants puis ouvrez les yeux pour ajouter le contact guérisseur du regard.

5. Terminez les passes par un "Hug", qui correspond à s'approcher de l'autre tout en restant bien vertical, pour faire un contact ventre contre ventre, poitrine contre poitrine et tête contre tête (en fait les têtes se penchent un peu d'un côté et de l'autre pour faire un contact latéral). Les bras viennent naturellement tenir (sans serrer) le dos et les épaules de l'autre. On garde cette position quelques instants pour laisser passer les énergies, dans la conscience que la guérison n'est jamais à sens unique. **En te guérissant, je me guéris, et quand tu me guéris, tu reçois aussi la guérison !**

Le plus important, dans ces passes, n'est pas la précision des gestes mais la force, l'intensité de votre intention. Plus vous vous ouvrez pour laisser passer les énergies de la terre et du ciel à travers vous, plus vous vous guérissez et guérissez l'autre.

Vous pouvez aussi pratiquer ces passes en imaginant en face de vous un groupe de personnes en conflit, un pays, la planète Terre, une situation déséquilibrée ou une maladie auxquels vous voulez apporter de la guérison.

L'aspect merveilleux et magique de ces passes spirituelles est de vous délivrer du rôle de "spectateur impuissant" qui ne peut que regarder ses problèmes, ceux d'autrui ou ceux du monde en général avec un regard désabusé et critique pour faire de vous, à chaque instant, un guérisseur qui œuvre en même temps à sa propre guérison et à celle de la planète tout entière.

Je n'ai plus eu de nouvelles de Patrick pendant deux ans, mais j'ai su qu'il avait commandé de nombreux livres des éditions Vivez Soleil que j'ai créées pour apporter des informations permettant de devenir l'artisan de sa propre santé. Quand je l'ai revu, je ne l'ai pas reconnu, car il marchait sur ses propres jambes.

- Je m'appuie encore sur une canne, me dit-il, mais bientôt je m'en passerai car je me visualise déjà en train de faire des courses de montagnes !

Se guérir, ça s'apprend, c'est une aventure palpitante. Patrick n'est pas le seul que j'ai vu se sortir d'affaire et guérir sa SP. Puisse son exemple inspirer tous ceux qui se croient trop vite condamnés !

Je me souviens d'un banquier belge, élevé dans une famille très stricte de la haute bourgeoisie belge, qui souffrait de SP et ne réussissait pas à améliorer son état malgré une consommation incroyable de thérapies énergétiques. Il passait d'un thérapeute à l'autre sans aucun plan d'ensemble. Quand je l'ai vu, je lui ai proposé de prendre trois mois pour se consacrer à sa guérison et d'aller pour cela dans l'une ou l'autre des écoles de santé qui existent aux USA. Il choisit de se rendre au Ken Keyes College, dans l'Oregon. Cette étonnante "université du bonheur" a été créée par Ken Keyes, un homme d'affaire fortuné qui fut un jour victime d'un accident qui le transforma en tétraplégique cloué sur une chaise roulante. Au lieu de sombrer dans la morosité et le regret de sa vie active, il décida d'apprendre à être heureux et y réussit si bien qu'il écrivit des livres pour enseigner la "science du bonheur" et en vendit des millions d'exemplaires. (En français, son livre "Bonjour bonheur" est un best-seller). Il montre qu'on peut remplacer les habitudes par la liberté, la haine par l'amour et l'ignorance par la sagesse. Pour le banquier belge dont j'évoque l'aventure, rencontrer Ken Keyes, cet homme gravement handicapé physiquement mais rayonnant de joie de vivre au milieu de ses élèves fut une expérience inoubliable. Il m'écrivit par la suite : "Je me suis rendu compte que mon apitoiement sur moi-même et mes symptômes de parésie (début de paralysie) des membres inférieurs et de diminution de la vision étaient vraiment peu de choses en face de cet homme totalement privé de ses moyens physiques mais en plein épanouissement de ses facultés d'amour et de conscience. J'avais enfin trouvé ce père généreux et heureux qui m'avait tant manqué dans mon enfance. En apprenant les techniques de gestion de la pensée de Ken Keyes, j'ai cessé d'être un enfant-victime pour vivre hors du stress, m'apprécier et épanouir mon potentiel créatif. En devenant un "homme heureux" qui déguste chaque instant du jour dans la paix et la gratitude, je me suis aussi guéri de ma SP. En fait, je suis reconnaissant à cette maladie de m'avoir empêché de continuer une vie malheureuse et de m'avoir poussé vers d'autres horizons. Je traite mon corps avec soin, en mangeant bio le plus possible et en jeûnant de temps en temps, mais surtout je prends soin de mes émotions et de mes pensées, ce qui m'ouvre toutes grandes les portes de la félicité.

La vie est belle ! "

À propos de la SP, il est intéressant de connaître les travaux originaux du docteur Jean Pierre Maschi, un médecin généraliste de Nice qui fut frappé, pendant son séjour de sept ans sur l'île de Madagascar, de ne jamais y rencontrer de cas de SP. Il se demanda pourquoi cette maladie si fréquente dans les pays occidentaux épargnait ce pays et apprit, en consultant les dossiers de l'Organisation Mondiale de la Santé, que tous les pays ayant le même mode de vie, pieds nus, sans électricité ni appareils électroménagers, ignoraient cette maladie. Se pourrait-il, se dit-il que la SP soit due à la pollution électromagnétique généralisée des pays développés ? Il s'aperçut, en recevant un électricien qui venait de se faire électrocuter que la SP présentait tous les symptômes d'une électrocution lente. Ce fut son Eurêka ! Après des années d'études pour confirmer son hypothèse, il était parvenu à la certitude qu'un des facteurs clés de la SP était le mode de vie civilisé, chargé d'électricité statique et n'offrant presque aucune occasion de mise à terre du corps puisque les gens marchent sur des sols synthétiques avec des semelles isolantes. Passant à l'action thérapeutique, il proposa aux malades atteints de SP de marcher souvent pieds nus dans l'herbe, de prendre souvent des douches (pour éliminer l'électricité statique), d'éviter les tissus synthétiques, la proximité de lignes à haute tension, d'éloigner de leur lit les appareils électriques, les ordinateurs et les postes de télévision. Il mit au point des plaques de cuivre sur lesquelles se tenir quelques instants chaque jour et des sachets à porter sur soi avec des terres absorbant les polluants électromagnétiques. De plus, il préconisa une alimentation végétale et, très rapidement, il obtint des améliorations extraordinaires. Il avait découvert, des décennies avant que la science officielle n'accepte le phénomène, la réalité du corps énergétique, électromagnétique, et comment l'environnement moderne pouvait le déséquilibrer. Hélas, les succès thérapeutiques qu'il obtint déplurent au Conseil de l'Ordre des médecins français et cela lui valut, de 1968 à 1990, pas moins de dix-sept procès pour "utilisation de thérapeutiques non reconnues scientifiquement". Il sera finalement gracié par le président Mitterrand. Comme quoi, en France, il n'est pas facile d'être un précurseur ! J'ai rencontré le docteur Maschi à un congrès sur les médecines naturelles organisé par la princesse Antoinette de Monaco, une ardente avocate des approches holistiques et je fus frappé par son calme, son sens de l'humour et sa philosophie d'harmonie avec la vie. D'autres chercheurs, comme l'ingénieur Jacques Sürbeck, en Suisse, se battent pour faire reconnaître le drame méconnu des pollutions insidieuses engendrées par tous les appareils électriques et électroniques modernes. Il ne s'agit pas de renoncer à la technologie, il faut l'utiliser avec conscience tout en se protégeant de ses effets nocifs par des appareils ayant fait leurs preuves. (Demandez la documentation sur le Bioshield mis au point par Jacques Sürbeck à VAP Diffusion, route des Moulins 60, CH-1800 Vevey, Suisse). La médecine holistique tient compte de tous les facteurs qui peuvent nous agresser et elle s'efforce de créer autour des gens un environnement non pollué et non polluant, un cadre de vie qui dynamise les processus vitaux et stimule la capacité qu'a le corps à s'auto réparer sans cesse...

Pendant de nombreuses décennies la science a affirmé que les cellules nerveuses détruites étaient perdues pour toujours et que le corps ne pouvait pas fabriquer de nouveaux neurones après la naissance. On retrouve ce phénomène de destruction nerveuse tant dans la SP que dans d'autres maladies nerveuses. Or, depuis quelques années, des recherches de plus en plus nombreuses montrent que les cellules nerveuses continuent de se reproduire tout au long de la vie. C'est une information d'une immense importance pour tous ceux qui souffrent d'affections neurologiques et ont été trop vite condamnés à l'invalidité.

Ainsi, la revue "Nature", aux USA, a parlé en 1999 des travaux de deux équipes de chercheurs (aux USA et en Suède) qui montrent que, chez l'homme et chez le singe, les cellules de l'hippocampe, cette zone du cerveau qui s'occupe de gérer la mémoire et certains processus émotionnels, sont générées pendant la vie adulte. Des travaux d'un chercheur de Zurich, en Suisse, ont aussi prouvé que les nerfs pouvaient repousser lorsqu'ils avaient été sectionnés. En un mot, la science vient confirmer ce que les guérisseurs affirmaient depuis la nuit des temps : aucune lésion n'est irréversible, aucune maladie n'est incurable, tout peut être réparé par l'organisme. Le concept holistique, qui affirme qu'à partir du corps de lumière, qui est toujours parfait, tout peut être régénéré pour autant qu'on enlève les blocages mentaux, émotionnels et physiques qui empêchent la guérison, dispose enfin d'un soutien scientifique

de poids.

Quittons la SP pour considérer un instant la maladie d'Alzheimer, qui frappe 350.000 personnes en France seulement, est qui se traduit par une dégénérescence des neurones qui mène peu à peu à la démence sénile, la médecine allopathique s'avoue impuissante et malgré les efforts de puissantes associations humanitaires comme la ALZHEIMER'S DISEASE INTERNATIONAL que préside Jasmin Aga Khan, la recherche classique ne trouve aucun médicament capable d'enrayer la progression de la maladie. Mais il serait dommage de baisser les bras en se résignant à l'impuissance devant ce genre de maladies. Des études ont en effet démontré que le cerveau a besoin d'être stimulé par des programmes d'exercices mentaux pour créer de nouveaux neurones ! De la même façon que l'exercice physique stimule la force et le nombre des fibres musculaires, le "fitness mental" permet d'accroître le nombre et les performances des cellules du cerveau.

En laissant de côté par moment les activités intellectuelles sérieuses pour oser jouer comme un enfant, s'amuser, créer des images avec son hémisphère cérébral droit et faire des "voyages intérieurs" (aussi appelés voyages chamaniques), chacun peut apprendre à sortir de ses limitations pour insuffler à ses fonctions neuronales un nouveau dynamisme et développer son cerveau à tout âge et quelle que soit la maladie dont il souffre. "Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir", dit le proverbe. Puissent les milliers de malades qui se croient des victimes impuissantes et les millions de personnes âgées qui se laissent aller à la déprime et au découragement prendre conscience de cela et entreprendre de faire chanter et danser leurs neurones !

Jenny, guérison d'une phobie

Jenny, une jeune femme de vingt-huit ans, secrétaire de direction dans une grande compagnie d'import-export, épouse d'un charmant mari directeur d'un garage et mère d'une fille de deux ans, avait tout pour être heureuse sauf qu'elle était affligée d'une affection aussi étrange que gênante dans la vie quotidienne : elle était claustrophobe, c'est-à-dire qu'elle ne supportait pas d'être enfermée dans une petite pièce, une cabine d'ascenseur ou de téléphérique, un avion et même, quoiqu'à un moindre degré, une automobile. Les voyages en voiture étaient un moment terrible pour elle. Elle parvenait à les endurer parce qu'il y avait beaucoup de fenêtres mais les autres situations déclenchaient des crises de panique insurmontables. Tout cela la rendait très malheureuse et elle souffrait amèrement de priver son mari de vacances en famille dans des pays tropicaux à cause de son incapacité à supporter le voyage en avion. Tous les efforts qu'elle avait faits jusque-là pour se guérir étaient restés vains. Mais elle n'était encore jamais sortie de ce qu'Henri Gougaud appelle la "conscience carrée" et qu'il décrit ainsi (dans "Les sept plumes de l'aigle.") : " La conscience carrée n'est pas l'ennemie du sentir. Elle est simplement un autre lieu de nous-mêmes. Elle est d'un autre usage. La conscience carrée est très utile pour fabriquer des trains, des routes, des avions, des villes, des médicaments, des canapés, des systèmes increvables. Mais elle est ainsi faite qu'elle ne veut pas goûter, elle veut comprendre. Elle ne veut pas jouer, elle veut travailler. Elle ne veut pas de l'inexprimable, elle veut des preuves. Elle ne veut pas être libre, elle veut être sûre. Elle doit être respectée, elle a des droits et des pouvoirs. Mais veille à ne pas lui laisser tous les droits, ni tous les pouvoirs. Veille à ce qu'une porte reste toujours ouverte dans un coin de ta conscience carrée. Il faut que tu puisses sortir dans le jardin." Je la reçus donc pour ouvrir cette porte et, après avoir vérifié son état de santé général, je lui proposai d'aller explorer, dans son inconscient, ce qui pouvait être à l'origine de cette phobie. Je commençai par lui apprendre à se libérer des émotions par des gestes et des sons puis à se détendre profondément pour utiliser ensuite son hémisphère cérébral droit pour faire des voyages intérieurs hors du monde matériel. Après l'avoir guidée vers les mondes célestes pour y fusionner avec son âme et s'imprégner de son énergie guérissante, je l'invitai à recevoir l'épée de lumière qui symbolise la force de la conscience et permet d'affronter toutes les mémoires sombres du passé. Avec cette merveilleuse épée à la main, elle était prête à descendre dans le tunnel du temps jusqu'à une situation en relation avec sa claustrophobie.

La première image qui se présenta à elle fut de se voir, à l'âge de six ans, enfermée par sa mère qui voulait la punir dans un réduit sans lumière et prise d'une panique effroyable. Elle avait le sentiment de

perdre la raison. Je l'invitai d'une voix tranquille à ne pas se laisser happer par cette émotion intense mais à regarder dans les yeux de cette petite fille pour la comprendre.

- Quelles sont les émotions et les pensées que vous lisez dans ce regard ? lui demandai-je.

D'une voix tremblante, elle me répondit :

- Elle est terrorisée. Elle pense que le monde entier la déteste et elle souhaite la mort tant la vie lui semble intolérable ! Je continuai :

- Très bien. Projetez vers elle le faisceau lumineux de votre épée de lumière pour l'éclairer puis laissez couler de votre cœur tout l'amour que vous avez pour elle afin qu'elle sente que vous êtes avec elle. En reniflant, Jenny me dit :

- Je la prends dans mes bras et je lui promets que je ne l'abandonnerai plus jamais. Nous pleurons ensemble et mêlons nos larmes. Comme c'est doux et agréable ! Je l'aime tant !

Je lui suggérai maintenant de plonger, à travers les yeux de cette enfant, jusqu'à une situation encore plus profondément enfouie dans son inconscient. " La situation même qui est à l'origine de votre claustrophobie !" ajoutai-je sur un ton solennel.

Après quelques minutes de silence, elle dit d'une voix ténue :

- Je suis enterrée sous des masses de terre et de pierres. La maison s'est écroulée sur moi et mes enfants. J'entends l'un d'eux qui râle de douleur tout près de moi mais je ne peux pas bouger pour lui venir en aide. C'est affreux. Je suis au comble du désespoir.

Après avoir observé les émotions et les pensées que vécut cette femme dans sa lente agonie (qui dura plusieurs jours) et après l'avoir accompagnée, à sa mort, jusque dans les mondes de lumière, Jenny fut invitée à utiliser la puissance de son épée de lumière pour compléter la guérison en créant un nouveau scénario. Elle me dit alors :

- J'imagine que, juste après le tremblement de terre et l'effondrement de la maison, les secours arrivent et dégagent toute la famille. Ils chantent et dansent, heureux de vivre. Je vois leurs dents blanches et leurs yeux rieurs. Je me sens en paix.

Après quelques instants, elle ajouta :

- Tant qu'à faire, je pourrais aussi imaginer cette famille habitant dans un autre pays, là où la terre ne tremble pas ! Cette idée eut le don de la mettre en joie et elle se mit à rire d'une manière si communicative que je ne pus m'empêcher de rire aux éclats avec elle.

Après cette séance de voyage intérieur (qui dura une demi-heure) Jenny se sentait merveilleusement bien. Elle partit légère et guillerette. Elle me téléphona le lendemain pour me dire qu'elle avait pu prendre l'ascenseur sans aucune difficulté. Quelques mois plus tard je reçus d'elle une carte des Antilles, où elle avait pu se rendre avec sa famille pour des vacances au soleil. Elle y avait écrit : "Je n'ai eu aucune crainte en avion, au contraire, j'ai adoré. L'épée de lumière, c'est super. Je l'utilise chaque matin pour illuminer ma journée. Que la vie est belle ! Merci encore !"

Cet exemple illustre le pouvoir guérisseur d'un travail sur les blessures de l'inconscient., La psychothérapie spirituelle est utile, dans une démarche holistique, pour libérer l'énergie bloquée dans les traumatismes enfouis dans la mémoire profonde. J'ai décrit les techniques et outils de cette approche dans "L'Épée de Lumière, vingt-cinq ans de psychothérapie spirituelle" qui montre comment nous pouvons transformer notre passé, comme l'exprime ce poème :

IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR AVOIR UNE ENFANCE HEUREUSE

Il n'est jamais trop tard
Pour avoir une enfance heureuse
Jamais trop tard
Pour écrire un nouveau scénario
Refaire un film
En relief ou sur grand écran
En être l'auteur, le réalisateur et l'acteur

Pourquoi garder nos blessures
Nos passés traumatisés
Nos parents insensibles
Et nos professeurs sans cœur
Pourquoi ne pas choisir
De commencer maintenant
Une nouvelle vie ?
Il n'est jamais trop tard
Pour renaître
Se recréer
Tel qu'on choisit d'être
En développant tous ses talents
Pour cela il s'agit de rêver
D'imaginer les futurs que l'on souhaite vivre
Avec force couleurs, émotions, parfums,
Enthousiasme et sensations
Pour faire vibrer cette visualisation
Et ensuite plonger dans son inconscient
Pour y guérir nos sous-personnalités bloquées
En les aimant, en les cajolant
En les inondant de lumière et d'amour
Ces va-et-vient dans le futur
Et dans le passé
Vont épurer notre présent
Des mémoires douloureuses
Des souvenirs de misère
Pour le préparer à accueillir
La joie et la prospérité
Dont notre avenir est tissé
Il n'est jamais trop tard
Pour créer en soi une enfance heureuse
Capable d'enfanter à chaque instant
Un présent merveilleux
Chaleureux, enthousiasmant
Un présent qui étincelle
Comme une étoile de diamant
Dans la splendeur du firmament.

Larissa, un cas de myopathie héréditaire.

Dans cette famille russe, de nombreuses personnes ont souffert de myopathie, cette maladie qui s'attaque au système de transmission de l'influx nerveux aux muscles du corps. Comme la commande motrice ne passe plus, une paralysie progressive s'installe et le malade voit son champ d'action de plus en plus réduit jusqu'à l'invalidité totale.

Pour Larissa le drame commença dans sa huitième année où soudain ses jambes ne répondaient plus aux ordres de son cerveau et elle s'écroulait sur le sol. Étant donné l'histoire familiale, le diagnostic fut vite posé et confirmé par des tests neuro-musculaires.

Il faut préciser que la médecine scientifique n'a absolument aucun traitement curatif à proposer dans cette maladie. On considère qu'il s'agit d'une affaire de gènes et que les chromosomes qu'ils forment constituent un capital de départ dans la vie qui ne peut être modifié. Ou plutôt on pensait ainsi jusqu'à

ce que des chercheurs découvrent que le corps disposait de "gènes réparateurs de gènes" et de "gènes transformateurs de gènes". La vision d'un capital que rien ne pouvait changer faisait place à un concept dynamique où tout peut se modifier à tout âge. Oui, mais comment activer ces gènes guérisseurs ? C'est la grande énigme que les savants ne savent pas encore résoudre.

Un immense désespoir envahit cette petite fille qui sombra dans une dépression difficile à combattre. Elle devint anorexique et, curieusement, cet état déboucha sur une amélioration de ses troubles. Comme l'espoir d'une vie normale revenait, elle se remit à manger normalement et son état empira. Son désespoir reprit et elle devint à nouveau anorexique, ne mangeant presque plus rien... et elle s'améliora à nouveau. Elle vécut ainsi sur de vraies montagnes russes de périodes alternées d'aggravation et d'amélioration.

Lorsque je la rencontrai, elle avait seize ans. Sa magnifique chevelure rousse, ses fossettes sur les joues et son visage ravissant qui entourait des yeux bruns au regard de braise ne pouvaient faire oublier le tragique de sa maladie puisqu'elle vivait dans un fauteuil roulant. La conversation avec elle était passionnante car elle disposait d'une brillante intelligence, parlait plusieurs langues et poursuivait, par correspondance, des études poussées. Mais on sentait chez elle un voile de tristesse, un fond de nostalgie profonde. Elle me dit :

- Parfois je n'ai plus le courage de vivre et j'invite la mort à venir me chercher. Mais elle se refuse à moi et je n'ai pas le courage de me suicider !

Je me sentais dans une situation difficile. Tant de professeurs de médecine illustres et tant de spécialistes des myopathies avaient convaincu toute cette famille, et Larissa elle-même, qu'il n'y avait aucun espoir que je n'osais pas parler de but en blanc de guérison possible. Je commençai par parler des "gènes réparateurs de gènes" qu'on venait de découvrir, mais cette façon de tourner autour du pot n'échappa pas à la perspicacité de Larissa qui planta son regard intense dans le mien et me dit abruptement :

- Allons, docteur, ne soyez pas fuyant comme un courtisan qui a peur des foudres du roi ! Croyez-vous que je puisse guérir, oui ou non ?

Mis au pied du mur, je cherchais à esquiver en argumentant :

- Je crois que, par un mode de vie obéissant aux lois de la nature, vous pouvez en tout cas sortir des prédictions statistiques qui ne vous donnent que deux ou trois ans à vivre !

Elle fit la moue :

- Je m'en fiche de vivre un, deux, cinq ou dix ans ! Ce que je veux savoir, c'est si je peux, oui ou non, guérir à 100 % ! Après une pause, elle ajouta avec passion :

- Je devrais plutôt dire guérir à 1000 %, car 100 % ne me suffisent pas, c'est trop limité !

Quelle flamme ! pensais-je, et je m'entendis lui dire, presque malgré moi :

- Si vous consacrez la même énergie, intense et passionnée, à vous guérir, je crois vraiment que vous pourrez changer vos gènes et vous fabriquer un nouveau corps !

Un long silence s'ensuivit, qu'elle interrompit par ces mots :

- J'y ai toujours cru, malgré tous les avis des experts, j'y ai toujours cru, mais je n'ai encore trouvé personne qui partage mon point de vue et me dise comment faire !

- Vous me placez dans une situation délicate. Comme je suis médecin, il n'est pas aisé pour moi de contredire mes confrères, mais comme je suis aussi médecin holistique, je ne peux pas vous laisser ignorer que la guérison est *toujours* possible, tant qu'on bénéficie d'un souffle de vie !

- Dites-moi comment faire ! dit-elle avec passion. Je suivrai vos instructions à la lettre, je vous le jure !

Je serai une patiente modèle, dit-elle avec un sourire enjôleur.

Comment résister à tant de grâce et de charme ? Alors que souvent, je rencontre mille résistances lorsque je propose un itinéraire vers la santé, voilà qu'elle me tendait les bras avec la confiance et l'enthousiasme d'un enfant.

- Attention ! Ne croyez pas que m'obéir suffira. Au contraire, il s'agira de n'obéir qu'à vous, à votre médecin intérieur. Il s'agira de suivre ses instructions, celles qui feront chanter votre cœur de joie, même si elles contredisent les idées qui viennent de votre mental intellectuel et de ses programmations éducatives !

- Je suis d'accord, dit-elle, je suis prête à tout pour m'en sortir !

Je lui expliquai alors les concepts de base de la médecine holistique, la circulation d'énergie entre les quatre corps et l'apprentissage de la santé globale.

Elle m'écoutait attentivement, comme si mes paroles correspondaient parfaitement à ce qu'elle souhaitait entendre depuis longtemps, comme si mes phrases réveillaient, en elle, sa propre source de conscience et de sagesse. Elle m'interrompit soudain :

- Croyez-vous aux vies antérieures ?

Je commençais à connaître les questions tranchantes que faisait naître sa soif d'absolu et répondis aussitôt :

- Oui, pourquoi ?

- Parce que j'ai eu, à plusieurs reprises, des flashes venant du passé. Je me suis vue élève d'Hippocrate, dans l'île de Cos, mais je n'ai encore osé en parler à personne !

- Formidable ! Les acquis de cette vie grecque vont, sans aucun doute, vous être très utiles aujourd'hui pour vous mener vers la guérison ! En ce temps-là, l'art de guérir et de se guérir n'était pas encore muselé par l'industrie pharmaceutique et la dimension spirituelle de l'être humain n'était pas dénigrée comme elle l'est de nos jours. Votre mémoire d'élève d'Hippocrate va vous enseigner de façon parfaite comment transformer vos gènes ennemis en gènes amis !

- Pari tenu, dit-elle. Je vais me relaxer complètement et me plonger dans ces mémoires du passé !

Je la revis quelques semaines plus tard.

- Je progresse, me dit-elle, je capte des bribes d'informations sur la philosophie grecque concernant les causes des maladies et les moyens de les guérir. Et surtout, je comprends que rien ne se produit par hasard. Je suis responsable de tout ce qui m'arrive, et tout ce qui survient dans ma vie a pour but de me faire avancer vers la pleine conscience et l'amour inconditionnel ! J'ai retrouvé le souvenir de ce temple de la guérison où le quatrième niveau était consacré à des voyages hors du corps pour explorer les mondes immatériels. Dans ce lieu sacré, j'ai soudain vu des scènes de mes vies antérieures pleines de violences exercées sur autrui et un être lumineux est apparu pour me dire que je devais cesser de me juger pour ces actes, parce que ces jugements étaient la cause principale de la myopathie dont je souffre dans cette vie-ci. Par télépathie, il me fit comprendre que cette idée d'avoir été destructrice revenait me hanter aujourd'hui sous la forme d'un désir d'auto-destruction envers mon propre corps. Avec bonté et amour, il me communiqua :

- Allons, cesse de te faire du mal ! Aime-toi donc avec toutes tes parties somptueuses et tes parties encore déséquilibrées, révoltées, furieuses, vindicatives et auto-destructrices. Aime-toi telle que tu es, pas telle que tu voudrais être !

En comprenant la valeur de ce concept extraordinaire, je fus soudain prise de frissons et de tremblements et je ne pus m'empêcher de crier à haute voix :

- Que ta volonté soit faite ! Je m'abandonnais à la sagesse divine et sentis alors une immense paix m'envahir, une paix inexprimable avec des mots. Soudain, je ne me sentais plus comme quelqu'un qui nage contre le courant de la vie. J'avais retrouvé le sens du flot. J'allais enfin pouvoir cesser de lutter contre la maladie pour me laisser porter, comme un canoë qui suit le cours d'une rivière, en souplesse et sans efforts, vers la santé ! Et je reçus à cet instant, avec une force incroyable, l'information intérieure que j'allais bientôt pouvoir retrouver l'usage de mes jambes pour marcher et courir à travers les champs ! Je ne pensais plus : "Est-ce possible ou non ?" J'avais la certitude du résultat final. Ce n'était plus qu'une question de temps et d'organisation, une affaire d'intendance à régler ! C'est incroyable, n'est-ce pas ?

- Bravo ! Vous avez fait un travail extraordinaire ! Aller dans les profondeurs de son inconscient pour comprendre les causes psychiques de ses maux est capital pour cheminer vers cette guérison totale qui correspond en fait à une véritable renaissance. C'est la "seconde naissance" dont parle l'Evangile. Certaines écoles de naturopathie croient pouvoir tout guérir avec une alimentation saine et des techniques de santé facilitant la dépollution du corps physique. Certains thérapeutes prétendent qu'avec leurs remèdes miracle ils vont venir à bout de toutes les maladies. Mais tous connaissent des échecs tant qu'ils refusent d'entrer dans le labyrinthe de la psyché profonde pour y apporter la guérison des formes-

pensées limitées et des émotions négatives qu'elles engendrent. Ceci ne signifie pas pour autant qu'il faille ne pas veiller à soigner avec attention son corps physique par une alimentation vivante, des jeûnes, des cures de détoxification, des techniques de santé qui améliorent la circulation d'énergie et tous les autres moyens de bien-être qui existent sur le marché !

La guérison est une aventure multidimensionnelle de re-création de soi-même et de re-modelage de ses gènes. Vous êtes en train de vous mettre vous-même au monde !

Désormais, la vie, pour Larissa, devint une rivière qui coule avec fluidité et gaieté. Elle comprit que les améliorations qu'elle avait connues dans ses périodes d'anorexie étaient en fait dues à la désintoxication de son corps par le quasi-jeûne auquel elle le soumettait. Les aggravations vécues lors des reprises alimentaires étaient dues à la mauvaise qualité des aliments ingérés. Larissa alterna des périodes d'alimentation vivante et des jeûnes de plus en plus longs. Elle rencontra des thérapeutes et des énergéticiens qui la soutinrent dans sa re-construction et elle apprit la naturopathie et la psychothérapie spirituelle, cette forme de psychothérapie qui se fait en collaboration avec des anges ou des guides spirituels vivant dans les mondes de lumière. Elle devint une personne rayonnante, enthousiaste, joyeuse.

Je reçus d'elle un jour une photo qui me donna des frissons dans le dos. On la voyait debout, dans une prairie jonchée de fleurs, les bras levés vers le ciel, un sourire éclatant sur les lèvres. Au dos, elle avait simplement écrit : "Ca y est, JE MARCHE !" !

Guy-Claude Burger, un physicien guéri par les aliments crus

L'histoire de sa guérison est un vrai roman d'aventures. Alors qu'il conjugait avec succès une carrière de physicien et de violoncelliste, il fut arrêté net par un cancer du pharynx. Devant l'inefficacité des traitements médicaux classiques, il entreprit une remise en question fondamentale. Il se demanda si la cause de toutes les maladies ne serait pas une mauvaise adaptation génétique à la cuisson des aliments et aux artifices culinaires. Il fut frappé de constater que si l'être humain peuple la terre depuis plusieurs millions d'années, la cuisson des aliments, l'usage de lait animal et de céréales sont des inventions récentes, introduites dans l'alimentation courante depuis quelques milliers d'années à peine. L'industrie alimentaire, qui manipule les aliments sans aucune vergogne et les inonde de produits chimiques, n'a, pour son compte, que quelques décennies d'âge.

Burger découvrit que le mécanisme du goût est un indicateur très fiable des besoins réels du corps. Lorsqu'on a en face de soi des aliments naturels, non transformés, sans mélange et sans cuisson, l'instinct alimentaire se met à fonctionner, indiquant avec précision ce dont le corps a besoin. Ainsi, quelqu'un qui souffre d'une carence en fer trouvera le goût de la betterave rouge crue absolument délicieux. Ce goût cessera d'être attractif lorsque le besoin en fer sera comblé. L'alimentation instinctive consiste à ne manger que des aliments naturels, bons à l'odorat et au goût et à s'arrêter aussitôt que le goût cesse d'être délicieux, dès qu'il sort de ce que Burger a appelé la "phase lumineuse du goût".

Non seulement l'alimentation crue, biologique et instinctive permit à Guy-Claude de prévenir la rechute de son cancer, mais elle le poussa dans une vaste expérience qui consiste, depuis trente ans, à étudier avec son équipe les bienfaits de ce qu'il a nommé instinctothérapie, ou alimentation originelle. Animé par un esprit scientifique extrêmement rigoureux il multiplia aussi les expériences sur des animaux et développa toute une nouvelle approche de l'immunité fondée sur la théorie du "virus utile". Il comprit que les virus et les bactéries ne sont pas des ennemis mais des sortes de "super-programmes de nettoyage" que le corps va gérer parfaitement pour autant qu'il soit équilibré nutritionnellement. Si le corps est trop intoxiqué par les molécules dénaturées provenant de l'alimentation occidentale moderne, il ne peut plus contrôler les phénomènes viraux et bactériens et ceux-ci risquent de s'emballer en provoquant des maladies graves.

Lorsque j'ai rencontré Guy-Claude Burger, je fus enthousiasmé par la clarté de ses explications et la

rigueur de sa démarche. Sur le champ je me lançai dans une pratique rigoureuse d'instinctothérapie que je poursuivis pendant deux ans. J'y rencontrai d'immenses satisfactions sur le plan de ma forme physique, mais aussi quelques privations sur le plan social et convivial ! C'est pourquoi je n'ai pas continué à me nourrir en permanence avec des aliments crus. Pourtant, chaque fois que je me sens lourd, intoxiqué ou déprimé, je me lance avec un grand plaisir dans quelques jours d'alimentation instinctive pour retrouver vitalité et bonne humeur. J'ai eu l'occasion également de conseiller cette méthode à de nombreux malades atteints de maladies graves et j'ai pu constater des résultats spectaculaires. Grande est mon admiration pour Guy-Claude Burger et son équipe qui poursuivent leur expérimentation au fil des années, accumulant ainsi des observations importantes pour le bien-être de tous.

L'instinctothérapie consiste à se mettre en contact avec son médecin biologique intérieur et à bénéficier de sa sagesse. Un exemple : un enfant leucémique, qui avait subi tous les traitements classiques sans succès et avait été renvoyé à la maison pour mourir, fut placé devant une table d'instinctothérapie. Il y avait là toutes sortes d'aliments biologiques crus. On expliqua à l'enfant qu'il devait trouver l'aliment qui lui convenait et en manger jusqu'à ce que le goût change. Le seul aliment qui lui fit vraiment plaisir fut le jaune d'œuf cru. Il ne mangea que cela pendant plusieurs jours, en absorbant plusieurs dizaines par jour. Puis, son goût s'élargit et il se mit à manger d'autres aliments. La stupeur fut générale quand on constata qu'après deux semaines de jaunes d'œuf crus, ses globules blancs s'étaient normalisés. Cette guérison médicalement inexplicable me frappa au plus haut point. Deux ans plus tard je découvris, dans une revue médicale américaine, que des chercheurs venaient d'isoler un facteur anti-leucémique dans le jaune d'œuf ! L'organisme de cet enfant de huit ans disposait donc d'une connaissance plus grande que la médecine de son temps.

Dans notre société, beaucoup de gens souffrent du conformisme, cette maladie qui les empêche de suivre leur instinct et leur intuition. Si l'on devait un jour créer un prix Nobel de la science anticonformiste, on pourrait sans aucun doute le décerner, dans le domaine de la santé par l'alimentation, à Guy-Claude Burger. Il a osé penser par lui-même et vérifier, avec des milliers d'expériences, les idées fondamentales dont il avait eu l'intuition. Son livre "Instinctothérapie" constitue une lecture indispensable pour toute personne intéressée à la nutrition.

Guy-Claude Burger a aussi écrit un livre intense et bouleversant : "Les enfants du crime". Il eut l'occasion d'observer à quel point le système pénitentiaire actuel est une véritable école de la délinquance. Avec beaucoup de finesse d'observation et de perspicacité il montre que le délinquant est la victime du corps social dont il cherche en fait à dénoncer les erreurs sous-jacentes. Malheureusement pour lui le système carcéral ne cherche pas du tout à lui apprendre à décharger ses émotions sans faire de dégâts. Bien au contraire, tout est fait pour le pousser dans l'engrenage de la violence réprimée, qui débouche sur une délinquance accrue. Pourtant, comme le montre Guy-Claude Burger, des solutions existent. Avec des moyens simples, on pourrait transformer les prisons en écoles de responsabilité et de bien-être Individuel.

Physiquement Guy-Claude Burger a l'air d'avoir au moins vingt ans de moins que son âge d'état civil. Sa vivacité mentale et ses connaissances scientifiques sont stupéfiantes. Ses idées font de lui un précurseur qui parle un langage tellement avant-gardiste que tous ne peuvent pas le suivre.

Comment résiste-t-il aux calomnies et aux médisances dont il est sans cesse l'objet ? Je ne sais. Il fut un jour inculpé d'exercice illégal de la médecine. Comme il n'y avait vraiment rien de sérieux à lui reprocher, puisqu'il ne fait pas de thérapie à proprement parler mais de l'éducation alimentaire, il fut maintenu sous inculpation pendant des années. Savez-vous qu'en France, lorsqu'on est inculpé, on n'a tout simplement plus le droit de travailler ? Ainsi Guy-Claude Burger ne put plus donner les conférences et les ateliers qui étaient son gagne-pain. Il n'a plus eu le droit de parler d'instinctothérapie en public. Finalement, il fut condamné à une peine très légère. Cette forme de persécution insidieuse, qui cherche à réduire au silence ceux qui dérangent, est monnaie courante dans notre société. On ne brûle plus les précurseurs, on les empoisonne par mille tracasseries administratives, juridiques ou fiscales.

Il ne s'agit pas forcément de devenir tous instinctothérapeutes à longueur d'année. On peut laisser cela

aux courageux chercheurs comme Guy-Claude Burger. Il suffit d'apprendre à utiliser l'alimentation instinctive chaque fois que nous avons besoin de dépolluer notre corps. Gardons aussi à l'esprit le concept holistique et occupons-nous de nos quatre corps à la fois. Nous ne sommes pas seulement ce que nous mangeons mais aussi ce que nous ressentons émotionnellement, pensons mentalement et percevons spirituellement. Burger ne manque pas de le souligner mais ce concept global manque parfois à certains partisans de l'instinctothérapie qui, ayant trouvé un système alimentaire qui leur semble parfait, risquent de devenir asociaux puisqu'ils ne mangent plus jamais rien de cuit. Parfois, celui qui s'écarte brutalement des habitudes sociales risque de se marginaliser. Pourra-t-il le gérer émotionnellement et mentalement ? J'ai rencontré beaucoup de gens adeptes d'un système alimentaire fixe qui tombaient malades sans comprendre pourquoi. J'ai dû leur expliquer que leurs corps émotionnel et mental étaient mal nourris par leur intransigeance et qu'un peu de mobilité les aiderait à se guérir !

Pour rester en bonne santé, nous avons avant tout besoin de changement. Un régime fait toujours du bien au début car il apporte cette dynamique d'aventure hors des habitudes. Le grand avantage de l'instinctothérapie, à cet égard, est de permettre à chacun de découvrir instinctivement les changements de menu utiles à son organisme. Si elle est pratiquée correctement, elle est, parmi les différents régimes naturels, une des méthodes les plus sûres quant aux apports nutritionnels puisqu'elle englobe tous les produits dispensés par la nature.

Bien que j'admire les chercheurs qui, comme Guy-Claude Burger, explorent avec rigueur des voies novatrices, je propose au plus grand nombre de vivre dans la mobilité en appréciant, pendant quelques jours ou quelques semaines, les saveurs de l'instinctothérapie, de la macrobiotique, du régime Kousmine, du jeûne ou du régime crétois afin d'accroître sans cesse leur conscience nutritionnelle, en variant les plaisirs sans exclure des périodes de convivialité et de gastronomie. J'ai décrit cette démarche dans "L'Alimentation Plaisir".

Jacqueline, la joie de remodeler son corps.

- Ma vie est gâchée. Complètement gâchée. Détruite. Je n'ai plus aucun espoir. C'est à cause de lui. Oui, à cause de lui. C'est de sa faute. Il m'a quittée après dix ans de mariage. Dix ans de bonheur. Pourtant j'avais tout fait pour lui. Je m'étais consacrée à lui corps et âme. Je ne sais pas ce qui lui a pris. Si au moins il m'avait quittée pour une femme honorable. Mais c'est tout le contraire. Il est parti avec une jeune fille, tellement maigre qu'il faut presque fermer un œil pour la voir. Je ne comprends pas ce qu'il peut lui trouver. Mon amie Germaine, quand je lui en ai parlé, m'a dit avec un regard féroce : "Mais c'est le sexe, ma chère. Les hommes, à un certain âge, ont envie de séduire, de vivre la jeunesse dont ils ont été privés. Ton homme a été pris par les sens". Quand elle m'a dit cela, je me suis mise en colère. Vraiment je ne comprends pas. Et pourtant, nous faisons bien l'amour ensemble. Pas très souvent, peut-être, mais je faisais tout ce qu'il voulait. Je ne lui pardonnerai jamais. Il m'a enlevé toute raison de vivre !

Ainsi parlait Jacqueline, le front buté, le rimmel dégoulinant sur les joues, les cheveux dans tous les sens, comme une île tropicale après une tornade. Elle avait quarante-cinq ans, un beau visage mais un corps qui portait les traces d'une trentaine d'années d'excès alimentaires et de bourrelets exactement là où l'on souhaiterait ne pas en avoir. Comme elle passait sa vie à rendre service, elle ne comprenait pas pourquoi les autres étaient si ingrats avec elle, pourquoi personne ne lui rendait un peu de tout cet amour qu'elle prodiguait avec une générosité inépuisable. Elle n'avait pas conscience que, bien souvent, l'attention qu'elle portait à autrui n'était qu'une manière de se fuir et que son dévouement masquait une terrible peur d'être seule, seule face à elle-même. Après le départ de son mari, elle passa plusieurs semaines à se plaindre, à gémir. Pourtant elle eut beaucoup de peine à trouver des oreilles disponibles pour y déverser son chagrin. Elle faisait pitié mais tous ses proches s'écartaient d'elle, l'évitant comme un moustique dont on craint qu'il ne suce notre sang.

Ses plaintes restant sans écho et son cœur ne trouvant pas de paix, elle devint acariâtre et revêche. Irritée pour un rien elle se lançait dans de grandes tirades révoltées accusant son mari, ses amies et Dieu

le Père de la persécuter d'une manière infâme. Sans soutien de ses amies, elle se tourna vers des écouteurs professionnels et consulta plusieurs médecins. Ils recherchèrent soigneusement une maladie diagnostiquable, une vraie maladie, mais, en désespoir de cause lui déclarèrent que ses maux étaient d'origine psychique et lui proposèrent d'aller voir un psychiatre. Cela lui faisait peur mais, à bout de nerfs, elle se rendit chez le spécialiste qu'on lui avait recommandé. Elle fut très impressionnée d'entendre parler cet homme imposant, assis dans un fauteuil monumental tandis qu'elle avait de la peine à ne pas tomber de la misérable petite chaise instable sur laquelle elle était assise. Il lui affirma, derrière ses lunettes cerclées d'or, qu'elle souffrait d'une dépression endogène pré-ménopausique et que cela nécessitait, sans l'ombre d'un doute, un traitement pharmacologique neuroleptique. Elle sortit de cette entrevue mi-soulagée mi-terrorisée. Le psychiatre avait l'air si sûr de lui quand il affirmait que, dans quelques jours, elle se sentirait beaucoup mieux ! Pourtant, à l'intérieur d'elle-même, elle se révoltait contre l'idée de prendre des médicaments. Après quelques jours d'hésitation, elle finit par obéir et prendre une pilule le matin et deux pilules le soir. Au bout de quelques jours, effectivement, elle se sentit mieux, mais d'un mieux étrange, l'impression de vivre dans un bien-être artificiel qui ressemblait plus à une anesthésie légère qu'à un vrai bonheur.

Au bout de quelques semaines, elle commença à présenter des vertiges et des troubles digestifs pour lesquels le psychiatre prescrivit deux médicaments de plus et, de consultation en consultation, elle se retrouva en train d'absorber près d'une quinzaine de pilules chaque jour. Quand elle fit part de ses craintes sur ce mode de vie de plus en plus médicalisé, le psychiatre lui dit :

- Je crois que vous auriez besoin d'une cure de sommeil en hôpital psychiatrique !

Elle sortit de là désespérée et pleura pendant plusieurs heures, se rendant compte que la motivation du psychiatre n'était pas du tout qu'elle guérisse mais simplement qu'elle soit une patiente docile, faisant ce qu'il lui disait de faire sans se poser de questions.

Et là, tout d'un coup, comme un éclair fulgurant, un torrent de conscience dévala dans la vallée de sa vie misérable. Il lui apparut brusquement que, si elle voulait vivre, il fallait cesser d'attendre que la solution à ses problèmes vienne de l'extérieur. Elle devait apprendre à se guérir elle-même. Elle émergea d'un coup hors de cet état de pitié pour elle-même dans lequel elle avait vécu et se regarda dans le miroir, sans complaisance. Elle vit à quel point son corps avait été maltraité par tous ces petits plaisirs qui avaient fait d'elle une grosse femme boursouflée et se dit alors :

- Je comprends que mon mari m'ait quittée !

Cette pensée la fit rire, d'un rire de petite fille. Dans le fond de son cœur, elle découvrait une source d'espoir, une envie de vivre, une impression nette que c'était possible. Elle comprenait, enfin, qu'elle avait toujours vécu en projection vers les autres, qu'elle ne s'était jamais occupée d'elle-même. En regardant tout droit dans les yeux qu'elle voyait dans le miroir, elle dit à voix haute :

- À partir de maintenant, je suis le centre de ma vie. J'ose faire ce que j'aime... Tu vas voir, grosse poufiasse, je vais te transformer en jolie femme !

Elle prit conseil auprès de plusieurs médecins, naturopathes et conseillers de santé. Elle perçut clairement que son excès de poids était la conséquence de l'alimentation qu'elle avait eue et décida de ne plus manger que des aliments crus jusqu'à ce qu'elle ait retrouvé la beauté de son corps de jeune fille. Ce ne fut pas aussi difficile qu'elle l'imaginait auparavant. Elle ne se sentit privée ni de chocolat, ni de bons petits plats, ni d'aucun de ces aliments qu'elle aimait dans le passé. Au contraire, passionnée par l'expérience nouvelle qu'elle faisait, par l'apprentissage d'une façon différente de se nourrir, elle découvrit que les légumes, les fruits crus et les graines germées ont des goûts délicieux et variés. Chaque jour sa vitalité augmentait. Bientôt, la balance lui montra que ses efforts portaient leurs fruits. Elle mangeait suivant son envie, ne consommant que ce qui lui plaisait à l'odorat et au goût. Au lieu de passer des heures dans sa cuisine, elle se promenait dans les forêts, ses sens devenaient de plus en plus aiguisés et son plaisir de vivre augmentait sans cesse. Après quelques semaines, elle était vraiment transformée. Son corps retrouvait son tonus et sa jeunesse. Son esprit n'était plus embrumé par des pensées noires, elle riait de plus en plus souvent, découvrant ces bons rires qui viennent sans raison, juste parce que c'est bon de rire.

Un jour, elle retourna voir le psychiatre qu'elle n'avait plus vu depuis plusieurs mois. Il fut vraiment

frappé de sa métamorphose et lui demanda quel traitement elle avait suivi. Elle répondit :

- Non, docteur, ce ne sont pas des pilules qui m'ont aidée. Je n'ai pas pris le dernier neuroleptique à la mode. J'ai suivi le conseil d'Hippocrate qui disait : "Que l'aliment soit ton médicament" et je n'ai mangé que des aliments crus.

Pensant que le médecin s'intéresserait, se passionnerait même pour sa démarche, elle fut stupéfaite de le voir prendre un air désabusé et lui dire, avec une moue de mépris :

- Ah ! Vous êtes entrée dans une de ces nombreuses sectes alimentaires...

Elle comprit qu'il ne voulait pas entendre. Aussi elle ajouta, d'une voix calme :

- Docteur, j'ai retrouvé le goût de vivre. Mais je ne vais pas vous parler de bonheur, je vois que ce sujet ne vous intéresse pas !

Elle prit congé. Elle se sentait tellement jolie et pensa :

- Ce n'est plus d'un médecin dont j'ai besoin, mais d'un professeur de danse !

À quinze ans elle avait souhaité ardemment suivre un cours de danse de salon, mais son père l'en avait empêchée. Ensuite, elle s'était mariée et son mari détestait danser. Maintenant, elle se sentait enfin libre de faire ce qu'elle avait envie sans qu'aucune raison ne puisse l'en empêcher. Elle devint rapidement une experte du paso doble, du cha cha cha et du tango argentin puis suivit aussi un séminaire de danse africaine. Son corps, nourri d'aliments crus et soumis à de plus en plus de mouvements, redevint souple et dynamique.

Un jour, elle croisa dans la rue son ancien mari, qui mit du temps à la reconnaître. Elle se sentait fière d'avoir réussi, réussi à modeler son corps comme elle le souhaitait, réussi à vivre nourrie par ses rêves plutôt qu'obéissant aux idées d'autrui. De temps en temps elle se rappelait cette nuit où sa conscience s'était éveillée, où elle avait compris ce grand secret de l'indépendance, de la responsabilité et du bonheur, ce secret si simple et si puissant qui donne accès à un monde de liberté et de fantaisie. Et puis elle s'accorda aussi le plaisir d'aller au restaurant mais elle savait comment se prendre en main dès qu'un ou deux kilos superflus s'inscrivaient sur la balance. Enfin elle rencontra un homme plus âgé qu'elle mais qui, lui aussi, connaissait les secrets de la jeunesse permanente. Il était chaleureux et sympathique. Le seul défaut qu'elle lui trouva était qu'il ne savait pas danser. Elle le lui dit. Sa réponse acheva de la séduire. Avec un grand sourire, il lui répondit qu'il cherchait depuis des années à s'initier à la danse. Et il lui demanda :

- Madame voulez-vous être mon professeur ?

Quelques mois plus tard, Jacqueline partait en voyage de noces sur une île de Thaïlande.

Elle gardait précieusement, cachée dans son portefeuille, une photo d'elle qui datait d'avant sa transformation, sa renaissance à une vie qui n'est plus subie mais créée consciemment. Lorsqu'elle racontait son parcours à des nouvelles personnes, celles-ci avaient de la peine à croire qu'elle puisse avoir été obèse et difforme. Elle sortait alors, comme un prestidigitateur sort un lapin de son chapeau, sa photo d'avant et les exclamations de surprise fusaient alors de tous côtés !

L'aventure de Jacqueline nous enseigne la valeur d'un changement des habitudes alimentaires pour transformer sa vie. J'ai aussi montré l'intérêt du changement dans mon livre "L'Alimentation Plaisir", livre qui fait la synthèse de toutes les écoles diététiques actuelles et montre les lois immuables de la nutrition saine. Savez-vous que la plupart des Instituts officiels et des Facultés de Médecine des pays occidentaux affirment qu'un bébé sur cinq, dans les pays riches, deviendra diabétique un jour et qu'aucun traitement ne peut guérir cette maladie. Tout au plus, disent-ils, peut-on la contrôler par les médicaments et l'insuline.

C'est faux ! Nous pouvons guérir le diabète non par des thérapies mais par une alimentation végétarienne riche en végétaux frais ! Le véritable problème à la base du développement du diabète est l'énorme quantité de graisse contenue dans l'alimentation occidentale, à cause de la viande, des produits laitiers et des œufs. Des expériences faites avec des étudiants en médecine ont montré qu'en une semaine à peine d'alimentation riche en graisse 50 % des étudiants étaient devenus diabétiques !

Avec un régime composé d'aliments naturels et ne contenant que 11 % de graisse (contre 40 % dans la population dite "normale"), le docteur Singh a pu délivrer de l'insuline, en six semaines, 50 patients sur un groupe de 80 au départ. Une étude publiée dans le "Lancet", en Angleterre, a montré qu'avec une

alimentation pauvre en graisse, l'insuline que le corps produit normalement redevient active chez les diabétiques qui peuvent ainsi retrouver une santé normale en quelques semaines. Dans ses recherches personnelles, le docteur Hans Diehl, directeur du "Lifestyle Institute" de Loma Linda, en Californie, a observé qu'en quatre semaines d'alimentation végétarienne avec des végétaux fraîchement récoltés et préparés sans graisses, huile ou sucre, 85 % des patients sous médicaments pouvaient les arrêter et 50 % des patients sous insuline pouvaient s'en passer. Une étude à grande échelle, faite par l'Eglise adventiste, a suivi 30.000 personnes : les végétariens avaient très peu de diabète, les mangeurs de viande en avaient 400 fois plus ! De très nombreuses recherches nutritionnelles confirment ces faits. Le docteur Diehl écrit : " Malheureusement il n'existe pas, ou si peu, de programmes d'enseignement sur la nutrition dans les facultés de Médecine. Nous devons travailler très opiniâtrement avec nos collègues. Il est inutile de les condamner, il s'agit seulement d'allumer une lumière en leur donnant les informations qui ouvrent la porte d'une vision dans laquelle l'alimentation saine joue un rôle clé dans la prévention et le traitement des maladies."

Jimmy, victoire sur le sida

Jimmy eut l'enfance d'un petit New-yorkais d'une famille juive. Petit enfant, il prit un jour son pot de chambre et goûta son pipi. Comme c'était bon ! Mais sa mère, qui avait observé la scène, lui arracha le pot des mains, lui donna une gifle en disant :

- C'est dégoûtant ! Ne touche plus jamais à ça !

C'est ainsi qu'il entra dans le monde du "dégoûtant". Pour tout ce qu'il rencontrait dans le monde, ce n'était pas son expérience personnelle qui comptait mais ce que sa mère affirmait. Il grandit ainsi dans un véritable égout : la plupart des choses étaient "dégoûtantes", seules surnageaient en surface quelques rares choses appelées "bonnes". Ainsi, toucher son bras était "bon", toucher son sexe était "dégoûtant". Manger un fruit pelé était "bon", mais le même fruit avec sa peau était "dégoûtant". Parler avec sa mère était "bon" mais parler à un inconnu dans la rue était "dégoûtant". Pour sa mère, l'ensemble du monde était un océan "dégoûtant" avec quelques petites îles où des gens comme elle tentaient de faire régner un peu de "bon" ! Elle souffrait d'avoir une tâche si lourde, savait qu'elle ne pourrait jamais arriver à changer le monde entier et s'en sentait coupable en permanence ! Elle transmet ce bagage mental et émotionnel à son fils qui vécut toute son enfance et son adolescence dans le mal-être et les maladies de toutes sortes. À l'âge de seize ans, il essaya la rébellion, en teignant ses cheveux en rouge et en portant des habits sales et troués, pour faire hurler sa mère. Il réussit facilement à la faire crier et pleurer et cela lui procura un plaisir éphémère. Mais bientôt il se rangea et devint employé d'une grande multinationale pharmaceutique. Tous les matins, il se rendait en métro dans le centre de la ville et entraînait dans cet immense building où un grand panneau lumineux rappelait "nous travaillons pour votre santé !", montait au vingt-troisième étage et passait la journée à étudier des stratégies de marketing sur son ordinateur (comment vendre plus de médicaments aux malades et comment convaincre les biens portants qu'ils doivent, eux aussi, prendre des médicaments pour ne pas tomber malades !). Le soir, il rentrait dans son studio, mangeait un sandwich en regardant la télévision et dormait après avoir avalé deux comprimés d'un somnifère qui, malheureusement, le rendait impuissant. Il n'en souffrait pas excessivement car sa vie sexuelle était hésitante et il ne savait pas, après quelques expériences malheureuses, s'il préférerait les filles ou les garçons. En fait sa vie était un véritable enfer mais, faute d'avoir connu autre chose, il ne pouvait pas s'en rendre compte !

Ce fut la maladie qui le sauva.

Il consulta un médecin pour des diarrhées et celui-ci lui annonça, après avoir fait des tests, qu'il avait le sida. Le spécialiste consulté, après lui avoir brossé un tableau des plus pessimiste de son futur (Vous

pourrez peut-être survivre un ou deux ans !"), lui prescrivit de l'AZT, le médicament en vogue en ce temps-là, celui qui était déclaré comme "ne pouvant pas guérir mais retarder l'évolution fatale de la maladie". Et puis, ajouta-t-il :

- De toute façon, il n'existe pas d'autre traitement à vous offrir !

Jimmy obéit et il se sentit vraiment très mal en prenant ce médicament. (Il faut dire qu'à cette époque l'AZT était prescrit à des doses dix fois plus fortes que quelques années plus tard !) Vertiges, démangeaisons, vomissements, fatigue constante, c'était infernal ! À chacune de ses doléances, son médecin répondait par la prescription d'un médicament supplémentaire et bientôt Jimmy avalait plus de trente pilules par jour. Son état de santé déclinait à une vitesse impressionnante, que son médecin et le spécialiste du sida affirmaient être la preuve de la terrible virulence du virus HIV.

Un jour, alors qu'il marchait avec difficulté (à cause de ses vertiges) dans la rue, un homme âgé de soixante-dix ou quatre-vingts ans, habillé avec élégance, l'aborda en lui disant :

- Je vois, jeune homme, que vous ne vous portez pas bien. Accordez-moi un instant, je pourrai peut-être vous aider !

Jimmy se demanda aussitôt si le ciel lui envoyait un ange ou si l'enfer lui envoyait un escroc ! Mais, dans son désespoir, il pensa : "Après tout qu'importe ? Je n'ai de toute façon plus rien à perdre !"

Ils s'installèrent dans un pub et Jimmy raconta sa maladie et sa déchéance en concluant :

- Que me reste-t-il à vivre ? Un mois ? Six mois ? De toutes manières je suis perdu !

L'inconnu l'avait écouté avec une attention soutenue. Jimmy sentait que cet homme était bon et désintéressé. Avec une voix chaude et grave, le vieil homme dit :

- Il est normal que vous vous demandiez pourquoi je vous aborde ainsi et si je ne suis pas un représentant d'aspirateurs en mal de clients ou le missionnaire d'une secte en mal d'adeptes ! Et il rit de ses propres propos d'un air satisfait et bon enfant avant de poursuivre :

- J'ai capté votre détresse et me suis rappelé le jour où c'est moi qui étais désespéré. Il y a dix ans j'ai été condamné par les médecins pour un cancer généralisé et renvoyé à la maison pour mourir.

Ces mots firent bondir le cœur de Jimmy. Si cet homme s'était guéri, peut-être que lui aussi... Il était suspendu aux paroles de l'inconnu qui continua :

- Je n'ai aucun médicament miracle à vous vendre ! Mais je peux vous dire comment vous pouvez vous sortir d'affaire. Je l'ai enseigné à bien des gens depuis dix ans et ça marche, si vous avez le courage de tenter l'expérience.

- Je suis prêt à tout, dit Jimmy d'un ton guilleret.

- A tout ? Seriez-vous alors prêt à boire votre propre urine ?

- Ah non, dit Jimmy, pas ça, c'est trop dégoûtant !

Le vieil homme éclata de rire :

- Vous dites que vous êtes prêt à tout et vous échouez au premier test ! Et pourquoi ne trouvez-vous pas toutes vos pilules "dégoûtantes" ?

- Parce que je travaillais, avant d'être en congé maladie, dans la firme qui annonce : "Nous travaillons pour votre santé !" Et puis, j'ai eu une mère juive pour laquelle les trois quarts de ce qui existe dans l'univers sont dégoûtants !

- N'est-il pas temps, jeune homme, de refaire votre éducation ? Je peux vous y aider, si vous le souhaitez bien sûr !

Jimmy dit oui et l'inconnu enchaîna :

- Pour commencer, sachez que l'urine n'est pas un déchet mais un trop-plein du sang. Elle constitue le meilleur médicament du monde ! Évidemment, au siècle de l'industrie pharmaceutique toute-puissante, cette information a presque disparu de la conscience collective. Ceux qui osent en parler sont poursuivis comme de dangereux hérétiques. C'est compréhensible. Vous vous rendez compte de la peur des multinationales devant cette thérapie efficace et gratuite ? Si le public savait, leurs profits s'effondreraient !

Mais bien sûr, la thérapie par l'urine, qu'on appelle aussi "Amaroli" de son nom indien, doit s'accompagner d'un mode de vie sain pour donner des résultats rapides. Si tout cela vous intéresse, venez mardi prochain à la réunion mensuelle du groupe New-yorkais d'échange sur le sujet.

Le vieil homme écrivit l'adresse sur le dos de sa carte de visite et prit congé.

Jimmy resta de longues minutes seul dans le pub. De multiples pensées s'entrechoquaient dans sa tête, des pans entiers de son enfance lui revenaient en mémoire. Soudain, il fut frappé comme par la foudre en se rappelant l'histoire du pot de chambre et le bon goût de son urine avant que sa mère ne dise : "dégoûtant !" Il commençait à percevoir qu'il était malade des dégoûts que sa mère lui avait fait prendre pour la réalité. Puisque le vieil homme lui ouvrait une porte vers un autre monde, il n'allait pas refuser ! Le mardi suivant il était à l'heure dans la grande salle de cette maison de quartier. Bientôt une soixantaine de personnes étaient assises en cercle et la réunion commença. On voyait bien que certains étaient très malades, alors que d'autres participants avaient l'air d'éclater de santé. Le vieil homme était là aussi et il commença la séance en disant :

- Y a-t-il quelqu'un parmi vous qui soit malade et veuille en parler ?

Un jeune homme très maigre, avec des plaques rouges sur le visage, prit la parole :

- Je suis foutu ! J'ai le sida depuis un an. Je décline de jour en jour. Les médicaments ne me font plus rien.

- Qui veut répondre à ce nouveau venu ? dit le vieil homme.

Un homme d'une trentaine d'années, musclé et bronzé, dit alors en réponse :

- Je veux bien, parce qu'il y a un an, j'étais à peu de choses près dans le même état !

Devant la moue incrédule du malade, il sortit une photo de sa poche et ajouta en souriant :

- Je comprends votre réaction, je l'ai eue moi aussi la première fois que je suis venu ici !

Regardez vous-même !

La photo fit le tour du cercle. On y voyait le même homme mais avec au moins vingt kilos de moins, la moitié du visage mangé par une énorme tumeur, un sarcome de Kaposi, si fréquent dans les cas de sida avancé.

La salle entière vibra alors d'une attention si intense que l'homme dit pour alléger l'atmosphère :

- Ne me regardez pas comme un extra-terrestre ! Je suis juste quelqu'un qui a appris à devenir un "terrestre extra" !

Et il raconta comment il s'était guéri avec la thérapie par l'urine et une démarche holistique. À l'entendre, tout avait l'air si simple.

- Pour moi, le plus difficile ne fut pas de me guérir, ajouta-t-il avec un sourire, mais d'accepter que mon médecin et plusieurs de mes proches refusent de s'intéresser à mon parcours de santé !

Après ce témoignage bouleversant, d'autres du même acabit suivirent et Jimmy sortit de cette soirée complètement transformé. Il était touché par le côté non commercial de l'opération. Personne ne cherchait à vendre quoi que ce soit. Pour lui qui avait travaillé dans le marketing des médicaments, quel choc !

Dans les deux ans qui suivirent, il ne manqua pas une seule réunion mensuelle et, après sa guérison, il devint l'un des animateurs du groupe. C'est là que je l'ai rencontré.

Il m'invita, pour poursuivre le dialogue, à venir manger avec lui le lendemain à la cafétéria de la multinationale pharmaceutique où il avait repris son travail et où je vis en entrant le grand panneau "Nous travaillons pour votre santé !" qui me fascina en me faisant réaliser le colossal jeu de dupes de la seconde moitié du vingtième siècle. Avant la seconde guerre mondiale, les pharmaciens étaient des apothicaires et la chimie n'avait envahi ni leurs officines ni la société en général. Mais le succès des antibiotiques et de la cortisone sur les champs de bataille propulsa les fabricants de remèdes chimiques en sauveurs du monde et, désormais, la santé devint leur affaire, leur chasse gardée.

Les thérapies naturelles comme Amaroli furent reléguées au rang de superstitions et seules les thérapies chimiques furent jugées dignes du corps médical. Et c'est ainsi qu'en un demi-siècle à peine, la chimie galopante a empoisonné l'environnement, les aliments et les cellules de nos corps.

En mangeant avec Jimmy (aux frais de sa compagnie) j'avais le sentiment d'être un conspirateur, un révolutionnaire qui porte des bombes sous sa cape ! Il m'expliqua qu'il utilisait, sur son temps libre, les ordinateurs de l'entreprise pour collecter des informations sur les travaux médicaux consacrés à la thérapie par l'urine dans la littérature médicale mondiale. Il ajouta :

- Je passe aussi, avec quelques autres membres de notre groupe, de nombreux week-ends dans les

bibliothèques scientifiques à chercher. Et il ajouta avec fierté :

- À ce jour, nous avons un listing de plusieurs centaines de travaux scientifiques consacrés à la thérapie par l'urine. Nous le montrons aux médecins qui disent que l'urine n'est pas une méthode scientifique ! J'ai, pour me guérir, compris que le dégoût que m'avait inculqué ma mère pour le pipi, et pour tout le reste, avait détruit la moitié de mon immunité. Les médicaments anti-sida avaient détruit l'autre moitié ! Dès que j'ai cessé de les consommer, j'ai commencé à me sentir mieux. Et dès que j'ai entrepris de boire mon urine, j'ai senti une nouvelle vitalité me parcourir les veines, une envie de vivre et de goûter à tout ! J'ai été stupéfait, au début, de voir que les médecins qui m'avaient condamné à mort n'étaient pas intéressés par ma guérison. Ils étaient presque dégoûtés que j'aie si bien et me montraient les résultats de mes tests biologiques, maintenant tous excellents, avec une mine d'enterrement. Ils auraient préféré que je meure plutôt que de remettre en question leurs idées sur le sida ! J'ai alors compris que le sida était une sorte de cancer mental et social, une psychose collective qui enfermait tant les médecins que les patients dans une gigantesque illusion collective fondée sur la peur et entretenue par des dogmes pseudo-scientifiques. Se guérir est plus que retrouver la santé, c'est aussi être capable de supporter l'incompréhension, la haine, les médisances et les sabotages de tous ceux qui ne veulent pas renoncer au sida parce c'est devenu leur gagne-pain ! Nous le voyons avec la quasi totalité des groupes d'aide aux malades atteints de cette maladie. Ils sont discrètement financés par les multinationales pharmaceutiques et ne soutiennent que les malades qui obéissent aux prescriptions de chimiothérapie. Heureusement, pour moi et pour mes collègues du groupe de thérapie par l'urine, que nous avons trouvé des médecins et des thérapeutes holistiques qui ne sont pas gangrenés par les multinationales pharmaceutiques. Ma vie est devenue tellement pleine de bonnes choses que je n'imagine même plus pouvoir vivre un seul jour comme avant. Quand je vais voir ma mère, je n'y reste encore qu'une heure ou deux, c'est le maximum que je puisse tenir en restant dans l'amour et l'acceptation de sa réalité. Mais j'apprends beaucoup en lui posant des questions sur sa propre enfance, cela m'aide à la comprendre et à ne plus la juger. Peut-être qu'un jour j'aurai la force de l'emmener en vacances avec moi ! Et Jimmy conclut avec ces mots pleins d'espoir :

- Un jour, le monde sera délivré du dégoût. C'est une maladie dont on peut guérir, j'en témoigne ! Alors le sida, qui n'en est qu'une des conséquences, disparaîtra lui aussi !

J'ai quitté Jimmy à la porte de cet immense building qui abrite les bureaux d'un de ces géants de la chimie médicale. J'avais le cœur gonflé de joie. Je marchais dans les rues de New York avec l'impression de ne pas toucher le sol. Je n'entendais plus les klaxons énervés des taxis, les sirènes des ambulances, les bruits de cette ville gigantesque. Je pensai :

- Oui, il est possible de se délivrer du dégoût qui tue la vie ! Oui, le ciel répond à nos demandes et un malade à moitié mort peut rencontrer un vieil homme qui, comme un ange, lui ouvre la porte d'un autre monde. Oui, ce malade peut se guérir et devenir un être rayonnant qui en aide d'autres à se sortir d'affaire. Oui, Amaroli est un des bijoux de la démarche holistique, la pierre qu'avaient rejetée les bâtisseurs et qui devient la pierre angulaire, un des secrets des alchimistes, des Templiers, des Esséniens, des Maîtres Indiens et Tibétains qui, dans leurs grottes de l'Himalaya, vivent à des âges si avancés que les occidentaux n'osent y croire, une méthode de survie qui a permis à des naufragés, des personnes perdues dans les déserts ou enfouies dans des tremblements de terre de ne pas mourir, une thérapie gratuite si efficace que des centaines d'études scientifiques lui ont été consacrées avant que l'essor des multinationales chimiques ne stoppe cet élan pour la ridiculiser, une fontaine de Jouvence qui permet de rester jeune à tout âge. Amaroli, c'est une révolution en marche, celle de l'"écologie intérieure", qui a déjà touché des dizaines de millions d'Indiens, cinq millions d'Allemands et deux millions de Japonais. La thérapie par l'urine, que nous avons décrite dans "Amaroli 1" et "Amaroli 2", c'est une des grandes médecines du passé et la promesse que notre futur sera lumineux et bienheureux, dès que les informations sur le bien-être pourront circuler librement.

Niro Markoff Assistant, redevenue séronégative

L'histoire de Niro Markoff Assistant est un vrai roman d'aventure ! Cette jeune fille de bonne famille,

élevée en Belgique, devint cover-girl à Londres où sa longue chevelure blonde, son corps de sirène et sa bonne éducation attiraient les hommes de tous bords. L'un de ses soupirants, un prince arabe, lui demanda un jour : " Que veux-tu pour ton anniversaire ?" En boutade, elle lui répondit du tac au tac : " Mais voyons, une Rolls-Royce rose !" elle croyait plaisanter mais quelle ne fut pas sa stupéfaction quand, le jour J, le prince la mit devant un énorme paquet enrubanné qui cachait... une Rolls-Royce d'un rose bonbon le plus parfait ! En riant, elle raconte l'embarras dans lequel la plongeait ce cadeau peu commun et conclut : "Depuis, je fais plus attention à ce que je dis !"

Elle partit ensuite aux États-Unis où elle créa un centre de méditation. Un jour, quelques mois après la mort de son compagnon, elle fut frappée comme la foudre par une terrible nouvelle : elle était séropositive ! Elle avait bien quelques troubles de santé, mais rien de vraiment alarmant. Pourtant les médecins lui dirent qu'être séropositive signifiait qu'elle avait attrapé le sida, n'avait aucune chance d'en réchapper et allait mourir dans quelques semaines au plus ! Au début du sida, ce genre de condamnation à mort était monnaie courante et des milliers de séropositifs, totalement effondrés, se sont laissés mourir parce qu'ils ont cru que le corps médical et la science ne pouvaient pas se tromper.

Mais Niro n'était pas femme à se laisser mourir. Au lieu de se concentrer sur la maladie, elle mit toute son attention à apprécier chacun des jours qu'il lui restait à vivre, à ressentir intensément tout ce que contient chaque instant qui passe. Elle découvrit qu'elle avait, en elle, un grand nombre d'émotions refoulées. Des tonnes de colère notamment, contre son ami qui l'avait quittée en mourant, contre son père, sa mère, ses frères et sœurs, etc. Elle décida de vider son corps émotionnel en marchant sur les grandes plages désertes, près de New York, tout en hurlant sa rage dans le vent et le bruit des vagues, pendant des heures, jusqu'à ce que son cœur et son corps, enfin apaisés, puissent recevoir les messages de vie des embruns, des mouettes, du soleil et du sable. Après quelques semaines de ce travail d'épuration intérieure, qu'elle combina avec un régime d'alimentation saine et de techniques de stimulation énergétique, Niro ne souffrait plus d'aucun symptôme et se sentait en pleine forme. Quand elle fit un test de contrôle, voilà qu'elle était devenue séronégative ! À l'époque, la médecine croyait encore qu'il était impossible qu'un séropositif puisse redevenir séronégatif et les médecins ne savaient que faire du cas de Niro ! Par la suite, plusieurs dizaines de cas de conversion en séronégativité furent décrits dans la littérature médicale, en même temps qu'on découvrait que les tests n'étaient pas aussi fiables qu'on le pensait au début et que des affections aussi variées que la malaria, la lèpre, l'alcoolisme, les maladies auto-immunes, la grippe et d'autres maladies infectieuses pouvaient donner de faux tests positifs. Même la grossesse pouvait mener à un test positif ! Par ailleurs on s'aperçut que les résultats pouvaient varier d'un laboratoire à l'autre et d'un pays à l'autre. Bref, les certitudes dogmatiques des experts s'effondrèrent au fil des ans comme des châteaux de cartes vite remplacés par de nouveaux tests acclamés pendant quelques années pour leur merveilleuse fiabilité avant de passer à la trappe comme leurs prédécesseurs ! Un chercheur désabusé a dit à ce propos : "Les tests médicaux modernes sont comme les aristocrates au moment de la Révolution française. Ils ont plus de chances de finir sous la guillotine que dans un lit de soie !"

Enthousiasmée par le résultat qu'elle avait obtenu, Niro entreprit de créer une fondation pour enseigner aux personnes concernées par le sida les bienfaits d'une approche holistique. Je la rencontrai pour la première fois à New York, où je cherchais à rencontrer des personnes ayant triomphé du sida pour les interviewer. J'arrivai un soir dans une salle où elle était en train de donner un stage à une trentaine de personnes. Elle était justement en pleine action, exhortant un malade pâle et amaigri à oser voir sa colère contre la maladie et contre lui-même pour oser l'extérioriser. Il résistait en disant : "Mais je ne suis pas en colère, je suis seulement fatigué !" Niro le toucha alors dans son orgueil, comme un banderillo excitant un taureau dans une corrida, en lui disant d'un ton badin : " Alors vraiment, tu es content comme cela, ta vie t'enchant et tu te trouves beau comme un Dieu, n'est-ce pas ?" Piqué au vif, le jeune homme se fâcha : "Qui êtes-vous pour oser vous moquer de moi ? Prétendez-vous savoir mieux que les médecins ce qu'est le sida ?" Niro lui répondit en riant aux éclats : " Ah, je vois que tu as plus de colère que tu ne le pensais ! Et si cette colère non exprimée paralysait ton système immunitaire, ne crois-tu pas qu'il serait judicieux de l'éliminer ?" Et peu à peu, avec douceur et fermeté, elle guida ce malade dans l'expression de ses émotions refoulées par des gestes et des cris intenses et libérateurs. Le

spectacle de Niro, avec ses longs cheveux blonds ondulants autour de son visage de Madone, encourageant cet homme à oser "vider son sac" sans honte, était bouleversant. Après quelques instants de tempête émotionnelle violente, le jeune homme avait l'air d'avoir rajeuni de dix ans. Il s'était redressé et son regard était devenu rieur. C'était magnifique. Niro ajouta avec un sourire : "N'oubliez pas que ce travail de défoulement des émotions doit impérativement se faire seul ou en groupe thérapeutique comme ici, mais jamais devant des spectateurs non avertis, sinon vous risquez de passer de Charybde en Scylla, c'est-à-dire de l'hôpital pour malades directement à l'hôpital psychiatrique !"

Le dynamisme et la force sereine de Niro m'ont vivement frappé et je lui ai proposé de publier en français le livre qu'elle était en train de terminer en anglais. Il parut l'année suivante et déclencha, de la part de nombreux journalistes et médecins, des attaques violentes. Quoi, oser dire qu'on peut guérir du sida ! Quelle hérésie ! Puisqu'on vous dit que la science médicale affirme que tous les séropositifs vont avoir le sida et mourir, comment pouvez-vous affirmer le contraire ? Malgré la photocopie des tests médicaux de Niro à la fin du livre, elle fut accusée d'être une fabulatrice qui inventait tout pour abuser de la crédulité des malades assoiffés d'espoir. Le bulletin des médecins suisses présenta même une photo de la couverture du livre barrée d'une grande croix noire, avec un texte rempli de fiel et de haine. La peur de sortir des rails du conformisme était à l'époque tellement forte que des libraires nous renvoyèrent même ces livres de peur d'être accusés de tromper leurs clients !

Au fil des ans, aux USA et en Europe, Niro a montré à des milliers de séropositifs, dans ses conférences et stages, la voie holistique qui mène du désespoir à la guérison, de la maladie à la santé. Grâce à ses efforts et à ceux d'autres pionniers, la panique des débuts du sida s'est peu à peu estompée et la médecine officielle a fini par reconnaître qu'il y avait des survivants et à s'intéresser à leur mode de vie. Pourtant il reste encore du chemin à faire pour sortir de l'ornière de concepts médicaux limités, générateurs de désespoir chez tant de malades et de peurs irraisonnées dans les populations soumises à la grande désinformation des médias.

Dans ses stages, Niro enseigne un exercice très puissant : l'écoute de son enfant intérieur. Les participants sont invités à imaginer, assis en face d'eux, leur enfant intérieur. Puis ils vont changer de place et devenir, pendant vingt minutes, cet enfant intérieur qui s'exprime en toute franchise et peut enfin dire à l'adulte tout ce qu'il a sur le cœur. Puis ils regagnent leur place pour répondre à l'enfant en lui montrant qu'ils sont réceptifs à ses besoins profonds, veulent apprendre à vivre avec lui dans l'amour inconditionnel qui ne juge pas, ne cherche pas à changer l'autre ni à lui imposer ses idées personnelles. Ce dialogue est fascinant. Il donne l'occasion à cette partie de nous-mêmes qui n'existe que dans l'innocence, la curiosité, l'intensité spirituelle et la spontanéité de l'enfance de nous enseigner comment vivre plus fluidement, dans le bonheur et le jeu.

La première fois que j'ai fait cet exercice, j'ai vécu une émotion très forte. Mon enfant intérieur ne m'a pas fait de reproches. Il m'a dit qu'il m'aimait et aimerait jouer plus souvent avec moi. Des flots de tendresse douce coulaient de son cœur vers le mien tandis qu'il m'invitait à apprendre à mieux m'aimer moi-même en osant mieux l'aimer dans toutes ses facettes. J'étais bouleversé et des larmes de joie descendaient sur mes joues jusqu'à ma bouche où leur goût salé avait quelque chose d'enivrant et de profondément guérisseur. Je découvrais combien il est essentiel, pour vivre heureux, de consacrer du temps à cet enfant divin qui palpite en nous, porteur de toute la sagesse des étoiles !

L'enfant intérieur est notre professeur d'amour inconditionnel. L'un des hommes les plus sérieux des temps modernes, Sigmund Freud, le père de la psychanalyse, avait compris que : "En dernière analyse, nous devons aimer pour ne pas tomber malades !" Le contact conscient avec cette dimension spirituelle que l'enfant n'a pas encore appris à quitter nous rappelle que l'amour est guérisseur. Il est sagesse, union avec le tout, harmonie avec toutes les parties de soi-même. L'amour est sa propre récompense : plus on en donne plus on en reçoit, dans une abondance illimitée qui se rit des idées de pénurie des sociétés matérialistes. Si la maladie est un enseignant, l'amour est toujours la leçon et s'aimer soi-même dans tous les rôles et à tout moment est la porte du bonheur. L'Evangile n'affirmait-il pas : "De la façon dont tu t'aimes, tu aimes aussi les autres !" Pour beaucoup d'êtres humains, le sida est avant tout une maladie de non amour et de colère envers soi-même qui détruit l'immunité. Vouloir tuer un virus soi-disant responsable (bien que jamais personne n'ait pu encore le prouver !) sans apprendre à s'aimer est une

grande illusion. On ne guérit pas le sida par des chimiothérapies destructrices, on le guérit en apprenant à vivre de manière holistique en se branchant sur le courant d'amour universel qui fait vivre et vibrer tous les corps et tous les mondes !

C'est l'une des grandes leçons que Niro nous rappelle avec élégance et sérénité.

Mark Griffiths, pionnier d'un monde sans sida

Mark Griffiths est originaire d'une famille anglaise de la bonne bourgeoisie contre laquelle il entra, dès son adolescence, en rébellion intense. Il devint guitariste de rock'n roll et passa ses nuits dans des caves enfumées à gratter son instrument avec des passionnés de musique. À la fumée des cigarettes s'ajouta vite l'alcool puis les drogues douces et enfin les drogues dures. Après dix ans de polytoxicomanie, Mark était certainement un bon musicien mais il n'était plus que l'ombre de lui-même. Sa santé avait fait les frais de son mode de vie suicidaire. Quand, en plus des divers troubles dont il souffrait, on lui annonça qu'il était séropositif, il réalisa soudain qu'il ne pouvait plus continuer à poursuivre une vie qui menait en droite ligne vers une mort prématurée. Comme il avait entendu parler de mon intérêt pour ceux qui ne prenaient pas le sida pour un arrêt de mort mais comme un tremplin pour apprendre à se guérir, il vint me consulter. Nous eûmes un excellent contact, qui se transforma bientôt en une amitié de longue durée. Mark comprit très facilement qu'il était responsable de ce qui lui arrivait et de la chance qu'il fallait saisir de changer ses habitudes pour faire la découverte des techniques de santé. Je lui expliquai qu'apprendre la santé est comme voler en parapente. La phase où le parapentiste étale sa voile sur le sol correspond à étaler devant soi toutes les informations sur les moyens de santé. Puis il faut passer à l'expérience. Pour le parapentiste, c'est le moment de courir en avant pour tendre ses soupentes et faire gonfler sa voile. Pour l'apprenti en santé, c'est l'expérience vécue d'un jeûne, d'une cure de raisin ou de graines germées, d'un séjour de thalassothérapie, de méditation bouddhiste ou vipassana, bref d'un temps consacré à faire autre chose que tout ce qui nous a rendus malade ! Une fois sa voile bien gonflée, le parapentiste n'a plus d'effort à faire. Il est délicatement soulevé du sol par la corolle de toile fine qui vibre dans l'air au-dessus de lui et qui se laisse guider du bout des doigts par les commandes qu'il tient dans les mains. Cet instant magique où on se laisse porter par sa voile correspond, dans notre image, au moment où l'apprenti santé sent que son corps répond à ses souhaits et commence son processus de guérison. Il se sent mieux, sa lassitude et ses symptômes disparaissent peu à peu et une énergie paisible et joyeuse se met à couler dans ses veines. Il a de nouveau envie de faire bouger son corps, de danser, de faire du sport, de marcher dans la nature, d'admirer les arbres et les fleurs, de s'intéresser à des idées positives, de renouer avec des activités de création artistique, de s'amuser comme un enfant. Il vole avec un enthousiasme tout neuf dans le ciel d'un bonheur de vivre retrouvé. Il lui reste peut-être encore quelques troubles, mais ils ne le clouent plus au sol du désespoir et de l'impuissance. Les améliorations déjà obtenues lui donnent confiance pour l'avenir. Il sait maintenant qu'il peut s'en sortir et cela lui donne des ailes ! Il n'est plus une victime de la maladie, il sent la force de guérison de son propre corps qui s'est pleinement déployée et le soutient comme le parapente soutient le pilote. Guidé par son médecin intérieur, il tient les commandes avec légèreté. Le stress est devenu inutile pour lui. La vie le porte et il sait qu'il n'a plus besoin de se battre comme un fou. Il lui suffit de jouer en souplesse avec les vents ascendants pour monter dans le bien-être et se laisser glisser au-dessus des paysages du quotidien.

Dans son apprentissage de la santé, Mark trouva un plaisir particulier à partir de temps à autre, sac au dos, marcher pendant quelques jours dans les montagnes suisses ou françaises proches de Genève où il habitait. Il jeûnait, dormait à la belle étoile, buvait l'eau des torrents et marchait avec son sac à dos en répétant comme un mantra : "Chaque pas est en train de dissoudre un peu plus ma négativité" et " Je suis un avec la nature et la nature est un avec moi". Pour lui ces randonnées furent l'essence de la médecine douce, le chemin qui mène à la guérison en douceur, la découverte de l'épuration du corps qui conduit à une nouvelle confiance envers la vie. Peu à peu ce sentiment extraordinaire et puissant d'unité avec la nature le délivra de l'illusion de la séparation et de la solitude. Il retrouva sa joie d'enfant pour admirer le lever du soleil, le vol d'un papillon ou la chanson silencieuse d'une fleur des bois. Il revenait de ces

expéditions épuré, heureux, léger, plein d'envie de continuer son parcours d'apprenti-santé. Pour apprendre à créer une relation positive avec lui-même et avec les autres, Mark prit part à des stages où on lui enseigna comment faire sortir de son corps toutes les colères qu'il avait accumulées en lui dès la petite enfance contre ses parents, la société et lui-même, en criant, en pleurant, en se roulant par terre comme un enfant furieux. Dans le cadre d'un groupe thérapeutique, il se dressa en face de son père pour lui dire qu'il ne le laisserait plus le dominer et lui imposer ses carcans mentaux et émotionnels. En un mot, il fit tout ce qu'il n'avait pas pu faire et se délivra de toutes ces situations passées vécues dans l'impuissance et la rage non exprimée.

De temps à autre, il se remettait à boire, fumer et manger n'importe quoi avec ses copains de rock. Mais, après quelques jours, sentant son bien-être s'évaporer et ses symptômes revenir, il se remettait sur le chemin du pèlerin et pratiquait assidûment les lavements intestinaux, les massages et auto-massages, la visualisation et la lecture des livres fondamentaux de naturopathie et de psychologie. Il suivit des stages de développement personnel et fit des séjours dans les prestigieuses écoles de santé des USA comme l'Institut Hippocrate de West Palm Beach et de San Diego. Il y rencontra de nombreux séropositifs et malades du sida qui étaient sur le chemin de la guérison et commença à se plonger dans la littérature consacrée au sida. Son esprit scientifique (il était aussi inventeur et avait déposé des brevets sur ses découvertes) voulait tout savoir sur cette maladie et comprendre les querelles d'école qui secouaient le monde médical. Quand il constata la rigueur intellectuelle des "dissidents du sida" (on appelle ainsi les scientifiques qui refusent le dogme officiel virus HIV = sida = mort) il fut enthousiasmé et correspondit directement avec plusieurs d'entre eux. L'importance de leurs conclusions lui sautait aux yeux : le sida n'était pas une maladie infectieuse et épidémique, c'était le produit d'un mode de vie destructeur de l'immunité. Pour le guérir, il ne s'agit pas d'attendre en macérant dans sa peur que la science médicale mette au point un médicament ou un vaccin miracle, il faut devenir "immunitairement éveillé", sortir des habitudes d'auto-destruction pour vivre de manière holistique et consciente. Mark se mit aussi en relation avec tous les groupes qui, dans le monde, refusent les dogmes officiels et apportent des informations positives à ceux qui veulent vivre. Il commença à traduire de l'anglais au français des textes importants et à les publier dans son dossier "Sida, l'apprentissage" ou son journal "L'apprenti-sage". Il déclara dans des conférences que le sigle sida signifiait désormais pour lui "Source Intérieure de Développement Acquis" et créa un des premiers sites Internet francophone sur ce sujet. Sa vie se construisit avec une alternance de périodes-convivialité, avec rock'n roll, cigarettes, bières et copains et de périodes-santé, avec jeûne ou graines germées, pratique intensive de toutes les méthodes de régénération ou stage de mise en forme. Un jour, en conférence, pour parler de l'expérience de Mark, j'ai trouvé l'image suivante : imaginons que la santé parfaite corresponde à l'altitude de mille mètres. La maladie grave se situe vers trois cents mètres et l'altitude zéro c'est la mort. Mark, comme beaucoup d'autres survivants du sida, a commencé son processus de guérison alors qu'il était aux environs de cinquante ou cent mètres d'altitude, en train de descendre rapidement vers la tombe. Il s'est élevé, par des expériences-santé successives, jusqu'à mille mètres, puis il a alterné les moments de vie sociale, pendant lesquels il vit "comme tout le monde" mais descend peu à peu jusqu'à sept ou huit cents mètres d'altitude, et les moments de régénération où il regagne les mille mètres. Souvent, pour Mark, ces périodes de revitalisation ont correspondu à ses expéditions dans les montagnes. C'est ce qui m'a inspiré cette image, qui montre que la santé n'est pas une vie d'ascète qui ne mange plus jamais au restaurant, ne fait jamais la fête et vit dans une sorte de "monastère de la vie saine". Non, la santé est une dynamique du changement, une alternance de modes de vie qui permet de toujours apprécier le plaisir du changement et de ne pas se fossiliser dans des habitudes, quelles qu'elles soient. Notre immunité est un "hymne à l'unité" qui supporte très bien un peu de toxines de temps en temps ! Quand les toxines s'accumulent en trop grande quantité pour notre corps, il nous le fait savoir par des symptômes de mal-être. Si nous n'écoutons pas ces signaux d'alarme, alors surviennent les maladies aiguës. Si nous les bâillonons à coup de médicaments chimiques, alors apparaissent les maladies chroniques. Comment avons-nous pu oublier ces lois de la vie qui sont aussi logiques qu'universelles ! Depuis quelques années, Mark a trouvé, pour donner ses conférences, un allié de poids, le docteur Etienne de Harven, qui, après avoir été anatomo-pathologiste et spécialiste de microscopie électronique

aux U.S.A et au Canada, jouit d'une paisible retraite dans le sud de la France. Ce brillant scientifique, connu pour ses recherches sur les rétrovirus, fait partie des chercheurs dissidents. Il affirme :

1. Il n'y a aucune preuve que le sida soit une maladie infectieuse, transmissible sexuellement et de caractère épidémique.
2. Les tests de la dite séropositivité étant non spécifiques devraient être immédiatement interrompus, de même que la prescription de médicaments toxiques.
3. L'existence même du virus HIV doit être sérieusement mise en doute.
4. Ces conclusions représentent un message très optimiste car il y a manifestement moyen de guérir le sida autrement, sans prendre le risque d'administrer des médicaments de haute toxicité et d'indication scientifiquement douteuse.
5. Dans l'orthodoxie actuelle du sida, la recherche est exclusivement centrée sur le virus HIV. Si ce virus (si tant est qu'il existe vraiment !), n'est pas la cause du sida, il n'est probablement pas excessif de dire que, actuellement, il n'y a aucune recherche officielle poursuivant directement l'étude des causes du sida.
6. Ne pensez pas que les opinions que j'exprime ici sont celles d'un dissident isolé. Il y a de par le monde des milliers de dissidents qui pensent comme moi sur tout ce qui apparaîtra un jour comme la page la plus noire de l'histoire de la médecine.

Demandez à Mark Griffiths l'importante documentation qu'il a collectée. (Association Mark Griffith, F-11190 LA SERPENT ; ou consultez son site Internet (<<<http://perso.wanadoo.fr/sidasante/>>>)) qui est une véritable encyclopédie d'une autre manière de voir le sida. Vous y rencontrerez, par le texte ou par l'image, ces milliers d'ex-malades qui maintenant vivent en pleine santé, délivrés des illusions collectives, et ces centaines de chercheurs dissidents qui remettent en question les dogmes officiels et auxquels le journaliste français Renaud Russeil a consacré une passionnante enquête ayant duré plusieurs années et qu'il relate dans "Enquête sur le sida, les vérités muselées".

Voici un texte que j'ai écrit pour répondre à l'angoisse d'un ami séropositif, texte qui a été photocopié et distribué à des milliers de gens, traduit en plusieurs langues et publié par des journaux alternatifs :

Cher ami,

Tu viens d'apprendre que tu es séropositif. Le médecin t'a expliqué que tu avais attrapé le virus HIV et que tu risquais de voir, d'ici quelques mois ou quelques années, se développer les symptômes du sida, maladie censée être inévitablement mortelle puisque la science médicale n'a pas encore trouvé de vaccin ou de médicament efficace pour la guérir. Néanmoins, par une surveillance attentive et par des traitements de chimiothérapie permanents, nous pourrions peut-être retarder l'apparition de la maladie.

Tu es rentré chez toi, terrorisé, passant du désespoir à la rage, révolté contre la vie et contre Dieu. Tu as eu l'impression de tomber dans un trou noir. Tu m'as appelé au secours.

Pour te répondre j'écris cette lettre non seulement en tant que médecin, ce médecin généraliste que je suis depuis trente ans, mais aussi en tant qu'ami touché par ta détresse. J'aimerais partager avec toi ce que j'ai appris au fil des années et qui va probablement te surprendre. Je te demande de me lire calmement, jusqu'au bout, même si certains de mes propos te bouleversent et font se lézarder les murs de la citadelle des idées reçues. Avant de commencer je vais te dire quelle est ma motivation pour t'écrire : mon but est simplement de partager avec toi ce que j'ai appris, ce que j'ai compris, en toute spontanéité. Je ne vais pas te dire la vérité, mais ma vérité, dans l'espoir qu'elle t'aide à trouver ta vérité. En la trouvant, en écoutant ta voix intérieure, celle qui résonne tout au fond de toi, tu vas pouvoir apprendre à ne plus être soumis aux influences d'autrui. Tu vas sentir ce qui te correspond et te délivrer de la peur et du doute.

Être séropositif te place devant un choix : soit tu vis dans l'anxiété permanente, guettant les premiers signes d'apparition des symptômes de la maladie qui, inexorablement, rongera ta vie et te tuera, soit tu utilises cette situation comme un tremplin pour passer de l'état de séropositif à celui de POSITIF tout court, c'est-à-dire de quelqu'un qui a compris comment positiver sa vie tout entière.

Il faut savoir qu'il y a deux écoles de pensée en présence : les partisans du virus pensent que "cette

méchante petite bête" est la cause de l'immunodéficience alors que ceux qui croient aux grandes médecines traditionnelles affirment que " le virus n'est rien, c'est le terrain qui est tout ". Ils pensent que c'est le marécage qui attire le moustique et pas le moustique qui crée le marécage ! Comme le disait Hippocrate il y a plus de deux mille cinq cents ans : " Toutes les maladies ne sont que la conséquence de nos habitudes de vie déséquilibrées". Nous sommes responsables de ce qui nous arrive. Le sida n'est que la conséquence d'un mode de vie immuno-destructeur.

Tu dois savoir aussi qu'être séropositif ne veut pas dire avoir le sida. Cela veut seulement dire qu'on trouve dans ton sang des anticorps contre le virus HIV. De plus, personne n'a jamais apporté la preuve que c'est bel et bien ce virus qui produit la destruction du système immunitaire ! Il y a même un groupe dissident anglais qui offre une prime de plusieurs milliers de dollars à celui qui fournira le travail scientifique capable de confirmer cette hypothèse. Depuis plusieurs années personne n'a pu gagner ce prix ! "L'hypothèse du virus relève de la science fiction" affirme le professeur Duesberg, de l'Université de Berkeley en Californie. Il a déclaré : "Si l'hypothèse du virus comme cause du sida avait. permis de sauver ne serait-ce qu'une vie, je serais le premier à y souscrire, mais cette hypothèse a éloigné les chercheurs du vrai problème, à savoir le mode de vie immunodestructeur qui mène au sida ". Duesberg a résumé sa pensée dans une formule lapidaire : "le problème n'est pas le virus qui est sur la seringue mais la drogue qui est dedans !". Avec de nombreux autres chercheurs, dont un Prix Nobel, il a mis en évidence que c'est un mode de vie toxique (les drogues en étant l'un des exemples les plus frappants) qui mène au sida et non la présence du virus HIV.

Il faut que tu lises les écrits des scientifiques dissidents : tu seras abasourdi par la clarté et le bon sens de ces savants. Tu comprendras alors que les propos du médecin qui t'a terrorisé ne sont que les dogmes d'une église médicale qui fait preuve d'un obscurantisme comparable à celui des prêtres du Moyen âge qui forçaient tous leurs contemporains à affirmer que la terre était plate sous peine de passer sur les bûchers de l'inquisition !

Tous les malades du sida ne meurent pas. Il y a de nombreux survivants, qui ont passé de l'état de victime à celui de vainqueur. L'important c'est que tu te délivres de cette vision étroite qui donne tout pouvoir à des tests médicaux pour empoisonner ta vie en y distillant le venin de la peur. Il n'y a rien de plus immunodestructeur que la peur. En apprenant à gérer ta santé, à équilibrer ta vie physique, émotionnelle, mentale et spirituelle, tu vas entreprendre une passionnante aventure qui va faire de toi un individu responsable, délivré de l'ignorance et des influences d'autrui. Tu vas prendre ta vie en main et comprendre que, pour ne pas être malade, il s'agit d'apprendre à gérer ta santé ! La meilleure assurance maladie qui soit c'est de te connaître et de savoir comment veiller à ton équilibre personnel. En lisant quelques livres tu verras quels sont les facteurs qui détruisent l'immunité physique et psychique et ceux qui la stimulent. Tu apprendras donc à vivre d'une façon immunopositive et plus jamais tu ne te laisseras impressionner par ceux qui, eux-mêmes victimes de la peur, la propagent autour d'eux. Tu découvriras qu'il y a des groupes de séropositifs qui ont appris à s'entraider et à se soutenir pour découvrir ensemble les moyens qui permettent de vivre dans la paix, la gaieté et la santé.

Rappelle-toi que ce qui t'arrive constitue un cadeau de la vie. Si tu oses sortir des pièges du conformisme et progresser sur la route de la santé totale, tu rejoindras la légion de ceux qui ont appris à vivre au positif. Comment les reconnaître ? Ce sont des passionnés de la vie. Ils aiment ce qu'ils font et font ce qu'ils aiment. Ils s'occupent avec sensibilité et délicatesse de leur corps physique, le nourrissant d'aliments de qualité et lui donnant assez d'exercice physique et de repos. Ils ont appris à ne plus garder à l'intérieur d'eux-mêmes les émotions négatives que sont la peur, la colère, le jugement, la frustration et la rancune. Ils savent se défouler intensément mais sans faire de mal à autrui. Mentalement ils sont ouverts et réceptifs. Ils ne craignent pas de se remettre en question. On peut même dire qu'ils adorent l'art de la remise en question ! Ils savent que la sagesse se développe en s'ouvrant constamment à des idées nouvelles. Ils sont en contact, par leur intuition profonde, avec leur Moi supérieur, leur être de lumière. Cela leur donne une véritable indépendance. Ils n'ont en effet plus besoin d'obéir aveuglément à autrui. Ils savent s'informer à plusieurs sources différentes pour ensuite aller à l'intérieur d'eux-mêmes, par la relaxation et la méditation, pour trouver le chemin qui leur correspond vraiment. Ils utilisent leur imagination non plus pour se faire peur avec toutes les catastrophes qui pourraient leur arriver mais

pour créer des rêves positifs et les matérialiser de plus en plus rapidement. Ils sont joyeux, gais, plein d'amour et d'humour, enthousiastes et chaleureux. Leurs propos sont empreints d'émerveillement et de reconnaissance pour tout ce que la vie leur apporte.

Cher ami, tu as le choix : vivre dans la peur du sida et peu à peu t'auto-détruire ou te délivrer des carcans de ton éducation et commencer une vie nouvelle, une vie que tu crées à chaque instant par des pensées positives, des émotions positives, des actes positifs. Je te souhaite de devenir un être positif, responsable, conscient et heureux de partager avec les autres ta lumière et ta santé.

John, un cas de maladie auto-immune

Les maladies auto-immunes sont d'étranges affections qui sont de plus en plus nombreuses en cette période de civilisation technologique. Véritables casse-tête pour les chercheurs, elles forment un groupe de maladies qui ont pour dénominateur commun le fait que le système immunitaire ne reconnaît plus comme faisant partie du corps certains composants protéiniques ou cellulaires. Il s'attaque alors à ces éléments vitaux, en les considérant comme des substances étrangères qu'il faut évacuer au plus vite. Les traitements classiques, cortisone ou anti-mitotiques, ne peuvent que freiner le processus mais sans agir sur la cause de ce dérèglement de l'immunité. Les écoles de médecine naturelle pensent que ce sont les multiples agressions que l'on fait subir au système immunitaire qui sont à l'origine de ces troubles. Substances chimiques de toutes sortes qui empoisonnent la terre, l'air, l'eau et les aliments, stress permanent des villes et des rythmes de travail harassants, aliments dénaturés par la cuisson et tous les procédés industriels, abus de viande et de produits laitiers, abus de médicaments chimiques, de tabac, d'alcool, de café, de sucre et de sel, pollution électromagnétique par les fils électriques, les lignes à haute tension, les écrans d'ordinateurs et de télévision, privation de rayons telluriques par les habits en fibres synthétiques et les maisons de béton, manque de contact avec les éléments régénérateurs de la nature que sont les forêts, les prairies, les montagnes, les rivières, les cascades et les océans. Sans oublier une des pollutions les plus insidieuses pour le système immunitaire des êtres humains, la vaccinologie, qui est née des idées de Louis Pasteur ! En fait cette pseudo-science s'est fondée sur une compréhension très succincte de l'immunologie. On a cru qu'en injectant à tous les mêmes antigènes, on obtiendrait la production d'anticorps protecteurs. Hélas, le bilan d'un siècle de vaccinations est catastrophique. Au lieu de protéger les populations, on s'est livré à une agression majeure de leur système immunitaire qui a fait le lit des maladies de civilisation : cancers, diabète, maladies cardiovasculaires, maladies dégénératives de toutes sortes qui comprennent, bien sûr, ces fameuses maladies auto-immunes qui frappent de plus en plus de gens dans les pays civilisés. Pourtant, malgré l'abondance des preuves scientifiques de l'échec des concepts vaccinaux, le grand public est encore maintenu dans l'ignorance par la propagande bien orchestrée des multinationales de la vaccinologie. Leurs profits financiers sont tels qu'elles parviennent à mettre sous tutelle les gouvernements et les médias. Elles étouffent les voix de ceux qui osent parler des dangers de vaccinations et réclament une médecine humaine, qui refuse les mesures systématiques d'une dictature médico-scientifique pour considérer individuellement chaque patient en tenant compte de sa biologie et de son psychisme, une médecine qui enseigne à chacun comment vivre en harmonie avec les lois naturelles.

Pour John, il fut clair que les nombreux vaccins reçus dans son enfance furent une des causes principales de l'apparition d'une maladie auto-immune à l'âge de 22 ans, une thyroïdite de Hashimoto. Comment fut-il possible d'avoir la preuve de ce facteur causal ? Par l'amélioration spectaculaire de son état qui se produisit lorsqu'on lui donna des remèdes homéopathiques fabriqués à partir de ces vaccins. Si les médecins homéopathes sont beaucoup plus conscients des effets secondaires des vaccins que leurs confrères allopathes, c'est tout simplement parce qu'ils ont le moyen d'améliorer ou de guérir les maladies dues à ces produits toxiques en les donnant au corps sous forme de globules dynamisés et dilués selon les processus homéopathiques ! Le traitement homéopathique fut précédé d'un régime

alimentaire hypotoxique, d'exercices quotidiens de yoga et d'alternance de marche et de course à pied pendant une demi-heure tous les jours. Ce mode de vie plus sain procura une stabilisation de l'état inflammatoire mais chaque fois que l'homéopathe ajouta les vaccins dynamisés, survint une brève crise d'intensification des symptômes (la fameuse aggravation thérapeutique bien connue des homéopathes) suivie d'un bond en avant vers la guérison. Au bout de six mois, John avait retrouvé une santé impeccable et des tests biologiques normaux, ceci au grand étonnement des médecins de l'hôpital qui le suivaient.

Les médecins formés à l'école de la chimie et des vaccins ne s'intéressent pas à la recherche des effets toxiques sur la santé des vaccinations de routine. Pire, ils font tout pour ne pas établir de relation de cause à effet entre les vaccins et les conséquences néfastes qu'ils entraînent, car cela dérange leurs croyances conformistes ! Des mythes sans fondements continuent à tenir le haut du pavé, comme celui qui affirme que "les épidémies ont disparu grâce aux vaccinations". En fait, quand on étudie le sujet à fond, on s'aperçoit que les progrès de l'hygiène (eau potable de qualité, savon et salles de bains, toilettes, égouts bien faits et drainage des marais) joints à une alimentation suffisante et variée constituent les causes principales de la diminution des épidémies. Preuve en est que dans les pays sous-développés qui vivent dans la misère, les maladies infectieuses frappent comme elles frappaient l'Europe du Moyen âge, et ce malgré les vaccinations systématiques faites au pistolet à vaccin. Mieux encore, ces maladies atteignent et tuent davantage les enfants et adultes vaccinés, prouvant ainsi que, chez des gens dénutris et manquant d'hygiène, les injections de vaccins abaissent l'immunité et font le lit des maladies. Si vous avez de la peine à me croire, allez consulter les études de l'Organisation Mondiale de la Santé. Vous y trouverez confirmation de ces faits. Un exemple frappant : le gouvernement canadien faisait des dons importants pour des campagnes de vaccinations dans le Tiers-Monde. Il nomma un expert pour évaluer l'efficacité de ces campagnes. Au bout de deux ans et après avoir étudié en détail toutes les statistiques de l'OMS, de l'ONU, de l'Unesco et de nombreuses institutions médicales, celui-ci rendit un rapport dont la conclusion était : "Dans un pays donné, plus on vaccine, plus l'état de santé diminue !" Inutile de dire que ce rapport fut prestement enterré dans un tiroir, sous la pression des cartels des vaccins et des médicaments. La presse n'en souffla pas un mot ! J'ai eu la chance, par des amis canadiens, de pouvoir en lire un exemplaire photocopié. C'est impressionnant de sérieux et d'évidence.

John s'est guéri en choisissant un mode vie "immunitairement éveillé", en respectant les besoins de ses quatre corps et en évitant autant que possible tout ce qui affaiblit les merveilleux mécanismes de défense et de régénération de l'organisme. Il a compris que si la maladie nous frappe, il ne faut pas accuser le destin ou la malchance mais observer, dans nos habitudes, ce qui a mené vers l'intoxication du corps. En soutenant alors nos cellules dans leur travail de dépollution nous pouvons rapidement retrouver la santé, en étant plus conscients qu'avant de ce qui permet de vivre constamment en pleine forme. L'histoire de John montre aussi que des thérapies naturelles comme l'homéopathie s'intègrent harmonieusement à la démarche holistique. J'ai personnellement eu la chance d'être l'élève d'un des plus grands homéopathes de notre époque, le docteur Pierre Schmidt de Genève, qui forma des centaines de médecins à l'homéopathie uniciste, celle qui ne donne qu'un remède à la fois au patient, et j'ai pu constater l'immense puissance de cette thérapie. Mais j'ai découvert aussi les cas où elle échoue, quand le patient ne fait qu'avaler des globules sans rien changer à ses habitudes de vie déséquilibrées. C'est pourquoi je n'ai pas pu me cantonner à un rôle de médecin homéopathe mais ai choisi d'élargir progressivement ma palette de thérapies et de moyens éducatifs. J'ai compris qu'il ne suffit pas de soigner, il faut aussi guider ses patients vers l'autonomie. Ainsi, pour l'homéopathie, je commençai par soigner avec cette merveilleuse technique ceux qui me consultaient, puis, une fois qu'ils avaient pu en apprécier la valeur, je leur disais : "Maintenant, c'est à votre tour de devenir homéopathe !" et je leur proposais d'acquérir une pharmacothèque contenant les remèdes de base et une brochure que j'avais réalisée pour les aider à se soigner ou soigner leurs proches avec ces étonnants petits globules ! (Le texte de cette brochure a été publié dans mon livre "Apprenez la santé naturelle") Ainsi ils apprenaient à devenir de bons thérapeutes grâce à des remèdes à basses dynamisations pour agir dans les affections aiguës d'une manière douce et naturelle. (L'homéopathie avec des remèdes à haute dynamisation doit

être réservée à ceux qui étudient en profondeur toute la science homéopathique car elle peut être dangereuse dans les mains de débutants).

Je me souviens d'une mère qui avait glissé dans les bagages de son fils qui partait pour l'Inde une pharmacothèque et son mode d'emploi. Au retour, son fils lui raconta qu'il avait commencé à donner des globules à des paysans du village de campagne où il se trouvait. Les résultats avaient été si rapides et spectaculaires que bientôt, à son réveil, il voyait une longue file de gens devant sa maisonnette. Ils attendaient les soins du "grand docteur" ! Mon maître en homéopathie, le docteur Pierre Schmidt, pour montrer que l'homéopathie n'était pas qu'un placebo agissant seulement sur le psychisme parlait souvent de son effet sur les animaux. Un jour, alors qu'il était l'invité d'un des derniers grands maharadjahs de l'Inde, il entendit pendant le dîner de puissants barrissements et le maharadjah versa une larme en expliquant qu'il s'agissait de son plus bel éléphant mais qu'il allait devoir l'abattre car, lorsqu'il était en rut, comme en ce moment, il devenait comme fou et avait déjà tué deux cornacs ! Le docteur Schmidt s'exclama : " Ne le tuez pas ! La divine homéopathie peut le guérir ! Nous avons un excellent remède pour l'excitation sexuelle excessive, c'est Platina !" Le maharadjah, bien que très dubitatif, accepta que le docteur place trois minuscules globules dans la bouche du mastodonte. Et le miracle eut lieu, l'éléphant devint doux comme un agneau. Émerveillé et reconnaissant, le maharadjah décida de consacrer une partie de sa fortune à créer des écoles d'homéopathie dans tout le pays et, aujourd'hui, grâce à lui et à d'autres efforts conjugués, il y a aujourd'hui un très grand nombre de médecins homéopathes en Inde. D'autres méthodes thérapeutiques comme les remèdes du docteur Edward Bach, les sels de Schüssler, la phytothérapie, l'oligothérapie, la morothérapie, la Végathérapie, la médecine anthroposophique, la médecine ayurvédique, les plantes chinoises et l'acupuncture, les thérapies énergétiques de toutes sortes et les autres techniques qui forment le vaste éventail des médecines naturelles, toutes ont en commun de soutenir le corps dans son travail d'auto-guérison.

Certaines écoles de naturopathie refusent tout traitement médical, même homéopathique ou utilisant d'autres médecines douces. Ainsi par exemple, bien des adeptes de Shelton, le grand naturopathe américain qui montra de manière éclatante les bienfaits du jeûne thérapeutique, refusent non seulement les remèdes naturels mais aussi les lavements intestinaux sous prétexte qu'il faut laisser agir la nature, et elle seule ! Ils devraient s'inspirer de la sagesse de cette phrase du grand écrivain français Marguerite Yourcenar : " Tout système est bon par ce qu'il propose, mauvais par ce qu'il exclut !"

Selon mon expérience personnelle, l'extraordinaire efficacité de la démarche holistique (efficacité qui surprend parfois tellement des médecins classiques qu'ils n'arrivent pas à y croire !) vient du fait qu'elle n'exclut rien a priori mais conjugue les méthodes de santé et les thérapies avec l'objectif de toujours soutenir la "vis medicatrix naturae", la force d'auto-guérison du corps, et d'assortir les soins du thérapeute à un enseignement destiné au patient sur les techniques de base qui vont lui permettre de gérer son bien-être au quotidien. Chaque thérapeute, en fonction de ses connaissances et de son expérience personnelle, va combiner thérapies et mesures éducatives pour non seulement permettre au patient de sortir de la maladie mais aussi d'apprendre à utiliser les techniques de santé qui lui assureront une longue vie dans le pays agréable du bien-être permanent !

Jerry Jampolsky, de l'alcoolisme à la guérison des attitudes

Élevé dans une famille juive, Jerry avait été habitué à vivre dans le stress, la culpabilité, la honte et la compétition. Non sans humour, il m'expliqua un jour :

- Je peux résumer toute mon éducation dans la phrase suivante, qui était le leitmotiv de notre famille : "hier était un jour affreux. Aujourd'hui est un jour épouvantable et demain sera encore pire !"

Pour faire plaisir à son père, Jerry fit des études de médecine et se retrouva médecin psychiatre, marié et ayant, extérieurement, tout pour être heureux. Son équilibre apparent était fragile. Lorsque sa femme le quitta, il sombra dans un profond alcoolisme. Pourtant, un jour, un déclic se produisit en lui. Il pensa qu'il devait y avoir autre chose que le monde matérialiste qu'il connaissait et il commença sa quête spirituelle. De lecture en lecture, de rencontre en rencontre, il découvrit les trésors de la pensée positive et transforma peu à peu son existence en appliquant le principe suivant : si on vit dans la peur on ne vit

pas dans l'amour et réciproquement ! D'où le titre de son premier livre : "Aimer, c'est se libérer de la peur". Jerry prit conscience que par une simple décision répétée à chaque instant, il est possible de choisir l'amour et la paix plutôt que la peur et les conflits. Une fois guéri de son alcoolisme, il entreprit de créer un "Centre de Guérison des Attitudes", à Tiburon, près de San Francisco. Son centre connut rapidement un grand succès. Des gens de tous âges et de tous milieux se réunissaient pour s'aider les uns les autres à lâcher les dépendances inutiles et vivre de plus en plus dans l'instant présent.

Un jour, Jerry prit conscience de la grande solitude des enfants qui, souffrant de maladies graves, sont souvent entourés de gens matérialistes qui s'efforcent de les arracher à la mort à tout prix alors qu'eux ont déjà conscience que leur temps sur terre est limité. Ils sentent qu'ils ne vont pas mourir mais retourner dans les mondes spirituels d'où ils viennent. Jerry obtint des compagnies de téléphone que ces enfants puissent téléphoner les uns avec les autres sans devoir payer les communications. Un extraordinaire réseau, sillonnant les États-Unis, permit à ces jeunes malades d'échanger leurs expériences personnelles avec d'autres enfants vivant les mêmes situations. Au lieu d'être un psychiatre qui impose à ses patients les normes de ce qu'il considère comme juste, Jerry est devenu un homme au cœur ouvert, qui aide ceux qu'il rencontre à entrer en contact avec leur sagesse intérieure.

Une anecdote résume bien sa transformation. Alors qu'il était encore interne dans un hôpital psychiatrique, des infirmières l'appelèrent :

- Il y a dans une pièce un fou qui hurle et veut tout casser. Nous avons fermé la porte à clé et sommes venues vous chercher.

Jerry s'approcha de la porte fermée. Il entendit les hurlements du dément à l'intérieur de la pièce et se dit :

- Que faire ? Si je fais ce que l'on m'a appris, j'appelle deux infirmiers, nous entrons en force et nous faisons à ce patient une injection de neuroleptiques qui va l'abrutir pour quelques jours. Mais si j'applique ce que je suis en train d'apprendre, à savoir la démarche intérieure, le chemin du cœur, que se passera-t-il ?

Il respira profondément plusieurs fois, plongea avec sa conscience à l'intérieur de lui-même pour trouver la guidance dont il avait besoin. Et soudain des mots lui sortirent de la bouche :

- Je suis Jerry Jampolsky, le psychiatre de garde. J'ai très peur. J'ai peur que vous vous fassiez du mal et j'ai peur que vous me fassiez du mal si j'entre dans la pièce. Je ne sais vraiment pas quoi faire.

Suite à ces mots, il y eut un grand silence et, enfin, Jerry entendit une voix sortir de la pièce et dire :

- Moi aussi, j'ai très peur !

Cette anecdote illustre bien ce que l'ouverture du cœur peut apporter dans la communication entre les individus. Au lieu de vivre les conflits d'egos malheureux qui se font la guerre, on découvre la communion des cœurs qui explorent ensemble le monde de l'amour et du partage.

Chaque fois que j'ai rencontré Jerry et sa charmante épouse Diana Ciricione, j'ai été baigné dans une atmosphère de sérénité, d'amour et de simplicité, tant en privé que dans les conférences qu'ils donnent. Ils savent montrer, par leur exemple, qu'il est vraiment possible de choisir consciemment la paix du cœur à chaque instant pour vivre légèrement, fluidement, sans regrets ni rancunes. Leurs nombreux livres sont remplis d'histoires de ces nombreuses personnes qui, grâce aux principes de la guérison des attitudes, ont pu transformer leur vie, sortir de la souffrance et devenir des individus joyeux, capables de jouer un rôle de catalyseur pour permettre à la société actuelle, fondée sur la peur et la compétition, de se transformer en une société d'abondance, de partage et de paix.

Il existe aujourd'hui dans le monde plusieurs dizaines de centres de guérison des attitudes qui s'inspirent des principes suivants :

1. L'essence de notre être, c'est l'amour.
2. La santé résulte de la paix intérieure. Guérir c'est laisser partir sa peur.
3. Donner, c'est recevoir.
4. Nous pouvons laisser aller tant le passé que le futur.
5. Le présent est le seul moment qui compte. Chaque moment est une occasion de donner.
6. Nous pouvons apprendre à nous aimer nous-mêmes et à aimer les autres en remplaçant le jugement

par le pardon.

7. Nous pouvons trouver l'amour plutôt que chercher la faute.

8. Nous pouvons choisir d'être attentifs à notre paix intérieure, quelles que soient les circonstances extérieures.

9. Nous sommes à la fois maîtres et élèves.

10. Nous pouvons sentir la totalité de la vie plutôt que ses fragments.

11. L'amour étant éternel, il n'est pas nécessaire d'avoir peur de la mort.

12. Les autres sont soit en train de donner de l'amour soit en train d'appeler à l'aide.

Dans ces centres, les participants s'assoient en cercle. Puis quelqu'un lit ces douze principes à haute voix. Ensuite celui qui a un problème l'exprime et chacun l'écoute avec une attention pleine d'amour. Puis la personne qui se sent inspirée parle, avec son cœur, en laissant couler des paroles de soutien et de sagesse. Après quoi d'autres prennent la parole avant de finir par un moment de méditation et de prière, en se tenant les mains. Le pouvoir guérisseur de ces réunions est intense.

En voici un exemple : un homme déclara, dans un de ces cercles :

- Ma fille de dix-huit ans a été violée et assassinée il y a huit ans. Je n'ai jamais pu pardonner à son assassin et je crois que je ne le pourrai jamais !

Après un long silence pendant lequel tous les participants se reliaient à leur guidance intérieure, l'un d'eux s'adressa à l'homme et lui proposa une sorte de jeu de rôles : un autre homme fut invité à s'asseoir au centre du cercle.

- Vois-tu, dit celui qui avait pris la parole, cet homme qui est assis là au centre vient d'apprendre que sa fille a été assassinée. Approche-toi de lui et parle-lui !

L'homme se leva, fit quelques pas vers le pseudo-père et s'exclama avec de gros sanglots :

- N'attends pas huit ans pour pardonner, fais-le tout de suite !

Au fil des ans Jerry Jampolsky a écrit de nombreux livres qui parlent de guérison spirituelle et racontent les aventures de ceux qui ont choisi l'amour plutôt que la peur. Son autobiographie, "Mon chemin vers la lumière" est une lecture passionnante. Si Jerry Jampolsky a pu se guérir de l'alcoolisme et d'une éducation négative, s'il a pu reprogrammer ses systèmes de croyances et trouver l'amour, pourquoi chaque être humain ne le pourrait-il pas ?

Claude, le capitaine des pompiers guéri d'un cancer de la prostate

Il avait 55 ans. Sportif, élancé, il avait toujours aimé ce métier de pompier qu'il avait choisi lors de son adolescence. Son sens de l'organisation et son tempérament dynamique l'avaient fait monter dans la hiérarchie et il était devenu capitaine. Soudain, ce fut le drame, comme si le feu se déclarait chez lui. Claude apprit lors d'un contrôle de routine qu'il avait une prostate agrandie et la biopsie montra qu'il s'agissait d'un cancer. Son médecin parlait d'opération à pratiquer rapidement, suivie éventuellement de séances de radiothérapie. Quand Claude demanda "Qu'est-ce qui a pu causer l'apparition de cette tumeur ?" le médecin haussa les épaules en répondant :

- Si je le savais, j'aurais déjà eu le prix Nobel !

Il eut droit à peu près à la même réponse de la part du professeur qu'il alla consulter à l'hôpital. Il décida alors de comprendre les causes de cette tumeur qui menaçait son existence. Il se précipita dans les librairies et magasins de santé, acheta tous les livres sur le sujet qu'il put trouver et les dévora en quelques jours.

De ces lectures, il retint que la cause fondamentale de toute maladie est un déséquilibre de la circulation d'énergie du corps associé à des pensées limitées et répétitives. Il décida alors d'établir un "plan de sauvetage de lui-même". La première étape consistait à s'informer le mieux possible sur les causes du cancer et les moyens existants pour lutter contre lui. La deuxième étape, consisterait ensuite à mettre en

pratique les moyens sélectionnés. Au bout de deux mois de lecture et d'interviews de médecins, de naturopathes, de guérisseurs et d'anciens malades du cancer, Claude s'était forgé une certitude : il allait pouvoir guérir en mettant en œuvre un plan d'action rationnel et bien structuré. Tout d'abord, une alimentation naturelle avec un maximum d'aliments biologiques crus et un minimum d'aliments dévitalisés par la cuisson et les manipulations industrielles. Ensuite un travail d'élimination des émotions négatives comme la colère et la peur, en criant, en chantant, en pleurant, en gesticulant, en tapant sur des coussins.

Chaque matin et chaque soir, il répéta la célèbre phrase de Coué : "Chaque jour et de toutes manières, je vais de mieux en mieux", quarante fois le matin et quarante fois le soir. Il s'interdit la fréquentation de gens négatifs et la lecture des journaux. Il consacra son temps à cultiver des pensées positives, lire des livres enthousiasmants et prendre le maximum d'exercices au grand air, dans la détente et le plaisir. Le résultat ne se fit pas attendre : trois mois après la mise en application de ce plan, la tumeur avait disparu, au grand étonnement des médecins qui l'avaient diagnostiquée.

J'ai connu Claude quelques mois après sa guérison. Il rayonnait la santé et la bonne humeur. Je l'ai revu une dizaine d'années plus tard. Il n'avait absolument pas vieilli. Je dirais même qu'il avait l'air plus jeune qu'auparavant. Lorsque je lui en fis la remarque, il eut un grand sourire et me répondit :

- Effectivement, je me sens plus jeune que lorsque j'étais jeune ! J'alterne les "périodes convivialité" où je mange au restaurant avec des amis et les "périodes santé" où je jeûne ou ne mange que des graines germées ou des fruits. Je bénéficie d'une énergie vitale impeccable. Mon seul problème, ajouta-t-il avec un sourire ironique, est que lorsque je vais skier avec mes enfants et mes petits-enfants, je les vois se fatiguer beaucoup plus vite que moi. Je dois ralentir mon rythme pour rester avec eux !

Voici la lettre que j'ai écrite à un ami atteint du cancer :

Tu as soixante ans. Il y a trois ans, des médecins ont trouvé chez toi un cancer du poumon et tu as fait confiance au traitement qu'ils t'ont proposé pour l'enlever. Tu as subi une opération et tu t'es mieux porté pendant quelque temps. Lorsque tu as fait une rechute, on a pratiqué sur toi des séances de radiothérapie qui t'ont beaucoup affaibli. Au fur et à mesure que les mois passaient et que ta vitalité diminuait, tu as commencé à perdre l'espoir que tu avais mis dans les moyens médicaux et tu t'es tourné vers les médecines douces, en suivant un régime alimentaire et en utilisant des remèdes naturels. Tu as constaté des améliorations passagères, mais, au fond de toi, tu as quand même l'impression d'être en train de perdre la partie. C'est la raison pour laquelle tu as pris contact avec moi. Tu m'as dit :

- Crois-tu que je puisse encore guérir ?

Je t'ai demandé un temps de réflexion pour te répondre de manière approfondie. Nous nous connaissons depuis de nombreuses années et notre amitié va me permettre de te parler de manière directe, sans "mettre de gants".

Laisse-moi d'abord, en quelques mots, t'expliquer ce que je crois quant au sens de l'expérience de la maladie dans notre vie. Pour moi, nous sommes des êtres spirituels, des êtres de lumière qui avons créé un corps mental puis un corps émotionnel et enfin un corps physique. Depuis les mondes spirituels, où nous vivons entre deux existences sur le plan terrestre, nous avons choisi un programme de vie, un certain nombre de leçons que la planète école Terre peut nous permettre d'apprendre. Ce plan général, ce programme d'apprentissage, nous l'avons fait avant de nous incarner dans le corps d'un bébé. Hélas, très souvent, prisonniers des croyances de nos parents et de la société dans laquelle nous avons grandi, nous avons oublié notre programme, débranché le téléphone intérieur qui nous relie à notre âme et nous avons vécu déboussolés, livrés à nos croyances limitées et à nos peurs, inattentifs aux signaux de notre âme. Lorsque nous laissons les habitudes, le conformisme et la peur du changement s'installer dans notre vie, nous entrons inévitablement dans le monde de la souffrance et de la maladie. Celle-ci n'est jamais un ennemi qu'il faut détruire par des moyens violents, elle est un point d'interrogation que la vie nous offre pour nous poser à nouveau la question fondamentale du sens de notre vie sur terre.

Lorsque tu mourras, tu quitteras ton corps physique et tu auras l'occasion, dans les mondes spirituels de revoir, sur un écran géant, le film de ta vie pour discerner les leçons que tu as intégrées et celles qu'il

faudra revenir étudier ! Mais pourquoi attendre d'être mort pour examiner ainsi ton existence ?

La guérison demande un travail en profondeur pour aller dans son inconscient et discerner les causes émotionnelles et mentales qui sont à l'origine de la maladie. C'est là que la médecine occidentale moderne est très souvent inopérante. Elle sait enlever les tumeurs, combattre la douleur, normaliser telle ou telle fonction métabolique, mais elle n'a en général pas compris l'importance d'un travail psychologique en profondeur. Elle sait couper les mauvaises herbes mais pas enlever les racines. Et, comme tu le sais, lorsque les racines n'ont pas été enlevées, les herbes repoussent ! Toutes les maladies physiques ont des racines profondes dans le psychisme et, si tu veux guérir, il est vital que tu oses aborder ce domaine. En fait le cancer n'est que la partie visible de l'iceberg. Il s'agit d'aller sous la surface de l'eau, dans l'inconscient, pour voir le film de ta vie et comprendre comment tu as, peu à peu, créé cette tumeur qui te dit : Tu meurs ! ". Ce n'est pas la tumeur qui te tue, c'est toi qui, sans t'en rendre compte, te suicides, parce que tu crains d'aller explorer le monde de tes peurs, ce pays de l'irrationnel et des contes de fées. Tu aimerais pouvoir rester dans la sécurité de ce que tu connais, dans le monde de la raison raisonnante, des structures logiques, de l'ordre et de l'intelligence intellectuelle.

Dans les conversations que j'ai eues avec toi il y a quelques années, un détail m'avait frappé. Lorsque je te posais des questions sur ton enfance, tu me répondais :

- J'ai eu une enfance merveilleuse, j'étais aimé par mes parents et je n'ai aucun souvenir négatif de cette période.

J'avais sursauté. Comment, tu aurais pu avoir une enfance sans blessures, sans souffrances, sans traumatismes ? Je t'avais répondu :

- Je crois que tu t'es fabriqué cette image d'Épinal d'une enfance heureuse pour éviter de voir les souffrances que tu as connues dans ton enfance.

Tu avais haussé les épaules avec irritation, en changeant de sujet de conversation...

Maintenant, comme tu m'as demandé de l'aide, je peux t'expliquer de façon plus détaillée ce que je voulais dire alors. Oui, je crois que ton enfance n'a pas été aussi rose que tu le penses. Je crois même que tu as énormément souffert mais que tu as appris, pour être apprécié des adultes qui t'entouraient, à cacher tes émotions et à mettre sur ton visage le masque de la bienséance. Tu es devenu un enfant poli, qui sait se contrôler et brille par ses qualités sociales. Tu as réussi une brillante carrière mais tu as été profondément affecté quand un poste de prestige t'a été refusé. Ce poste aurait été le couronnement de ta carrière. Ce que tu as vécu comme un échec terrible a pu constituer le choc qui a précipité l'affaiblissement de ton immunité.

Oui, je crois que tu peux guérir. Mais je ne crois pas que cela soit possible sans aller nettoyer les caves de ton inconscient. Il faut aller délivrer, dans les oubliettes du passé, l'enfant que tu as été et qui se morfond. Il s'agit d'apprendre à te relaxer profondément avant de plonger dans le tunnel spatio-temporel qui mène vers les mémoires du passé et faire apparaître, sur l'écran de ta conscience, les images de ton enfance. Tu verras que les racines de ta maladie plongent dans ces moments où, petit enfant, tu as vu tes parents avoir des comportements qui t'ont fait souffrir et que tu as renoncé à leur exprimer ta douleur et ta colère. En général cela se passe vers l'âge de cinq, six ou sept ans, lorsque le désir d'être aimé par ses parents parvient à tuer la spontanéité du tout petit. Les parents répètent à l'enfant que, s'il aime sa mère et son père, il ne doit pas se mettre en colère. L'enfant finit par choisir cette croyance en perdant le contact avec ses émotions réelles. En fait, c'est dans ta petite enfance que tu as commencé à ne plus pouvoir respirer. Tu as étouffé en toi l'enfant qui ose exprimer intensément ses émotions, crier, pleurer, rire, faire le fou et jouer sans s'occuper de ce que les autres pensent de lui. Tes parents, tes professeurs et tous les adultes ont réussi à te convaincre qu'il ne fallait plus être fou. Ils t'ont persuadé que, pour aller vers l'âge adulte, il fallait te maîtriser constamment, réprimer tes émotions, utiliser les rênes de l'intellect pour dompter le cheval de l'instinct et mettre le couvercle du rationnel sur la marmite en ébullition de tes pulsions primitives. Ils t'ont convaincu que, pour être apprécié des autres, il allait travailler plutôt que s'amuser et gérer sa vie avec raison plutôt que jouer avec passion. Ils t'ont donné une échelle de valeurs prétendant qu'il vaut mieux être juge que prostituée, notable qu'artiste, psychiatre que malade mental ! Et, pendant de nombreuses années, tu as fonctionné professionnellement et socialement dans un rôle envié par tous.

Aujourd'hui, ce personnage qui a accumulé des décennies de succès, s'effondre comme un colosse aux pieds d'argile. Tu te retrouves faible, atteint dans ton corps, démuné devant une situation que ton intellect ne peut gérer. Mais tu peux retrouver les étoiles de ton âme, les messages de ton être spirituel, la guidance profonde qui te chuchote à l'oreille qu'il est possible d'être un adulte sans museler son enfant Intérieur, en vivant avec toutes les facettes de son être unies par un même amour, sans qu'aucune d'entre elles ne soit plus jugée, enfermée dans les basses fosses de l'inconscient.

Si tu oses plonger dans ta mémoire profonde, tu vas découvrir que, lorsque tu étais petit enfant, tu as connu des moments de souffrance, des colères telles que tu aurais voulu pouvoir tuer tes parents qui ne savaient pas t'aimer, des désespoirs intenses devant la rigidité et l'insensibilité des adultes qui t'entouraient.

En ouvrant à nouveau les vannes de tes émotions, en te donnant la permission de ne plus jouer la comédie sociale pour plaire aux autres, en retrouvant ton authenticité et toute la gamme des sentiments de ton cœur, tu vas pouvoir renaître et commencer une nouvelle vie.

Ce n'est pas un médecin ni un traitement pharmaceutique qui peuvent te guérir. Il faut te laisser prendre par la main par cet enfant qui n'a pas pu vivre dans la liberté. Il t'enseignera le plaisir de jouer, d'être libre, de t'émerveiller, d'avoir des joies et des peines sans les analyser intellectuellement ni les maîtriser en les soumettant au dompteur du mental. Si tu te donnes la permission de vivre maintenant tout ce que tu n'as pas pu vivre dans ton enfance, si tu retrouves la spontanéité, la fantaisie, la créativité, la sensibilité d'un enfant non conditionné, alors ton corps physique va pouvoir se régénérer. Ne laisse pas les spécialistes de la maladie t'enfermer dans leurs statistiques, leurs dogmes et leurs prédictions. La plupart d'entre eux ne comprennent pas ce qu'est la guérison. Ils ne connaissent que le combat contre des symptômes. Si tu leur parles d'enfant intérieur, ils hausseront les épaules ! Une fois que tu auras fait le parcours de ta guérison, tu pourras retourner les voir et leurs mines stupéfaites te prouveront que tu as réussi. Ils ne peuvent pas te montrer le chemin de la re-création, tout simplement parce que, comme tu l'as fait toi-même pendant de nombreuses années, ils ne s'accordent pas une minute de récréation ! Ce sont des gens sérieux qui travaillent et ne savent pas s'amuser. Ils ne comprennent pas que, pour guérir, il faut d'abord avoir du plaisir à vivre ! Cette joie, ce bonheur, sous-entendent la capacité de faire des choses nouvelles. La maladie, quelle qu'elle soit, est toujours un appel au secours, qui nous crie que nous nous sommes laissés prendre au piège des habitudes et que notre enfant intérieur s'ennuie.

Pour ma part, depuis une trentaine d'années, j'ai pu expérimenter sur moi-même et avec des milliers de patients le fait que les forces de la vie et de la régénération coulent en abondance lorsqu'on ose aller explorer l'inconnu, se lancer dans des aventures nouvelles.

L'impuissance dans laquelle tu te trouves te ramène inexorablement à l'impuissance que tu as connue comme enfant. La boucle est bouclée. Te voilà revenu à la case départ. Le choix qui est devant toi est clair : ou tu fais comme tes parents et tu continueras à être malade, ou tu fais maintenant pour toi ce que tes parents n'ont pas pu faire. Tu te donnes la permission de vivre en ne tenant compte que de toi, en t'aimant à chaque instant, quoi que tu fasses, sans plus te juger ni te condamner, te domestiquer ou t'esclavager. Regarde le point commun des petits enfants et des animaux sauvages. Ils sont constamment guidés par leur instinct, leur pulsion de vie et ils ne s'occupent pas de ce que les autres pensent d'eux. C'est cela que tu as besoin de redécouvrir, de réapprendre. Tu comprendras ainsi pourquoi l'Evangile affirme que le Royaume des Cieux est pour ceux qui sont comme des petits enfants. En retrouvant ton naturel, ton innocence et ta spontanéité, tu sortiras de la forteresse du monde rationnel, où l'on se protège des peurs par d'épaisses murailles intellectuelles. Tu iras danser, chanter et jouer dans les prairies et les forêts. Tu prendras le temps d'aller écouter chanter les sources, de nager dans les rivières, de jouer avec les écureuils et les musaraignes. Tu t'endormiras au pied des cascades et tu suivras les aigles dans leur vol. Tu auras appris à ré-enchanter le monde, comme les héros des contes de fées. Ton chevalier courageux pourra réveiller la princesse endormie de ton âme et commencer avec elle une vie nouvelle, une vie dans laquelle tu ne seras plus jamais séparé d'elle.

Elisabeth, le cancer du sein revu et corrigé

- J'ai trente ans. Il y a trois semaines mon médecin m'a annoncé que j'avais un cancer inflammatoire du sein. Les spécialistes veulent commencer sans attendre la chimiothérapie avant de me faire de la radiothérapie parce qu'ils ne peuvent pas opérer dans cet état. Qu'en pensez-vous ?

Ainsi me parlait, au téléphone, Elisabeth, une jeune femme que je ne connaissais pas mais dont la voix était tranchante comme le fil d'une épée.

- Vous savez, lui répondis-je, que je m'occupe de médecine holistique, cette approche globale qui ne voit pas la maladie comme un ennemi à combattre, quelque chose à supprimer, mais plutôt comme une occasion d'apprendre à mieux se connaître.

Je laissai un temps de silence pour écouter sa réaction.

- Écoutez, dit-elle d'une voix sifflante de colère, je ne veux pas un cours de philosophie. Je veux simplement savoir si vous pouvez me proposer quelque chose pour mieux supporter la chimiothérapie qui a, paraît-il, des effets secondaires fort désagréables.

- Ah, je comprends mieux votre demande. Vous avez donc déjà pris la décision de suivre le traitement que l'on vous proposait !

- Oui. J'ai un mari, des enfants, un métier qui me prend beaucoup de temps. Les spécialistes que j'ai vus m'ont promis qu'avec leur traitement cette tumeur serait vite détruite et que je pourrais rapidement reprendre mes activités et vivre comme avant.

Sa voix, malgré son assurance apparente, était un peu tremblante, comme un mur qui ne peut cacher les lézardes qui le parcourent.

- Bien sûr, il est possible de vous donner des traitements naturels pour vous aider à mieux supporter la chimiothérapie. Mais je ne peux m'empêcher de vous dire qu'il serait dommage de ne faire que cela. Dommage de jeter le télégramme avant de l'avoir lu !

- Que voulez-vous dire ?

- Je crois que toute expérience de vie - et la maladie en est une - est porteuse d'un message qu'il s'agit d'entendre. Quand un voyant lumineux s'allume au tableau de bord de votre voiture, il faut voir ce que cela signifie plutôt que de seulement enlever l'ampoule !

- Comment cela ? Vous voulez dire qu'il ne faudrait pas enlever cette tumeur ? Les médecins m'ont dit que s'ils ne me traitaient pas immédiatement, je n'en avais pas pour longtemps à vivre.

- Écoutez, mon rôle n'est pas de vous dire si vous devez ou non suivre leur traitement. Je ne veux pas prendre de décision à votre place ni vous enlever la responsabilité de vos choix en vous disant que vous n'avez qu'à me faire confiance et à m'obéir. Pour moi, l'obéissance à autrui est la cause de mille maux et je ne souhaite pas aller dans ce sens. Mais je me sens poussé, par l'expérience que j'ai acquise au fil des années, à attirer votre attention sur le fait qu'enlever votre tumeur ou la détruire ne correspond pas à plonger vers les racines profondes du mal. C'est seulement supprimer un symptôme.

- Comment ? Vous osez dire que la tumeur n'est qu'un symptôme ? Je n'ai jamais entendu une pareille idée ! Un symptôme de quoi ?

- Comprenez que votre corps n'est pas un ennemi qui vous veut du mal. Vous disposez d'un organisme doté de mécanismes physiologiques d'une intelligence colossale. Votre corps a été mis au point par ce même génie créateur qui a façonné les planètes, les animaux, les plantes et tout ce qui vit. Dans cette optique, la maladie n'est pas quelque chose de mauvais en soi, un monstre qu'il faut détruire à tout prix. Elle est un signe de déséquilibre, une sonnette d'alarme, un message que votre corps vous apporte pour vous donner l'occasion de vous arrêter un instant et de réfléchir.

- Réfléchir à quoi ? Je vous dis que ma vie est tout à fait en ordre. J'aime mon mari et mes enfants. Je fais un travail passionnant. Pourquoi voudriez-vous que je m'arrête et que je réfléchisse ?

- Sous la surface tranquille de votre lac, n'y a-t-il pas des besoins non satisfaits, des parties de vous qui appellent au secours ? Il serait donc utile que vous compreniez les causes psychiques profondes de votre problème. Voyez-vous, pour la médecine holistique qui est le fruit de millénaires d'expériences dans tous les pays du monde, l'être humain n'est pas seulement un être de matière. Il a un corps physique certes, mais aussi un corps émotionnel, un corps mental et un corps spirituel. Il est donc important de

chercher les causes d'un trouble à tous les niveaux. Dans le mode de vie matériel certes, mais aussi dans la façon de gérer ses émotions et ses pensées ainsi que dans les conceptions que l'on a du sens de la vie. Il s'agit d'être conscient de la manière dont nous nous relions à l'univers, de la façon d'être ou non à l'écoute de son âme.

- Ca y est vous recommencez à faire de la philosophie ! Arrêtez de me parler d'âme ! Ne pouvez-vous pas rester médecin et cesser de jouer au prêtre !

- Si je comprends bien, vous avez de mauvais souvenirs des églises et de la religion ?

- Oui, j'ai été élevée chez les bonnes sœurs. Et j'en ai beaucoup souffert.

La voix d'Elisabeth avait perdu son timbre métallique pour devenir plus chaude.

- Il y a peut-être un lien entre les souffrances émotionnelles que vous avez vécues dans votre enfance et que vous avez refoulées dans les profondeurs de votre mémoire et ce qui vous arrive aujourd'hui. Il vaudrait la peine que vous en parliez avec un médecin ou un thérapeute holistique.

- Holistique ? Je vous ai déjà entendu prononcer ce mot. Qu'est-ce que cela veut dire au juste ?

- Holistique veut dire qui s'occupe de l'être humain dans sa totalité, physique, émotionnelle, mentale et spirituelle. De plus en plus de médecins et de thérapeutes se tournent vers cette façon de soigner.

- Mais je vous ai dit que j'ai déjà vu des tas de médecins ! Et j'ai peur que si j'explore d'autres voies que la cancérologie classique, je risque de perdre la confiance que les cancérologues m'ont inspirée. Ils m'ont en effet affirmé qu'avec leur traitement, je serais guérie à cent pour cent. Sa voix avait repris une résonance dure.

- Je comprends. Voyez-vous, je ne peux pas aller plus loin. Je peux vous proposer des livres à lire, qui expliquent tout cela d'une manière plus détaillée et des conseillers pour vous aider à mieux comprendre le sens de l'expérience que vous vivez, quelles que soient les thérapeutiques que vous choisirez.

- Je vous remercie, dit-elle d'un ton sec. Ce que vous dites a un côté séduisant sur le plan intellectuel mais je n'ai pas envie de remettre en question ce que j'ai décidé de faire. Je ne veux pas changer ma vie. Je veux me débarrasser de ce cancer. Un point c'est tout.

Ainsi prit fin cette communication téléphonique et, pendant les semaines qui suivirent, ma pensée s'envola souvent vers Elisabeth, cette inconnue dont j'avais capté la détresse. Elle avait choisi d'obéir aux spécialistes, de se soumettre aux dogmes de notre époque matérialiste, persuadée qu'en supprimant des symptômes on guérit des maladies et qui, à cause de cette attitude, enfonce des millions de gens toujours plus profondément dans la spirale infernale de la souffrance et de l'invalidité.

Quelques mois plus tard, le téléphone sonna et j'eus la surprise d'entendre Elisabeth me raconter la suite de son histoire.

- J'ai commencé par suivre la chimiothérapie prescrite et je dois dire que je me suis sentie très mal. J'ai perdu mes cheveux, souffert de troubles digestifs, d'insomnies et d'un mal-être généralisé qui me rendait la vie très difficile. À l'arrêt du traitement je me suis sentie un peu mieux mais quand on m'a dit qu'il faudrait faire une autre série de piqûres, j'avais le moral au plus bas. J'ai remarqué aussi que les médecins qui m'avaient promis une guérison super rapide étaient moins enthousiastes qu'au début et qu'à leurs propos genre : "Faites nous confiance, tout ira bien !" avaient fait place des phrases du genre : "On ne sait pas très bien... On verra. Il faut attendre...". Quand ils m'ont convoquée à des séances de radiothérapie, j'y suis allée un peu à contre-cœur mais décidée tout de même à faire ce qu'il fallait pour guérir. Et puis soudain, dans la salle d'attente, j'ai eu un choc. Je me suis rendue compte que j'allais tout droit vers la mort, par refus de m'occuper de moi-même et de comprendre les causes profondes de ma maladie. Je suis ressortie de là et je suis partie chez une amie, à la montagne. J'ai jeûné, j'ai prié, j'ai examiné ma vie avec un regard différent. J'ai lu des livres sur la santé holistique et j'ai commencé à pratiquer des techniques de bien-être. Au bout de quelques semaines, j'étais une personne nouvelle. J'avais retrouvé ma capacité d'être reconnaissante envers la vie, renoué avec ma joie d'enfant qui s'émerveille face à un brin d'herbe ou un coucher de soleil. Je me rendais compte que j'avais toujours vécu dans le stress sans prendre le temps de vivre et d'apprécier chaque instant. J'ai laissé remonter du fond de ma mémoire toutes les situations où j'avais bloqué mes émotions et je les ai laissés sortir. J'ai pleuré, crié, piqué des colères noires, chanté à tue-tête, dansé comme une folle. En faisant tout cela, j'avais l'impression de renaître et j'étais chaque jour plus certaine d'être sur le chemin de la guérison.

Quand je suis retournée en ville, j'ai quand même voulu rendre visite au médecin qui m'avait vue la première fois. Il n'y avait plus trace de tumeur et mes examens sanguins étaient tous excellents. Le médecin n'arrivait pas à croire que je m'étais guérie sans traitements officiels. Je suis très fière d'avoir réussi à me sortir d'affaire moi-même. J'ai compris les principes de la gestion de mon équilibre de santé et je crois que je saurai, désormais, vivre dans le bien-être et le dynamisme. Quelle connaissance libératrice !

En entendant ces paroles merveilleuses, ce succès d'une démarche personnelle de guérison, je me mis à rêver de ce jour où toute l'humanité aura appris à vivre en pleine forme, sans maladies ni souffrances, dans une société conviviale, sans compétitions ni guerres de pouvoir. Ce futur nous appartient et il se construit un peu plus chaque fois que l'un de nous ose choisir le bonheur et la liberté. Je lui ai consacré ce poème :

J'ai fait un rêve étrange et pénétrant
Ou est-ce le futur tout simplement ?

J'ai vu des hommes, des femmes et des enfants
Qui se parlaient et s'aimaient vraiment
Ils étaient gais, souriants, confiants
Ils célébraient la vie à chaque instant
Les animaux, ils les respectaient
Partout où leurs regards se posaient
Des arbres et des fleurs jaillissaient
Ils étaient beaux et chaleureux
Comme le sont les gens heureux
Dans leurs cheveux je voyais scintiller
Des étoiles par milliers
La planète Terre ils vénéraient
Une intuition profonde les guidait
Sur les sentiers de l'harmonie
Dans les prairies de la vie
La magie du cœur avait tout transformé
Éliminé les guerres du passé
En chacun brillait un soleil
Personne ne se voulait pareil
Chacun se plaisait à explorer
L'unité dans la diversité
La musique, la danse et le chant
Avaient remplacé les conflits d'antan
Chacun travaillait à son rythme, sans stress
Dans le calme et l'allégresse
La créativité s'était exaltée
Partout on voyait la beauté
De tout ce que l'homme peut créer
La mort n'était plus une tragédie
Car chacun savait que l'on a plus qu'une vie
Que la grande chanson du vivant
Vibre partout éternellement
Les quelques forcenés qui refusaient
De vivre dans la paix
Faisaient l'objet de soins constants
Avec eux tous étaient patients

Plus d'armées, plus d'églises, plus de prisons
Chacun obéissait à son intuition
Les hôpitaux s'étaient transformés
En écoles de santé
En mangeant des graines germées
En gérant leurs émotions et leurs pensées
Les hommes s'étaient transformés
Leurs cœurs avaient lâché cette peur
Qui engendrait tous les malheurs
Hommes et femmes
Délivrés de leurs drames
Jouaient avec tendresse
S'aimaient avec noblesse
La folie des jours anciens
Avait fait place à des jours sereins
La pollution et la souffrance étaient parties
Pour faire place à la santé
À l'imprévu, à la gaieté
Chacun savait s'amuser
Sans de personne se moquer
Les experts, les généraux, les politiciens
Étaient tous devenus musiciens
La vie était riieuse
Les femmes étaient radieuses
Les hommes vrais, les cœurs joyeux
Les yeux brillaient de mille feux
Les enfants partout avaient la première place
Ils faisaient fondre les derniers cœurs de glace
Partout les oiseaux chantaient
Partout le bonheur vibrait

J'ai fait un rêve étrange et pénétrant
C'est notre futur assurément !

Lucas, comment sortir de la maladie-prison

Pour certains, le chemin de la guérison ne consiste pas à se délivrer d'une maladie, mais de la souffrance liée à une situation d'enfermement. On peut être prisonnier d'une profession dans laquelle on a perdu tout intérêt, d'une relation de couple qui n'est plus dynamisée par la joie d'être ensemble mais empoisonnée par la peur de se quitter, d'un milieu familial étouffant, de conventions sociales qui stérilisent l'esprit de découverte, de dogmes religieux qui rabaissent l'individu au rôle de "pauvre pécheur incapable par lui-même de faire le bien", de la peur du qu'en dira-t-on qui immobilise dans les moules du conformisme, d'habitudes alimentaires qui deviennent des toxicomanies non avouées, de thérapeutes dont on est devenu dépendants, de gourous dont on ne peut plus se passer, etc.

Tout cela ne concernait pas Lucas. Sa prison à lui était une vraie prison, une prison en béton avec des portes de fer et des geôliers assermentés. Il avait été condamné à dix ans de détention pour une affaire de drogue. Dix ans, c'est long dans la vie d'un jeune homme d'à peine vingt ans. Très long. Quand je pense à ces peines de prison que les juges distribuent avec, parfois, une désinvolture au parfum d'inconscience, je ne peux m'empêcher de souhaiter qu'un jour on impose aux futurs magistrats un

séjour d'une ou deux semaines derrière les barreaux, juste pour qu'ils aient vécu l'expérience de la vie carcérale et puissent réaliser en quoi consistent vraiment les peines qu'ils infligent.

Pour Lucas, c'était dur. Il souffrait intensément et la révolte broyait son cœur. Il trouvait la vie trop injuste et les caves de son esprit hébergeaient des pensées tournoyantes comme des chauve-souris, des pensées de malédiction, de vengeance et de destruction. Il se voyait torturer ses juges avec cruauté, mettre le feu au Palais de Justice, casser des vitrines et des voitures en tuant tous ceux qu'il rencontrait. La haine le stimulait, comme une drogue, avec des images et des émotions enflammées. Mais ces délires ne lui apportaient pas d'apaisement. Au contraire, ils lui donnaient l'impression de le consumer en dedans, comme la foudre qui brûle parfois le cœur d'un arbre sans toucher l'écorce. "Comment faire cesser ce suicide à petit feu ?", se demandait-il dans ses moments de lucidité. Il écrivit à l'un de ses amis : "Je ne suis pas seulement prisonnier de droit commun. Je suis aussi prisonnier de mes pensées. Je me déteste et je hais le monde. Peux-tu faire quelque chose pour moi ?". Pour répondre à cette demande pathétique, cet ami lui envoya le livre "Transformez votre vie" de Louise Hay et le jeune prisonnier, après l'avoir lu, envoya une lettre aux éditions Vivez Soleil qui me la transmirent. Je lui répondis et nous commençâmes une correspondance qui dura plusieurs années. La première découverte que Lucas avait faite en lisant la manière dont Louise Hay s'était guérie de son cancer du sein était le fait extraordinaire que toutes nos expériences découlent de nos pensées, et que nous avons le pouvoir de changer nos pensées. Quand on pense que nous avons tous les jours plus de cinquante mille pensées, on voit l'importance d'apprendre à les gérer. Il écrivait à ce sujet : "Je me suis rendu compte que mes pensées de haine m'emprisonnaient plus encore que la prison. Portes, murs et grillages aux fenêtres m'empêchaient de partir, mais ma colère faisait plus encore, elle m'étouffait et me faisait vivre en enfer. J'ai compris qu'avant de songer à sortir de prison, il me fallait déjà, et de toute urgence, apprendre à penser autrement pour ne plus être prisonnier de ma rage et de ma violence. J'ai décidé de ne plus considérer chaque jour comme un fleuve boueux charriant des souffrances inévitables mais comme un océan tropical dont j'allais quitter la surface, comme l'eau qui s'évapore au soleil, pour m'élever en toute légèreté vers mon propre ciel !"

Peu à peu, en s'entraînant aux techniques de pensée positive, de visualisation et de défolement émotionnel, Lucas apprit à devenir maître de son univers intérieur. Quand il fit ses premiers voyages intérieurs, en écoutant des cassettes de relaxation profonde du corps et d'ouverture des fonctions du cerveau droit, il exulta. Il ouvrait ses ailes pour accéder à la liberté des chamanes et des mystiques. Il m'écrivit : " Quelle merveilleuse sensation de pouvoir explorer d'autres réalités ! Je me vois plonger dans des mers tropicales, regarder des ciels étoilés, humer le parfum des fleurs comme un oiseau-mouche. Tout ce que j'imagine prend forme, se colore et se déploie d'une façon surprenante et pleine de fantaisie. Parfois je m'aperçois que je suis entré dans des mondes différents, des atmosphères subtiles baignées d'une sérénité incroyable, où flottent des parfums inconnus et tintent des clochettes primesautières. Quand je reviens de ces explorations intérieures, je me sens différent, libéré, léger et je commence à pouvoir comprendre le sens de mots comme "joie", "paix", "amour". Au lieu de passer mon temps à ruminer ma révolte et à en vouloir au monde entier, je m'intériorise pour partir explorer les mondes magnifiques et magiques qui sont en moi."

Quelque temps plus tard, Lucas fit un nouveau bond en avant en rencontrant, lors d'un voyage intérieur, ses guides spirituels qui, désormais, le guidèrent dans ses aventures au-delà du monde matériel. Je conseillai à Lucas de tenir un journal de bord pour y relater ses expériences et d'utiliser également sa plume comme instrument d'exploration de son inconscient. Écrire ne remplace pas un travail d'extériorisation des émotions par des gestes et des sons. Il le complète en permettant, comme l'échelle de corde du spéléologue, de descendre dans les gouffres de la mémoire jusqu'aux situations vécues dans la peur et la solitude parce que privées de la lumière compréhensive et sécurisante de l'âme. Il ne s'agit pas d'écrire pour plaire et gagner un prix littéraire mais de suivre le fil des événements de sa vie (ou de ses vies !) pour apporter la guérison aux personnages de l'inconscient qui sont restés en détresse. J'ai décrit cela dans ce poème :

Quand les maux

Sur le papier se couchent en mots

Quand les vécus douloureux
Par l'écrit s'exorcisent
Quand la plume devient scalpel de lumière
Qui ouvre les plaies trop tôt refermées
Pour y faire pénétrer le soleil de la guérison
Quand l'écrit sort de l'oubli
Ce qui a été vécu sans être compris
Et permet de voir sans colère
Tous ses drames, ses misères
Pour leur apporter la tendresse et la douceur
Qui transforment en rires les pleurs
En conscience les malheurs
Quand l'écrit se laisse inspirer
Par l'amour de l'âme
Les messages d'espoir
Des êtres ascensionnés
Les ailes dorées des anges
Et la sagesse des guides
Alors écrire, dans sa magie
Deviens une royale thérapie !

Écrire peut aussi permettre à ceux qui souffrent d'une maladie grave de pouvoir, une fois guéris, offrir le récit de leur aventure à ceux qui leur posent des questions sans avoir besoin de se plonger sans cesse dans le récit d'un passé révolu. Écrire permet encore d'apprendre à se laisser inspirer par la partie spirituelle de son être pour créer des mots guérisseurs, des poésies joyeuses, des chansons entraînantes, des contes ou des romans qui font vibrer le lecteur de plaisir et d'émotion partagée. Guérir, c'est aussi apprendre à "rire de ses guerres" (guerre + rire = guérir !) et l'écriture est un moyen précieux pour prendre du recul et mieux se connaître. Lucas sut remarquablement transformer le prisonnier en écrivain passionné par ses recherches et ses découvertes. Dans une lettre, il affirmait : "Je suis, je le sens, déjà plus libre que bien des gens qui vivent hors de toute prison, dans les villes et les villages. J'ai trouvé la liberté intérieure, celle que personne ne peut me voler. Je veille à éliminer rapidement toute émotion négative comme l'irritation, la colère, l'esprit critique ou la jalousie par des exercices de défoulement. Je choisis avec soin mes pensées pour surfer à chaque instant sur la vague de la joie de vivre. Mes voyages intérieurs sont toujours plus enrichissants et ils donnent un sens à ma vie que je n'aurais jamais pu imaginer auparavant. Je ne vis plus dans l'attente d'un futur lointain, ni dans l'amertume de regrets stériles. Je travaille à la guérison de mes passés de souffrance et je crée un présent lumineux, que je joue à faire briller toujours plus, tout en recevant une aide fantastique des êtres de lumière qui m'accompagnent avec un panache joyeux, un dévouement sans faille et un humour jaillissant, comme ces mousquetaires du Moyen âge qui escortaient les rois pour les protéger de tout danger. Parfois je dessine en chantant avec les deux mains à la fois, parfois j'écris des poèmes ou des contes en me laissant porter par l'inspiration. Je ne suis plus en prison dans ma tête, je vis en fête ! "

En lisant ces lignes, j'avais les larmes aux yeux. J'aurais voulu que toutes les prisons deviennent des écoles de guérison intérieure ! Je m'imaginais aussi toutes les écoles et les hôpitaux, les maisons de personnes âgées et les foyers pour handicapés, les centres pour toxicomanes, les asiles pour personnes sans domicile fixe, les maisons d'accueil pour chômeurs et les orphelinats s'ouvrir aux dimensions spirituelles de la vie et permettre à tous leurs pensionnaires d'explorer les immenses espaces qui existent en chaque être humain. Ceux qui sont à l'écart de la vie active deviendraient ainsi les explorateurs des mondes intérieurs et en rapporteraient des informations précieuses pour toute la société. La lecture de ces phrases vous fait-elle hocher la tête en pensant que je suis ensorcelé par la fée utopie ? Mais, comme l'a chanté John Lennon dans sa célèbre chanson "Imagine" : You may think that I am a dreamer, but I am not the only one. And, one day, the world will be one ! (Vous pouvez penser que je suis un

rêveur, mais je ne suis pas le seul et, un jour, le monde vivra dans l'unité !)

Rika Zaraï, une vedette de la chanson devient un chant d'espoir pour des millions de gens

Rika Zaraï, qui est originaire d'Israël, était déjà une vedette de la chanson quand un terrible accident de voiture la projeta sur un lit d'hôpital avec des lésions vertébrales si graves que les médecins lui affirmèrent qu'elle ne pourrait plus jamais remarcher. Elle ne voulait plus vivre car elle ne pouvait concevoir une vie d'invalides après avoir mené l'existence palpitante d'une chanteuse à succès. "Mais soudain", écrit-elle, "une nuit un miracle se produit : une lumière lointaine émerge et je l'attire à moi. Je la capte, je la protège de mes mains et, jusqu'au matin, je la regarde. Quand l'aube naît, cette flamme, devenue espoir, a pénétré mon corps. À partir de cet instant, chaque parcelle de moi refuse et refusera ma condamnation. Résolue, je me promets de ne plus accepter d'être handicapée. Décidée, je me jure de ne pas me rendre sans avoir livré bataille. Je ne capitulerai pas. Je n'abandonnerai jamais. Je ne serai pas infirme."

Elle s'aperçoit alors que son entourage doute de sa capacité à guérir complètement. "Les personnes qui m'aimaient", écrit-elle, "craignaient de me voir cultiver des chimères, monter sur une échelle de laquelle je pourrais tomber plus tard. J'acceptais la tendresse des miens mais refusais leurs doutes. Comme une litanie, comme une prière, je me répétais qu'aucun témoignage de désespoir, aucune pensée de doute ou de découragement ne me traverserait aussi longtemps que je n'aurais pas tout essayé. J'allais guérir, voilà tout !"

Peu à peu, grâce à un apprentissage patient des lois de la médecine naturelle que lui enseigne Raymond Dextreit, l'un des grands naturopathes du vingtième siècle et grâce à la mise en convergence de toutes ses pensées vers le but à atteindre, Rika parvient à ressouder les vertèbres gravement endommagées et à commencer à marcher de nouveau. Après quatorze mois de régénération intensive, Rika parvient à donner à nouveau un récital à l'Olympia. Ayant encore besoin d'un corset qu'elle dissimule sous un large poncho, elle écoute sur scène la musique de ses musiciens situés derrière elle et raconte : "Soudain, le silence tomba. Mon cœur se noua. Lentement, le rideau s'ouvrit. J'étais là, sur ces planches que je croyais à jamais perdues. Le public, frénétique, applaudissait pour m'encourager. Ma gorge et ma langue étaient de pierre, mon estomac fondu dans du plomb. J'ignore combien de secondes ou de minutes ont passé avant que les vibrations positives, les ondes magiques que me lançait le public eussent raison de ma frayeur. J'ai chanté en pleurant, j'ai pleuré en chantant, abandonnant craintes et détresse, semblable à un enfant perdu dans la nuit qui découvre enfin une lumière, une maison." Et pendant trente et un jours, face à des salles combles, Rika chante sa victoire sur le mauvais sort et les moments sans espoir.

Le livre dans lequel elle raconte sa guérison ("Ma Médecine Naturelle", éditions Michel Lafon), est devenu un phénomène de librairie : quatre millions d'exemplaires vendus dans les pays francophones ont montré l'immense engouement du public pour les médecines douces, l'alimentation biologique et l'apprentissage de la santé. Avec une grande simplicité, Rika y écrit : "Naguère, chaque matin me paniquait. Croyant que seule la malchance était responsable de nos maladies, je me demandais quelle infection allait me terrasser au cours de la journée. Même un "check-up" positif n'avait pas le pouvoir de me rassurer. Désormais, c'est fini. L'angoisse m'a quittée. Ma pharmacie ? Ma cuisine, tout simplement. Elle recèle des remèdes merveilleux qui s'appellent plantes, légumes et fruits naturels. Pourquoi entreprendre des soins compliqués pour alléger de simples maux qui peuvent être traités chez soi, avec des produits purs et non toxiques qui se trouvent à portée de notre main. Bien sûr, je ne nie pas la rapidité d'intervention des médicaments chimiques. Ils peuvent nous apporter une aide urgente voire indispensable que l'on ne saurait refuser sous prétexte qu'elle est chimique. Lorsque la maison brûle, il faut appeler les pompiers ! Mais aussitôt le danger écarté, il faut mettre à profit le répit obtenu pour consolider la maison sainement... Il s'agit de suivre un traitement naturel qui fera disparaître les symptômes de la maladie tout comme sa cause." Quelle force dans ces mots pleins de bons sens et de simplicité ! Le succès phénoménal de Rika fut une vraie révolution qui prit au dépourvu les ténors de la médecine officielle et de l'industrie pharmaceutique pour lesquels Rika Zaraï allait devenir l'ennemi

public numéro un ! Dans les années qui suivirent, ils firent tout, par l'intermédiaire des médias qui leur sont assujettis, pour salir l'image de Rika et la ridiculiser de mille manières. Le succès de son premier livre l'incita à en écrire un second. Avec une grande conscience professionnelle d'écrivain, elle voulut, pour l'écrire, étudier tous les ouvrages consacrés aux médecines naturelles. Elle commença par écumer les librairies parisiennes spécialisées mais découvrit que certains livres anciens étaient épuisés et introuvables. Elle entendit alors parler de la Bibliothèque Soleil que j'avais créée à Genève pour soutenir les recherches et études de ceux qui s'intéressent à la gestion de la santé. Elle me téléphona, avec cette voix pleine de chaleur et de gaieté qui donne l'impression que les habitants des pays du pourtour de la Méditerranée chantent même lorsqu'ils ne font que parler ! Le contact entre nous fut instantané et donna naissance à une complicité amicale que ni le temps ni les calomnies dont nous sommes tous deux la cible de la part de ceux qui refusent les médecines holistiques et dénigrent ceux qui en sont les porte-paroles n'ont jamais pu altérer.

Pendant plusieurs mois, nous établîmes un pont aérien postal pour qu'elle puisse lire tous les ouvrages rares qui l'intéressaient car elle n'avait pas le temps de venir à Genève. J'appris d'ailleurs par sa secrétaire que Rika, ayant une vie très active, volait des heures sur ses nuits pour étudier avec passion les merveilleux auteurs qui, chacun à leur époque, avaient retrouvé les grandes lois de la santé naturelle. Dans un plaidoyer vibrant et plein d'espoir, qu'elle fondait sur les récits de survivants du sida que je lui avais fait parvenir, Rika apportait encouragement et force aux malades. À la sortie de son second livre ("Mes secrets naturels pour guérir et réussir"), la presse parisienne se déchaîna. Si les bûchers existaient encore, Rika y aurait été poussée par tous ces journalistes convaincus qu'aucun malade n'avait donc le droit d'échapper à la tombe avant que la science n'ait trouvé le médicament ou le vaccin permettant de le guérir !

Désarçonnée par la violence des attaques qui pleuvaient sur elle comme une grêle de printemps, Rika m'annonça d'une voix brisée qu'elle envisageait de supprimer le chapitre sur le sida dans le prochain tirage de son livre et de laisser en signe de protestation les pages en blanc. Je l'encourageai à ne pas céder aux pressions, sachant que le temps lui donnerait rapidement raison et que les mythes concernant le sida s'effondreraient les uns après les autres, ce qui n'a pas manqué de se produire. Pour résister aux campagnes de dénigrement hargneuses dont elle fut l'objet, il fallait une grande force intérieure. Heureusement, l'énergie de vie qui avait guéri Rika lui permit aussi de survivre à la méchanceté des journalistes payés pour démolir aux yeux du public l'image de marque de cette chanteuse qui avait osé, comme une vraie Jeanne d'Arc, écouter la voix de son cœur et dire la vérité sur la mise au pillage de notre santé par la recherche de profits illimités des multinationales pharmaceutiques. Son savoir, sa chaleur humaine, son bon sens plein d'humour, sa gaieté spontanée, son courage inébranlable dans l'affirmation de ses convictions, son enthousiasme pour la vie et sa capacité de susciter, par des mots simples et vrais, l'espoir chez ceux qui sont prisonniers de la maladie, toutes ces qualités expliquent pourquoi, malgré les torrents de moqueries et les calomnies des médias, le public francophone est toujours resté fidèle à Rika et sa cote de popularité s'est sans cesse maintenue au zénith. Elle a gagné tous les procès que lui a intentés l'ordre des pharmaciens mais ces luttes judiciaires, qui ont duré des années, l'ont contrainte à fermer l'entreprise de produits naturels qu'elle avait créée.

Depuis le succès de son premier livre, Rika a reçu des dizaines de milliers de lettres, dont de nombreuses venaient de gens qui s'étaient eux aussi guéris, et elle a ainsi renforcé sa conviction que toute maladie peut être guérie si celui qui en souffre ose sortir d'un rôle de victime pour devenir un vainqueur. Un jour nous avons réalisé une vidéo, avec Rika comme vedette, sur le thème "De victime à vainqueur", avec plusieurs autres témoignages de personnes ayant fait un chemin de guérison. L'un d'eux, un chanteur d'opéra, frappé par l'apparition d'une tumeur cancéreuse au larynx, ne voulut pas perdre l'usage de ses cordes vocales. Il refusa l'opération et se guérit en changeant son mode de vie, et en pratiquant la pensée positive ainsi que des cataplasmes d'argile. Dans la vidéo, il conclut son récit ainsi : "Depuis treize ans, je devrais ne plus pouvoir parler ni chanter. Eh bien écoutez !" Et il entonne avec force un air d'opérette guilleret. C'est si bouleversant qu'il est difficile, quand on l'écoute chanter ainsi, de retenir des larmes d'émotion !

Souvent, dans des émissions de radio ou de télévision, quand des journalistes lui disent : " Comment une

chanteuse comme vous peut-elle oser contredire le corps médical ?" elle répond : " Il y a de très nombreux médecins qui sont en parfait accord avec les idées que je défends. Lisez les livres du docteur Schaller et vous verrez qu'on peut être médecin et partisan des méthodes naturelles ! Lui comme moi pensons que la santé est l'affaire de chacun. Nous sommes responsables de notre vie et devons apprendre à la gérer d'une manière holistique".

Au fil des années, Rika a écrit de nombreux livres phares sur la santé, la psychologie, les émotions, la cuisine végétarienne, etc. Elle s'est rendue à l'Institut Hippocrate de West Palm Beach, cette remarquable école de santé qui, aux USA, permet à des milliers de gens de faire l'expérience de la guérison naturelle et avec laquelle je collabore activement depuis trente ans. Elle en est revenue enthousiaste pour l'alimentation vivante, le jus de blé et les graines germées qui font partie des méthodes de régénération rapide les plus efficaces qui soient. Elle m'a fait l'honneur de me demander plusieurs préfaces pour ses livres, dont celle de la nouvelle édition de "Ma médecine naturelle", en 1996, qui cite, en exergue, le grand Molière : "Ne faisons plus de notre corps une boutique d'apothicaire !" et qui se conclut par ce vibrant appel :

"Il est temps d'agir et de changer l'avenir pour que soit garantie notre survie, ainsi que celle de l'humanité tout entière.

Nous n'avons pas le droit de faire mourir la vie, cadeau sacré dont nous sommes les dépositaires.

La vie, s'exprimant à travers l'équilibre de la santé, est le bien le plus précieux que nous ayons. Il est temps que nous la vivions telle que la nature l'a prévue. Nous-mêmes et tous ceux que nous aimons. Et pour y parvenir, cherchons le bien-être, la forme, l'harmonie, le bonheur et l'amour...

Afin qu'elle se perpétue jusqu'à la fin des temps, protégeons l'étincelle divine qui anime l'univers et qui se nomme "vie".

Puisse la merveilleuse Rika Zarái, dont l'exemple, le courage, la confiance et le savoir ont redonné espoir à tant de gens, vivre longtemps pour voir fleurir une société dans laquelle les porte-paroles de la vie naturelle ne seront plus traînés dans la boue mais écoutés avec tout le respect et l'admiration qu'ils méritent !

Claudia, la guérison d'un couple

Ravissante, Claudia l'était. Mais heureuse, non. Elle avait épousé Nicolas, un employé de banque calme et rationnel, qui ne se mettait jamais en colère, ce qui, à ses yeux d'enfant ayant souffert des sautes d'humeurs et de son père et des coups qu'il lui donnait, représentait l'idéal masculin le plus parfait ! Après un voyage de noces sans histoires à Venise (malgré la pluie) et quelques mois de tranquille félicité de femme au foyer qui attend le retour de son mari en nettoyant l'appartement (malgré la quasi absence de poussière et la femme de ménage qui vient trois fois par semaine), Claudia dut se rendre à l'évidence. Elle s'ennuyait. Le temps coulait trop sagement dans une monotonie qui ressemblait au silence feutré des cimetières, ces lieux que le rire, la danse, la musique et la passion ont désertés.

Pour combler son vide intérieur, Claudia lisait des romans où le drame, les larmes, l'amour et l'aventure s'entrelaçaient sans autres limites que l'imagination de l'auteur. En soupirant, elle se demandait si ces vies trépidantes, pleines de rebondissements, de baisers volés et d'amants cachés derrière les tentures étaient réservées à des rares élus ou si elle pourrait connaître un jour les battements de cœur qui font perdre la tête et les frissons qui font oublier toutes les idées raisonnables pour chevaucher les coursiers d'une sensualité exaltée. Secrètement, elle s'habillait de dessous de soie et de dentelle. Elle accrochait d'un geste précis des bas noirs à des porte-jarretelles sexy afin de sentir, quand elle se promenait en ville, qu'elle gardait des braises ardentes sous la cendre apparente de ses tailleurs classiques. Elle espérait, sans oser vraiment se l'avouer, qu'un amant merveilleux apparaîtrait soudain au coin d'une rue. D'un regard, il ferait fondre la neige qui recouvrait sa vie quotidienne et d'un geste irrésistible, il ferait éclore toutes les fleurs d'un printemps déraisonnable, un printemps de passion, de folie et d'aventures où chaque instant se croque comme un fruit tropical mûri au soleil.

Claudia rêvait de frissons qui ensorcellent, de baisers qui déferlent sur la peau brûlante comme la lave

d'un volcan, de sexualité torride menant à des plaisirs étincelants comme le bouquet final des feux d'artifice qui font exploser les nuits de fête, de voyages endiablés dans ces pays lointains où la vie ruisselle en cascades scintillantes de fleurs, de fruits, de paysages, de sourires et de musiques aux tonalités étranges et mystérieuses. Pourtant, elle avait honte de ses phantasmes et n'en parlait à personne. Elle les cachait dans le secret de son cœur comme une tare, une maladie honteuse dont on se croit le seul à souffrir.

Un jour, alors qu'elle finissait de s'habiller pour sortir promener son ennui dans les rues de la ville, on sonna à la porte. Elle ouvrit. Devant elle se tenait un charmant jeune homme, avec un costume bien coupé et une cravate de soie. Quand leurs regards se croisèrent, ce fut comme un éclair qui les brancha sur un même courant. Du coup, alors qu'il avait l'air si sûr de lui quelques secondes plus tôt, il eut de la peine à dire, d'une voix un peu cassée mais néanmoins très sensuelle :

- Je vends des encyclopédies. Pouvez-vous m'accorder quelques instants ?

Le cœur de Claudia battait à tout rompre. Elle avait chaud et froid en même temps et sa peur de sortir des sentiers balisés rivalisait en elle avec son rêve d'aventure imprévue. Avec une douceur irrésistible, l'inconnu ajouta :

- Juste un moment. Vous verrez, ce que je présente est très intéressant

Claudia ouvrit la porte, le fit entrer et l'invita à s'asseoir dans un des fauteuils du salon de cuir que son mari avait payé une vraie fortune (selon ses dires) en ajoutant "mais que ne ferais-je pas pour ma femme chérie !"

Claudia s'assit en face de lui, sur le canapé, sans ignorer l'intensité avec laquelle les yeux de l'homme suivaient chaque mouvement de ses jambes, comme si des tentacules invisibles en sortaient pour venir se glisser sous sa jupe avec une témérité que rien ne pouvait arrêter. Elle frissonna. Cela la fit sursauter et recroiser les jambes d'une manière qui immobilisa le jeune homme au beau milieu d'une phrase. Il resta muet, les yeux rivés sur le triangle de peau blanche qui venait d'apparaître au-dessus d'un bas noir attiré par un porte-jarretelles de dentelle rose vers ces lieux secrets que le tissu des habits recouvre d'un voile pudique mais ô combien propice à enflammer l'imagination masculine !

Un feu s'alluma dans le corps de Claudia. Elle sentait brûler en elle la puissance de sa séduction, la mystérieuse force qui pourrait faire s'agenouiller devant elle les hommes envoûtés par son charme. C'était chaud, c'était bon, cela faisait vibrer plus vite les atomes et les molécules de la peau, des muscles, du cœur, comme un nouveau monde, un monde de conte de fée qui s'éveillait avec des couleurs, des sons, des sensations et des parfums aussi étranges que les plantes exotiques ramenées des pays d'outre-mer par les premiers navigateurs venus d'Occident sur leurs galions de bois aux grandes voiles de coton. L'atmosphère était soudain chargée d'électricité, comme pendant un orage, et le jeune homme donnait l'impression de manquer d'air comme un poisson hors de l'eau. Son émoi fit sourire Claudia. Comme elle le trouvait beau et attendrissant ! Comme elle se sentait forte, maîtresse du jeu, en pleine possession de ses moyens. Elle lui offrit une boisson d'une voix sensuelle et se leva pour aller vers le bar. Elle marchait d'un pas félin, en se déhanchant juste un peu, lentement, tout en sentant le regard du jeune homme posé sur son corps, un regard qui arrachait déjà le tissu du tailleur pour se glisser sous la combinaison de soie et le slip de dentelle. Elle se retourna pour le regarder encore, d'un regard qui jouait encore l'innocence mais ne parvenait déjà plus à cacher son désir, en dégustant cette saveur délicieuse des moments où l'on se sent vivre, ces moments où le temps des horloges et des sabliers s'arrête pour donner naissance à ce cadeau merveilleux qui s'appelle "instant présent". Claudia se sentait belle, irrésistible, totalement féminine dans sa sensibilité et sa sensualité tout en assumant sa force masculine, sa pulsion de séduire, de conquérir et de triompher des résistances de l'autre.

Elle revint avec deux verres à la main et, lorsqu'elle en tendit un au vendeur d'encyclopédies assis dans le fauteuil, il lui prit délicatement le poignet pour l'attirer vers lui. Leurs visages s'approchèrent l'un de l'autre. Le parfum de son eau de toilette était agréablement poivré et le contact de ses lèvres sur les siennes lui donna aussitôt l'impression d'avoir bu plus que de raison. Avant de se laisser aller à cette douce ivresse, elle prit soin de poser les verres sur le sol, dans un dernier réflexe de femme raisonnable, puis elle entraîna le jeune homme sur le canapé où ils s'étreignirent avec la fougue d'adolescents qui découvrent enfin les plaisirs des sens après avoir passé tant de mois ou d'années à les imaginer.

En quelques instants, la plupart de leurs habits s'envolèrent en s'éparpillant aux quatre coins du salon. Claudia et le jeune homme s'embrassaient et se caressaient avec une frénésie charmante qui faisait sourire de contentement tous les petits Cupidons immatériels que ce spectacle attire instantanément et qui ne se lassent jamais de regarder des êtres humains s'aimer. Pour eux l'amour est toujours magnifique car leur regard n'a jamais été pollué par les moralités étroites des religions qui ont fait de la culpabilisation de l'amour physique une de leurs doctrines fondamentales. Dans ces jeux de l'amour où tout est découverte, affolement des sens et émerveillement continu, Claudia se sentait enfin vivre et fleurir. Des pensées de gêne ou de honte essayaient parfois de se frayer un chemin jusqu'à sa conscience, mais un tourbillon de sensations agréables leur bloquait tout passage et elles n'avaient ainsi aucune chance de parvenir à renverser le règne du plaisir pour établir la dictature de la raison.

Tout était bon, drôle, léger, sensuel et passionné à souhait, et Claudia put sans effort visiter les sommets d'une sexualité intense et libre de toute retenue. Elle cria sans penser aux voisins lorsqu'elle s'envola dans un orgasme aussi vaste que le ciel. Il lui fallut un long moment pour revenir sur terre et "reprendre ses esprits", comme on dit. En fait, retrouver ses habitudes mentales coutumières lui donna l'impression de devoir chausser des chaussures trop petites. Elle peinait sans trouver la moindre "pensée chausse-pied" susceptible de l'aider dans cette besogne.

Quelques minutes de conversation avec le vendeur d'encyclopédies lui montrèrent que ce merveilleux amant matinal n'avait aucune des qualités d'un homme accompli. Dénudé de moyens financiers suffisants, il avait le genre de discours qui dit : "Viens chez moi, j'habite chez une copine !" S'il était beau comme un Dieu, il n'en avait pas l'envergure créatrice et la magie qu'il avait su faire jaillir dans le jeu amoureux s'était évanouie dès qu'il avait commencé à parler en se rhabillant pour partir.

Claudia souffrait. Elle avait passé une heure au paradis mais quel était ce démon qui l'en avait si vite chassée ? En pleurant, elle tentait de rassembler les pièces du puzzle de son être mais celles-ci lui filaient entre les doigts comme le sable du désert. Et savoir que chaque grain de sable avait une forme différente de son voisin ne lui était pour l'heure d'aucune utilité. Elle n'envisageait pas de se confier à son mari car elle était persuadée qu'il la jugerait et la condamnerait aussitôt. Aussi est-ce dans l'oreille d'une amie d'école qu'elle finit par déverser sa misère après quelques jours de torture intérieure. Celle-ci, après l'avoir laissée s'épancher avec des larmes aussi abondantes que les pluies d'automne, lui suggéra de prendre rendez-vous chez une psychothérapeute qui l'avait aidée à passer des caps difficiles dans son existence personnelle :

- Elle t'aidera, j'en suis sûre, parce qu'elle a une vaste expérience des problèmes de la vie et que, malgré les innombrables obstacles qu'elle a rencontrés sur son propre chemin, elle est rayonnante, pleine de bonne humeur et capable de trouver les paroles de sagesse qui ouvrent les portes de l'espoir et du bonheur.

Claudia hésita quelques jours puis téléphona à Louise, la psychothérapeute tant vantée par son amie. Le jour du rendez-vous, elle s'habilla de façon discrète et sonna à la porte à l'heure exacte. Louise était une femme d'âge mûr mais habillée avec des couleurs vives. Sa longue jupe lui donnait un air de gitane et son regard était pétillant de tendresse. Elle avait l'art de dire des mots simples et chauds, qui inondaient le cœur de bonté et de gaieté. Claudia, mise en confiance, raconta son histoire et sa peine.

- Pourquoi est-il si difficile d'aimer, si compliqué de vivre ses rêves ? conclut-elle en soupirant.

Louise laissa passer un long moment de silence pendant lequel Claudia sentit que cette femme aux yeux couleur noisette la comprenait vraiment et lui offrait son soutien pour parvenir à discerner, au fond de son être, une lumière ténue mais porteuse d'espoir.

- Claudia, mon amie, dit Louise - je me permets de t'appeler mon amie parce que je me sens très proche de toi - ne crois pas qu'il faille se couper les ailes, jeter ses rêves aux orties et vivre au rabais entre sa cuisine et son placard à balais. Non, tu as bien fait de suivre ton élan de vie et d'oser sauter par-dessus le mur de tes préjugés. Il s'agit maintenant de construire l'escalier d'or qui pourra bientôt te mener aussi souvent que tu le désireras vers ce paradis dont tu as respiré le parfum. L'étape suivante consistera à apprendre à vivre *en même temps* sur terre et au paradis !

- Mais c'est impossible, soupira Claudia, vous oubliez le péché originel, Adam et Eve chassés du paradis, Caïn et Abel et tout ce qui s'ensuit !

- Tous ces mythes sont vrais pour ceux qui veulent bien y croire mais se révèlent sans aucune importance pour ceux qui choisissent de devenir responsables d'eux-mêmes et de créer la vie qui leur convient.

Une force tranquille se dégageait de Louise pendant qu'elle parlait. Claudia se rendit compte qu'elle buvait ses paroles comme un voyageur égaré dans le désert découvrant enfin une oasis bruisante de sources d'eau claire.

- Tu as franchi la première étape en découvrant la flamme de ta passion sexuelle. Il s'agit maintenant d'entretenir ce feu avec intelligence et subtilité. Si tu cherches, en sautant d'un amant à l'autre, à revivre par moments ces instants de grâce, tu vivras dans une tension permanente avec ton mari et ta vie deviendra rapidement un enfer torride ! Si tu renonces à ta sexualité sauvage, tu deviendras une "femme domestiquée" qui ne vit plus que par procuration en regardant les films de la télévision ou en lisant les romans à l'eau de rose qui font rêver de manière artificielle sans donner les clés d'un bonheur réel, au quotidien.

Claudia ne put s'empêcher de l'interrompre :

- Mais alors il n'y a pas d'issue !

Louise sourit devant son air de petite fille désespérée.

- Si, il y a une voie qui évite ces deux écueils. Les anciens chinois taoïstes l'appelaient "le chemin du milieu". Jésus a parlé de "porte étroite" et la sagesse populaire l'a comparé à la démarche d'un funambule qui avance sur un câble tendu avec son balancier pour seul soutien. Le moyen de concilier ta passion sexuelle et ton mariage se résume ainsi : "*Enseigne à ton mari l'art d'être tous tes amants !*"

Claudia eut un haut-le-corps :

- Mais mon mari ne pourra *jamais* être un bon amant. Il est bien trop sérieux pour cela !

- Voilà ce qui s'appelle mettre son partenaire en boîte ! dit Louise en riant. Tu te donnes la permission d'enfermer tout son futur dans l'image actuelle que tu as de lui. Faudra-t-il qu'il prenne une maîtresse pour que tu découvres qu'il a *lui aussi* la capacité de vivre des moments torrides ?

Claudia était sidérée. Une partie d'elle était furieuse car cette idée tuait dans l'œuf ses rêves de prince charmant qui viendrait l'enlever sur son cheval blanc hors du train-train du quotidien, une autre commençait à discerner la sagesse de ce conseil et ressentait l'envie, malgré la difficulté, de transformer son mari en amant, car elle l'aimait profondément et souhaitait tout vivre avec lui.

Louise enchaîna :

- Tu sais, au début, nous passons toutes par ce déchirement. Tantôt nous voulons croire que l'herbe est plus verte dans le champ du voisin, ce qui nous permet de fuir notre responsabilité de femme, tantôt nous sommes pleines de courage pour sculpter, dans ce bloc de marbre appelé "mari", un amant sur mesure, conscient de tous nos fantasmes... et des siens par-dessus le marché !

Claudia était médusée. Elle n'avait jamais vu le mariage sous cet angle et ces idées s'opposaient à tout ce qu'elle avait appris jusque-là. Dans les croyances sociales en vigueur, le mari est *toujours* lourd, insensible, rigide, impossible à transformer et l'amant est *toujours* merveilleux, prévenant, plein de fougue et de romantisme. Tous les romans et les films à succès racontent la même histoire de passions flamboyantes mais malheureuses et de maris trompés qui deviennent des assassins. Mais personne ne parle jamais de maris amants et d'amants-maris. Comme si c'était trop beau pour être vrai, trop simple pour réveiller la flamme des amours ensevelis sous l'amoncellement des gravats du quotidien, les piles de factures d'électricité et de téléphone !

- Nous allons en rester là pour aujourd'hui, dit Louise d'une voix joyeuse. Il faut te laisser digérer calmement cette idée non conformiste. Reviens me voir dans trois jours et nous mettrons au point un plan de bataille, une stratégie menant infailliblement vers le succès !

En marchant dans les rues pour regagner son logis, Claudia se surprit à sourire. Une timide aurore se levait dans son cœur, ce genre de lueur douce à laquelle on n'ose pas encore croire vraiment mais qui a déjà le goût et le parfum subtil de cette force magique qu'on appelle l'espoir.

Trois jours plus tard elle était à nouveau assise face à Louise qui déclara :

- Tout change dans la vie quand tu acceptes de prendre la responsabilité de tout ce qui t'arrive. Au lieu de critiquer ton mari, il faut te demander ce que tu fais pour qu'il soit comme il est ! Quelles sont les

pensées avec lesquelles tu l'immobilises dans un rôle figé, quelles sont les peurs et les rancunes que tu projettes vers lui et qui l'enserrent dans une toile d'araignée invisible mais tissée de fils solides, une toile qui l'empêche et t'empêche de voler dans le ciel de l'amour et de la liberté ?

Claudia ne put s'empêcher de réagir vivement :

- Mais alors où est sa responsabilité à lui ? A vous entendre, tout est de ma faute !

Louise sourit, respira plusieurs fois profondément et lentement puis continua :

- Nous voici au cœur du problème, à l'origine du "péché originel" ! Tant que tu passes ton temps à voir ce qui ne va pas chez l'autre et à tenter de le convaincre que c'est lui qui doit changer, tu vis dans la dépendance et l'impuissance. Regarde autour de toi. Ne vois-tu pas tous ces maris qui disent : "Je serais heureux si ma femme voulait bien faire un effort pour changer", toutes ces femmes qui affirment : "Tout irait bien si mon mari était un peu différent", tous ces parents qui pleurent : "Ah, si nos enfants pouvaient mieux travailler en classe et être plus polis, nous nagerions en plein bonheur !", tous ces membres de partis politiques qui clament : "Tout sera parfait si vous nous donnez le pouvoir et nous laissez vous conduire vers le bonheur !", tous ces prêtres de toutes religions qui disent : "Obéissez aux lois de Dieu (que nous sommes les seuls à avoir bien comprises !) et vous atteindrez le paradis !" Partout c'est le même effort de vouloir changer les autres plutôt que se changer soi-même, avec comme conséquence des siècles de misères, de guerres, de maladies, de couples en conflits et de familles disfonctionnelles ! Mais si tu veux bien cesser de contribuer à cette psychose planétaire pour t'occuper de toi, tu pourras retrouver ta souveraineté perdue, ton indépendance, ta puissance divine, ta capacité d'aimer et, par-dessus le marché, tu pourras, une fois guérie de tes manques, aider les autres à trouver leur lumière intérieure !

- Je n'en demande pas tant, marmonna Claudia, si je pouvais seulement trouver un peu de bonheur, je me contenterais de cela !

- Tu ne peux pas être heureuse sans te guérir de tes dépendances. Une fois ce travail effectué, tu vas tellement déborder de joie de vivre que tu ne pourras pas t'empêcher de vouloir partager tes trésors avec les autres ! Pourtant tu ne chercheras plus jamais à *imposer* tes idées ou ton bonheur, tu rayonneras en acceptant que les autres puissent t'accepter ou te rejeter. Ainsi, avec ton mari, tu vas commencer par parler avec lui de tous tes phantasmes et lui offrir l'espace de pouvoir parler des siens, tout en le respectant s'il a encore trop peur de te livrer ses secrets.

- Mais je suis sûre que Nicolas n'a aucun phantasme sexuel ! Il est tellement raisonnable !

- Tu te trompes lourdement. Il n'a simplement pas eu, jusqu'à présent, la qualité d'écoute qui lui permette de te parler de ses plans secrets.

Quelques jours plus tard, Claudia prépara pour son mari un délicieux dîner aux chandelles et, dans la délicate euphorie de quelques verres de bon vin, elle lui demanda de l'écouter avec attention sans réagir ni l'interrompre, quoi qu'elle dise. Elle était tellement ravissante dans sa robe noire et moulante que Nicolas était prêt à tout ! Elle se mit alors à tout dire sur ses rêves secrets, sur l'épisode du vendeur d'encyclopédies et sur les entretiens avec Louise. Nicolas, à plusieurs reprises, voulut l'interrompre pour réagir, mais Claudia lui rappela le contrat et il fit l'effort de rester silencieux même si des émotions fortes passaient à travers lui comme la foudre descend vers la terre à travers un paratonnerre. Quand Claudia eût terminé, elle sentait son cœur battre la chamade. Comment Nicolas allait-il réagir ? Des scénarios catastrophes défilaient à toute vitesse dans sa tête. Elle se voyait assassinée par son mari furieux ou jetée à la rue pour finir ses jours comme une mendicante en guenilles ou une lépreuse rejetée par tous. À son grand étonnement, c'est d'une voix calme que Nicolas se mit à parler. Il la remercia de son courage d'avoir osé partager tout cela avec lui. Il lui affirma son amour et son désir d'apprendre à devenir l'amant de ses rêves. Il osa même lui dire que, lui aussi, avait souhaité des expériences sexuelles différentes et surprenantes. Il raconta qu'il était allé quelques fois dans des salons de massages érotiques pour "vivre autre chose".

Une nouvelle complicité s'installait entre eux, une intimité douce et chaude créée par la sincérité et le désir de se comprendre en profondeur sans plus se juger ni se comparer à des normes sociales.

Quand elle retourna chez Louise, Claudia était radieuse.

- Ca marche ! C'est merveilleux. Nicolas et moi avons pu parler cœur à cœur et ensuite nous avons fait

l'amour avec une tendresse et une gaieté extraordinaires. Pour la première fois, nous avons ri en nous caressant et en jouant comme des enfants sans tabous !

- C'est un bon début, dit Louise. Il faut comprendre que l'être humain n'a pas une personnalité monolithique mais est constitué de multiples sous-personnalités. Dans son livre "Au cœur de la Conscience Totale", la psychothérapeute Johanne Razanamahay décrit avec précision le jeu subtil des Sous-Personnalités Psycho-Actives (ou SPPA) qui sont à l'origine de nos succès et de nos échecs, de nos bonheurs et de nos misères. Certaines SPPA sont déjà très sages et rayonnent dans la lumière, d'autres sont encore immatures et souffrent, dans notre inconscient, de n'être pas écoutées, comprises et aimées. Pour se guérir, il s'agit de laisser monter vers la conscience les SPPA meurtries par la vie pour les rassurer, leur redonner confiance et leur permettre de grandir. Ainsi par exemple, si, dans ton enfance, tu as subi des attouchements sexuels dans un contexte de honte et de culpabilité, tu seras attirée par le flirt, ceci dans le but de guérir cette SPPA de petite fille traumatisée en lui faisant découvrir une sensualité puis une sexualité vécues dans le respect, la douceur, la sécurité et le plaisir. Dans la conscience que l'être humain est constitué de quatre corps (physique, émotionnel, mental et spirituel) et que seul le corps physique peut mourir, il devient évident que nous avons déjà vécu bien des vies et que nos SPPA immatures nous suivent d'existence en existence jusqu'à ce que nous prenions soin d'elles. Si tu as été violée dans une vie antérieure, il se peut que tu aies le phantasme de rencontres sexuelles brèves et intenses, non pour reproduire le traumatisme du passé mais pour vivre autrement une situation analogue. La guérison correspond souvent à revivre dans la conscience, l'amour, le jeu et le plaisir ce qui a été expérimenté dans l'ignorance, la peur, la violence et la souffrance. En mettant en scène, dans la sécurité d'une relation stable et d'une communication fluide, tes phantasmes et ceux de ton mari, vous pourrez faire de votre couple un merveilleux stage continu de thérapie sexuelle. Vous éviterez l'ennui et la monotonie qui stérilisent tant de couples et vous resterez toujours jeunes parce que toujours amoureux et assoiffés d'aventures inédites !

Un des éléments précieux pour vivifier sa vie à deux est d'inventer une rencontre "comme si on ne se connaissait pas" mais où chacun se laisse emporter par la flamme d'une passion soudaine et dévorante. En fabriquant un scénario de base puis en se laissant aller à des improvisations au cours de l'action, il est possible de vraiment s'amuser à vivre sa sexualité d'une manière créative, pétillante, libérée de la honte et de la culpabilité, ces maladies de la psyché qui nous font nous juger et nous déprécier sans cesse. Cela n'empêche pas, bien sûr, d'explorer d'autres formes de sexualité plus calmes, chez soi, précédées de longs massages à l'huile de tout le corps et de bains parfumés aux huiles essentielles, dégustés avec une musique douce, à la lueur de bougies qui font briller le regard et naître l'atmosphère sensuelle et mystérieuse des mille et une nuits ! Pour que la vie soit sans cesse une aventure, il s'agit d'organiser des jeux inédits, des surprises charmantes.

Le meilleur moyen de s'épanouir dans un couple est de pouvoir jouer ensemble tous les rôles. Habille-toi en homme et jouez à être deux homosexuels qui s'apprivoisent, habille ton mari en femme, maquille-le et imaginez ensuite être deux lesbiennes qui s'affolent de caresses et de baisers, organisez la rencontre, dans des lieux choisis, de deux personnages que vous aurez imaginés ensemble en fonction de vos désirs les plus cachés. Au lieu de lire des romans d'amour, mets-les toi-même en scène, avec la complicité de ton mari. Le théâtre de Boulevard fait rire avec les multiples aventures du trio femme-mari-amant. Mais, dans la vie réelle, les mêmes situations sont lourdes à porter et finissent souvent en drames alors que si tu inventes tes propres scénarios et les joues avec ton propre mari, il n'y a plus de perdants, de mari cocu, de femme trompée, d'amant rejeté, de disputes, de suicides ou de meurtres passionnels. Il n'y a plus que le jeu, la conscience, l'amour et la guérison !

Claudia aurait voulu embrasser Louise tant son cœur débordait de reconnaissance pour les horizons fascinants qu'elle déployait sous ses yeux. Elle se sentait à la fois jeune et vieille. Jeune par son envie de vivre dans la légèreté et l'amusement tous les plaisirs de la vie mais vieille par la sagesse qu'elle sentait maintenant couler en elle comme une source qui ne tarit jamais et offre à chaque instant l'eau cristalline du bonheur. Une vie nouvelle commençait, une vie de liberté et d'intimité, une vie de compréhension et de guérison de soi et de tous les êtres qui peuplent la planète terre.

Terminons par un poème consacré à la réconciliation de notre hémisphère cérébral gauche (masculin) et

droit (féminin) :

LE CERVEAU GLOBAL

Il y a le cerveau droit
Imaginatif, créatif, inventif
Artiste, fantaisiste
Relié aux concepts magiques
De l'astral supérieur
Et des mondes de l'âme
Où règne la splendeur illimitée
De l'intelligence divine
Qui engendrent les univers
Et régit avec élégance
La pousse des brins d'herbes
Dans la variété des formes vivantes

Il y a le cerveau gauche
Qui raisonne et qui pense
Analyse et calcule
Compare et soupèse
C'est le monde de l'intellect
Des dogmes et des idées reçues
De tout ce que nous avons créé
Depuis que la peur, comme une lèpre
Nous a, jusqu'à l'os, gangrené

Il y a le cerveau global
Celui des dauphins, des baleines
Des enfants et des génies
L'intellect fertilisé par l'imagination
Le cœur qui danse avec la raison
La logique mariée à la poésie
L'homme et la femme réconciliés
Dans leur androgynie originelle
Les mots porteurs de sagesse
Et les idées pleines et harmonieuses
Génératrices de beauté
Eclaboussantes de gaieté
Nimbées d'une éternelle félicité

Quand le cerveau tout entier
S'ouvre sans retenue
Se déploie en harmonie
Dans toutes ses fonctions
Alors le masculin et le féminin
En chacun se marient
Le monde redevient enchanté
L'amour se remet à couler
La conscience emplît à nouveau l'univers
Tout s'apprécie dans la diversité

Tout se complète dans l'unité

Les guérisseurs psi

Le phénomène de la guérison psychique (ou guérison psi) contient tous les ingrédients nécessaires pour déconcerter en profondeur les esprits cartésiens occidentaux. Des pratiques étranges et apparemment surnaturelles sont décrites dans lesquelles des sorciers, des chamanes ou des guérisseurs plongent leurs mains nues dans le ventre des patients ou les opèrent avec des bistouris ou de simples couteaux sans aucune anesthésie, extraient hors du corps du malade du sang ou des tissus biologiques, voire même des objets ! On peut comprendre que les médecins matérialistes crient à la supercherie et refusent en bloc tout ce qui, pour eux, ne peut exister puisqu'ils ne peuvent l'expliquer avec leurs concepts. Ne voit-on pas du monde seulement ce qu'on croit qui existe ? On sait que les Indiens du Nouveau Monde qui furent mis en présence des premières caravelles étaient incapables de voir ces énormes vaisseaux qui dépassaient leurs limites conceptuelles. Il fallut que leurs chamanes les encouragent à imaginer des pirogues de plus en plus grosses pour qu'enfin ils parviennent à les distinguer ! La médecine scientifique moderne a établi des normes hors desquelles il n'est pas permis de se mouvoir sans être aussitôt excommunié et traité comme un hérétique dangereux. Les premiers chirurgiens à mains nues qui vinrent des Philippines en Europe furent souvent refoulés manu militari par une police déterminée à ne pas laisser ces soi-disant charlatans venir troubler l'ordre médical en place. J'ai rencontré, en Suisse, un avocat indigné du sort qu'on avait fait subir à deux guérisseurs philippins. La police les arrêta et les incarcéra comme des délinquants dangereux. Elle les menaça des pires peines de prison s'ils ne signaient pas une déclaration disant que leurs opérations de chirurgie à mains nues n'étaient qu'une supercherie. Terrorisés, ils signèrent et furent conduits dans le premier avion partant pour Manille. On dit que la peur donne des ailes. Elle fit en tout cas voler au secours des populations menacées (menacées par la guérison ?) ces policiers zélés qui, sans aucun respect des lois helvétiques, traitèrent ces Philippins comme des vrais terroristes.

Avec beaucoup de courage pour l'époque, une femme médecin anesthésiste parisienne, le docteur Janine Fontaine, fit plusieurs voyages aux Philippines pour se former aux techniques énergétiques de ces guérisseurs. Son livre "La médecine du Troisième Corps" (éditions Robert Laffont) relate ses aventures. Par la suite elle se rendit aussi au Brésil et rencontra de nombreux chirurgiens psychiques. Les Philippines et le Brésil sont en effet les deux pays du monde où la chirurgie psi a connu le plus grand essor.

Il y a quelques années, nous avons reçu, mon épouse et moi-même, dans la villa que nous occupions près de Genève, le célèbre chirurgien psi philippin Orbito. Habillé avec élégance, parlant un anglais parfait et d'une amabilité constante, cet homme d'une cinquantaine d'années voyageait à travers le monde pour effectuer des séances de chirurgie à mains nues et collecter des fonds pour le grand centre de soins qu'il était en train de bâtir aux Philippines. Pendant deux jours, nous le vîmes opérer avec dextérité, sans instruments, et le spectacle de ses mains disparaissant dans le ventre ou le thorax des patients pour en ressortir pleines de sang était impressionnant.

Pourtant, un élément ne correspondait pas à notre vision de la médecine holistique : son intervention ne s'accompagnait d'aucun conseil personnalisé, d'aucun programme de bien-être. Même si ce qu'il faisait était extraordinaire et donnait peut-être des résultats probants à court terme, il restait dans le moule du guérisseur qui guérit tout sans que le patient doive changer quoi que ce soit dans sa façon de penser et de vivre. Pour nous cette attitude reste prisonnière du schéma médical classique qui donne tout pouvoir au médecin ou au thérapeute et ne s'occupe en rien d'accroître le pouvoir personnel et l'autonomie du malade. Cette mentalité fabrique des générations d'assistés, incapables de se responsabiliser et de gérer leur santé eux-mêmes. Soigner sans éduquer correspond à vendre des poissons à ceux qui ont faim sans jamais leur montrer comment se servir eux-mêmes d'une canne à pêche ! Apporter des soins ou des techniques de guérison sans prendre le temps d'aider les malades à comprendre comment ils se sont rendus malades et comment ils peuvent collaborer avec le thérapeute pour se guérir et devenir indépendants correspond, à notre avis, à "mettre un emplâtre sur une jambe de bois", comme dit la

sagesse populaire.

J'ai connu une femme qui, pour un cancer du sein, avait choisi d'aller se faire opérer aux Philippines. Elle en revint enchantée mais constata à regret que la tumeur avait réapparu au bout d'un an. Elle retourna dans ces îles du bout du monde et le même scénario se reproduisit cinq fois ! Elle finit par se rendre compte qu'il fallait peut-être qu'elle comprenne pourquoi ce cancer récidivait sans cesse plutôt que de l'enlever tous les ans ! Par une démarche holistique, elle devint responsable et consciente et comprit ainsi les limites d'une chirurgie psi qui n'est pas complétée par un programme d'éducation à la santé.

Lorsque la chirurgie psi est pratiquée avec le même état d'esprit que la chirurgie classique, il lui manque l'élément essentiel de l'éducation de santé. Lorsqu'elle est pratiquée dans un cadre holistique, elle devient une méthode merveilleuse de soigner en respectant le fameux "primum non nocere" d'Hippocrate ("d'abord ne pas nuire") et en suivant la sagesse grecque puisqu'Esculape, le dieu de la médecine, avait deux filles jumelles : Panacea, la thérapeutique, et Hygeia, l'éducation de santé. L'une sans l'autre ne peut donner naissance qu'à une médecine boiteuse, où c'est plus le patient qui est au service du médecin que le médecin au service du patient !

À la fin des années quatre-vingt., j'ai fait deux voyages d'étude au Brésil, où j'avais d'excellents contacts grâce à une amie rencontrée à l'Esalen Institute de Californie, Maria Lucia Sauer Holloman. Cette femme-chamane enseigne les techniques de guérison énergétiques au Brésil, six mois par an, et aux USA les six autres mois. Je fis, seul avec elle, un premier voyage d'un mois, suivi, un an plus tard, d'un voyage de groupe de trois semaines lors duquel j'emmenais des amis européens et américains étudier ces phénomènes. La plupart d'entre eux étaient médecins, psychothérapeutes ou guérisseurs et les récits fantastiques que je leur avais faits de mon voyage leur avait donné envie de voir si j'étais un fabulateur ou si la guérison psi existait bel et bien.

Dernière compagne de Jacques Brel, Maddy Bamy s'intéressa à la médecine en suivant pas à pas, jusqu'à sa mort, le grand chanteur belge atteint par un cancer du poumon puis à la spiritualité et à la guérison énergétique, en comprenant, par ses contacts télépathiques avec celui qui l'avait précédée dans l'au-delà, que l'univers ne se limitait pas au monde matériel. Elle fit partie de ce voyage dont elle décrit les péripéties dans son livre "La Fleur de Vie" (auto-édité).

L'un des personnages hors du commun que nous rencontrâmes fut Divaldo Pereira Franco, un personnage très connu au Brésil, un des chefs de file du mouvement spirite. Rappelons que ce mouvement débuta à la fin du dix-neuvième siècle, lancé par un professeur de Lyon qui écrivit, sous le pseudonyme d'Allan Kardec, plusieurs ouvrages sur la communication avec le monde spirituel. Un extraordinaire engouement s'empara de milliers de français pour explorer les contacts avec des entités désincarnées et l'un des plus grands auteurs de cette époque, Victor Hugo, fut un adepte passionné du spiritisme. Il croyait, au-delà de tout doute, à la continuation de la vie après la mort et écrivit notamment :

"Conserve en ton cœur, sans rien craindre

Dusses-tu pleurer et souffrir

La flamme qui ne peut s'éteindre

Et la fleur qui ne peut mourir"

Pourtant, au début du vingtième siècle, le spiritisme fut peu à peu ridiculisé en France parce que le rationalisme scientifique des Lavoisier, Pasteur, Pierre et Marie Curie et autres savants modernes s'imposa comme la "religion nouvelle" qui mettait au bûcher de l'hérésie toutes les formes de spiritualité. Vaincu par le matérialisme, le spiritisme émigra vers le Brésil où il prit un essor extraordinaire puisqu'aujourd'hui ce mouvement jouit d'une audience immense avec des millions de membres.

Divaldo écrit chaque matin pendant deux heures des livres qui lui sont dictés par ses guides spirituels. Publiés par son centre de Salvador de Bahia, ils diffusent dans tous les pays des messages de sagesse. L'un de ces livres raconte l'histoire vraie d'une jeune fille de dix-huit ans qui a perdu la raison et vit recluse dans un asile psychiatrique pendant de longues années jusqu'à ce qu'un groupe de prière puisse convaincre l'esprit désincarné qui l'obsède à cesser de la tourmenter. Ce récit montre avec précision

comment la guérison s'obtient par une collaboration entre des êtres humains mettant leurs forces en commun dans un groupe et les guides spirituels qui œuvrent sur les plans spirituels pour apporter leur aide. J'avais rencontré Divaldo quelques années auparavant lors d'une conférence qu'il avait donnée à Genève. À la fin, j'avais bavardé avec lui quelques instants en privé et il m'avait dit avec un grand sourire :

- Docteur Schaller, vous devriez lire ce livre. Peut-être aurez-vous même envie de le publier ?

Et il me tendit un exemplaire de son livre en traduction anglaise. Quelques jours plus tard, alors que je prenais un bain avant de me coucher vers vingt-deux heures, j'ai entamé sa lecture. À cinq heures du matin, j'étais encore en train de flotter dans ma baignoire, rajoutant de temps en temps un peu d'eau chaude, incapable de m'arracher à cette histoire si palpitante qui m'ouvrait des horizons immenses sur la guérison des malades mentaux. Ce livre fut publié en français par les éditions Vivez Soleil sous le titre "La guérison d'Esther" et son introduction dit : " Si les concepts présentés par ce livre étaient plus connus en Europe, un très grand nombre de malades mentaux pourraient être délivrés de leurs maux !"

À Salvador de Bahia, Divaldo dirige un grand centre spirituel qui comprend un orphelinat, des familles d'accueil pour enfants en difficulté, des dispensaires médicaux et sociaux, tout cela en plein cœur d'un immense bidonville où règne une misère impressionnante. Tous ceux qui travaillent dans ce centre sont bénévoles. À la fin de notre visite, Divaldo parla à notre groupe. Il s'exprimait en espagnol et je traduais ses propos en anglais. Soudain une intense odeur d'éther envahit la pièce. En réponse à notre question, Divaldo sourit et dit :

- Ce sont les guides spirituels et les anges qui collaborent avec moi qui font de la désinfection psychique !

Ensuite, des parfums de rose et de jasmin touchèrent nos narines et l'atmosphère devint douce, ouatée, chargée de tant d'amour et de paix que plusieurs participants laissaient couler des larmes de béatitude. Dans cette ambiance extraordinaire, il se produisit un phénomène remarquable : les paroles prononcées par Divaldo étaient entendues par chaque membre du groupe dans sa langue maternelle. Nous vivions le miracle de la Pentecôte !

Le contact avec un être aussi débordant de sagesse et d'amour est un privilège unique, qui fait vite oublier les fatigues du voyage et qui nous plongeait au cœur de ce Brésil spirituel que nous venions explorer. Dans ce pays, la communication spirituelle fait partie de la vie de millions de gens. Elle est même entrée dans la jurisprudence : un jeune homme était accusé du meurtre de son ami. Le célèbre médium Chico Chavière arriva en pleine audience du tribunal en disant avoir reçu, par écriture automatique, un message de l'au-delà dicté par le jeune homme assassiné et expliquant qu'il s'agissait d'un accident (les deux jeunes gens jouaient avec une arme à feu) et non d'un meurtre. Le juge, prenant en compte cette déclaration d'outre-tombe, acquitta l'inculpé.

Il y a au Brésil des hôpitaux où la communication avec des guides spirituels remplace toute la technologie matérialiste moderne. Près de Brasilia, nous en avons visité un. Les thérapies consistent en imposition des mains, communications médiumniques, cercles de guérison psychique et pratique des passes spirituelles (qui sont décrites dans un autre chapitre). Quelle curieuse impression pour les médecins de notre groupe de visiter un hôpital dépourvu de seringues, d'armoires à médicaments, de salles d'opération et d'instruments chirurgicaux ! Dans les couloirs flottaient ces odeurs de fleurs si caractéristiques de la présence d'entités spirituelles.

Le docteur Edson Queiroz, qui vit à Recife, au nord-est du Brésil, n'est pas un gynécologue comme les autres. Le jour, il traite ses patientes selon les critères de la médecine occidentale moderne et pratique des opérations chirurgicales classiques. Le soir, au lieu de se consacrer à quelque hobby ou activité sociale, il gagne le dispensaire qu'il a créé, entre en transe et laisse passer à travers lui le docteur Fritz, un médecin allemand qui vécut sur terre au dix-neuvième siècle et qui, depuis l'au-delà, fait de la chirurgie psi par l'intermédiaire du docteur Queiroz. Le spectacle est vraiment hallucinant pour un occidental cartésien. La salle d'attente est remplie de dizaines de patients attendant patiemment le moment d'entrer dans la salle où s'effectuent les opérations. Là, le patient est invité à s'allonger sur une sorte de table et le docteur Queiroz devenu docteur Fritz s'approche. La voix qui s'exprime maintenant a un fort accent allemand. Les gestes sont rapides et saccadés, les yeux clignent sans cesse. À observer

de l'extérieur, on a l'impression que le docteur Queiroz est ivre ! L'opération commence, sans aucune anesthésie. Le docteur Fritz utilise des instruments chirurgicaux classiques : bistouri, pinces Kocher, ciseaux, mais d'une manière totalement incompréhensible pour un médecin normal. Ainsi je l'ai vu ouvrir avec son bistouri le sein d'une femme, tout en lui parlant, pour en extraire une tumeur. Celle-ci est déposée sur un plateau, un pansement est appliqué sur la plaie qui ne saigne pratiquement pas et c'est terminé. Toute l'opération n'a duré que trois minutes. La femme n'a absolument rien senti.

Pendant les heures qui suivent, les opérations vont se succéder à une cadence rapide, assorties des conseils de vie saine ou des thérapies naturelles prescrites par le docteur Fritz et aussitôt notées par les assistants. La première fois que l'on voit ce genre d'opération psi, on subit un véritable choc psychologique. Tout ce qu'on a appelé "la réalité" se trouve soudain renversé cul par-dessus tête et il n'est pas facile de s'y adapter. La tentation est grande de tout rejeter en bloc, de crier que c'est impossible, qu'il ne peut s'agir que d'une supercherie, d'un effet habile de prestidigitation. J'ai pu voir, dans les années qui ont suivi, les résistances que suscite ce phénomène. J'avais ramené du Brésil des images vidéo stupéfiantes et je m'apercevais que, parfois, certains spectateurs ne pouvaient tout simplement pas les regarder ! Ils avaient de subites douleurs physiques ou se rappelaient soudain un rendez-vous urgent. C'était trop pour leur regard totalement prisonnier des moules du conformisme matérialiste. Des médecins et des journalistes se sont littéralement enfuis pour ne pas voir ces images insupportables !

Henri Gougoud (dans "Les sept plumes de l'aigle") écrit : " Nous avons tous en nous un tyran pointilleux qui tient pour inventé, donc pour inadmissible, ce qui ne peut pas être expliqué. Il est même certaines gens qui exigeraient, si leur venait un ange, une plume de son aile pour l'encadrer dans leur salle à manger ! Au-delà de ce que l'on croit réel et de ce que l'on suppose imaginaire est pourtant la porte la plus désirable du monde, je sais cela aujourd'hui. Elle s'ouvre sur le jardin de la vie, que les affamés de preuves ne connaîtront jamais."

Quelles que soient les tentatives d'explication que l'on peut avancer pour tenter de comprendre cette chirurgie psi si déconcertante, il faut reconnaître que, si l'on veut rester sur un plan strictement rationnel, tout cela ne devrait pas exister ! En fait, le médecin de l'au-delà n'agit pas sur le corps physique mais sur le corps éthérique, ce double électromagnétique du corps biologique. Ce que l'on voit sur le plan matériel semble impossible et sans logique aucune pour ceux qui ne distinguent pas les énergies invisibles. Pour les voyants, qui lisent les couleurs et les vibrations de l'aura, les gestes ont un sens. Ils correspondent au rétablissement des circuits de circulation énergétique. Le sang, les tumeurs ou les tissus qui apparaissent sous les doigts du chirurgien psi correspondent à une matérialisation de ce qui a été enlevé au niveau subtil. Certains chirurgiens psi utilisent des instruments comme le docteur Fritz, d'autres pratiquent à mains nues, comme les guérisseurs philippins, d'autres encore font des gestes à distance, sans toucher le patient, comme le célèbre docteur Lang qui opère en Angleterre à travers l'ancien pompier Georges Chapman et auquel plusieurs livres ont été consacrés...

Lors de notre voyage, nous vîmes d'autres chirurgiens du même genre, tant et si bien que, peu à peu, ces phénomènes stupéfiants finirent par entrer dans notre réalité quotidienne et ne plus nous impressionner autant que les premières fois.

Mais nous n'étions pas au bout de nos surprises ! La rencontre de Morissio Panisset fut, pour tous, un moment mémorable à jamais. L'actrice Shirley Mac Laine décrit dans un de ses livres l'histoire presque incroyable de ce brésilien qui fait sortir des éclairs lumineux de ses doigts lorsqu'il soigne des patients ! Je dois avouer que la lecture des lignes de Shirley Mac Laine consacrées à Morissio m'avait fait penser qu'elle devait fabuler après avoir consommé trop de champignons hallucinogènes ! Pourtant mon cerveau droit, une fois calmés les cris d'orfraie de mon intellect rationnel, me parla doucement en me disant :

- Et pourquoi pas ? Crois-tu vraiment que les miracles n'ont été autorisés que du temps de Jésus-Christ ? Penses-tu vraiment que, depuis deux mille ans, plus personne ne peut faire des guérisons extraordinaires ? Vas-tu faire comme les prêtres chrétiens qui parlent des guérisons faites par Jésus tout en s'interdisant d'être eux-mêmes guérisseurs afin d'éviter d'être eux-mêmes crucifiés ? Pourquoi rejettes-tu ce que tu ne connais pas au lieu d'ouvrir ton esprit aux merveilles que d'autres que toi

parviennent déjà à réaliser ? Devant tant de bon sens, je dus m'incliner et m'organisai pour aller rencontrer Morissio lors de mon premier voyage au Brésil. Mon amie Maria Lucia m'avait prévenu :

- Avec lui, rien n'est jamais prévisible. On n'est jamais vraiment sûr qu'il viendra au rendez-vous, car il suit son intuition sans se croire obligé de rendre compte à qui que ce soit !

Aussi, quand elle le vit arriver à notre rencontre dans le hall d'un grand hôtel de Brasilia, elle poussa un profond soupir de soulagement. J'avais en face de moi un homme d'une soixantaine d'années, avec des cheveux blancs et un sourire étincelant, vêtu d'un complet veston tout à fait classique. Il salua Maria Lucia avec effusion puis se tourna vers moi et éternua. À ce moment précis se produisit un phénomène extraordinaire : un éclair de lumière aussi fort que le flash d'un appareil photo sortit de son corps. Devant mon air ébahi, Morissio se mit à rire et me dit avec une moue amusée :

- Les gens vont se demander où est caché le photographe !

Dans l'ascenseur, nouvel éternuement et nouveau flash, à la grande perplexité des personnes qui cherchaient l'appareil photo du regard sans le trouver.

Une fois dans la chambre, Morissio fit allonger Maria Lucia sur le lit, éteignit toutes les lumières tout en me permettant de laisser tourner ma caméra vidéo, respira très profondément plusieurs fois en appelant ses guides spirituels et en prononçant à voix forte des mots comme "Energia", "Forza". Lorsqu'il tendit ses mains en direction du corps étendu, des flashes de lumière, si intenses qu'ils illuminaient la pièce comme des éclairs sortirent de ses doigts pour traverser le corps de Maria Lucia. C'était incroyable, impressionnant, bouleversant. Une odeur d'ozone, comme après la foudre, envahit la pièce. Il reproduisit ce geste et ces flashes plusieurs fois et je ne pouvais pas m'empêcher de penser : "Pourvu que ma caméra vidéo fonctionne, sinon jamais personne ne voudra me croire !"

Ensuite ce fut mon tour de recevoir le traitement de Morissio. Je fus tellement énergétisé par cette lumière guérissante que je ne pus fermer l'œil pendant les deux nuits qui suivirent. Du coup, je devins un vrai noctambule déambulant dans les rues et dansant dans toutes les discothèques de cette capitale futuriste.

Lors du voyage avec le groupe, la rencontre avec Morissio fut, pour John, un médecin interniste d'Atlanta aux USA, le moment de grâce du voyage. Le premier jour, nous avons assisté à une séance de chirurgie psychique dans un centre près de Rio de Janeiro. Mais John n'avait pas été convaincu par ce qu'il avait observé. Il avait passé son temps à chercher des trucages éventuels et l'atmosphère de prière, de chants religieux et de gens habillés en blanc l'avait heurté. Il avait eu l'impression qu'on voulait le manipuler psychiquement pour faire de lui un adepte docile qui voit ce qu'on lui dit de voir ! Il était si mécontent qu'il mijotait déjà un plan pour écourter son voyage. Mais quand il vit ces flashes de lumière sortir des doigts de Morissio et illuminer la pièce dans laquelle nous nous trouvions, le brouillard de ses doutes se dissipa et il s'exclama avec une joie d'enfant : "J'ai trouvé ce que je cherchais. J'ai la preuve que ces phénomènes spirituels ne sont pas le produit d'une imagination débridée mais une réalité qui est belle et bien réelle. Je ne pourrai jamais oublier ce que je viens de voir".

Morissio passa trois jours avec notre groupe et nous pûmes apprécier sa vitalité débordante, son humour constant et son goût des farces. Il vit comme un enfant qui s'amuse sans cesse et n'arrête pas de s'émerveiller. Un jour, il nous demanda :

- Ne croyez-vous pas que Dieu est fou ?

Nous étions tous interloqués par cette question et personne ne pipait mot. Morissio, en se tordant les côtes de rire, ajouta :

- Il faut bien qu'il soit fou pour avoir créé des êtres aussi fous que nous !

Une des participantes avait perdu sa fille de treize ans trois ans auparavant. Dans le groupe personne ne le savait. Lors d'une conversation, Morissio ferma soudain son poing puis ouvrit la main et nous pûmes tous y apercevoir une chaînette avec une petite croix en or. Il la tendit à cette femme qui éclata en sanglots. Elle nous raconta alors qu'au décès de sa fille elle avait vivement regretté de ne pas voir pris la chaînette et la croix d'or que sa fille portait autour du cou. Et voilà que Morissio venait de la matérialiser dans un grand éclat de rire ! Ce phénomène de la matérialisation d'objets est inconcevable pour les esprits cartésiens matérialistes. Je les comprends, j'ai fait partie de leur groupe (devrais-je dire leur "secte" ?) pendant de longues années. Mais ma curiosité m'a poussé à aller observer de près êtres

comme Satya Sai Baba qui, au cœur de l'Inde, fait des telles matérialisations depuis des dizaines d'années. Je l'ai vu, lors d'une audience avec un groupe de dix personnes, produire une chaîne en or d'un mouvement de la main et d'autres bijoux. Comme je me trouvais à moins d'un mètre de lui, j'ai pu constater qu'il n'y avait aucun trucage. Et j'ai apprécié ses propos lorsqu'il a dit : "N'attachez pas trop d'importance à cela. Un jour vous pourrez tous matérialiser ce que vous concevez mentalement, lorsque vous aurez abandonné vos illusions sur vous-mêmes pour vous rappeler que vous êtes des êtres divins !"

La philosophie de Morissio est aussi simple que percutante. Il nous affirma :

- Ne vous laissez pas impressionner par ce que je fais et qui vous semble extraordinaire. À chaque instant votre propre corps fait des choses tout à fait fantastiques, que vous pouvez appeler des miracles, comme de transformer un élément chimique en un autre sans avoir besoin pour cela de centrale nucléaire. Vous êtes un miracle ambulant, créé par un Dieu aussi merveilleusement intelligent que fou, enivré de la joie de créer. Tout ce que vous avez à faire et de dire merci, d'apprécier la vie qui coule à travers vous. Très naturellement, dès que votre attention n'est plus occupée par des soucis, des calculs pour accumuler de l'argent ou faire tomber votre jolie voisine dans votre lit (et il s'interrompt pour rire, sans aucune gêne d'oser être enchanté de son propre humour !), vous entrez dans l'espace sacré du créateur, du guérisseur, du chamane. Vous êtes libérés de la trouille et du manque d'audace qui paralysent la vie et transforment les gens en petits vieux (et il se met à marcher voûté comme un vieillard, en toussant et en geignant !), vous retrouvez votre dimension divine, vous ouvrez vos ailes d'anges (avec un grand sourire, il ouvre les bras comme si c'était des ailes) et vous allez vers les gens pour leur donner de l'amour et de la guérison (et il part vers des inconnus présents dans le hall d'hôtel où nous nous trouvions pour leur serrer la main avec effusion).

Quand il revint vers nous, rayonnant et facétieux, il ajouta :

- L'humour est essentiel pour des thérapeutes ! Les "guérisseurs tristes" sont plus malades que les malades qui viennent vers eux ! Donnez à vos patients l'envie de se guérir en étant pour eux un modèle de joie de vivre, un être qui ose s'amuser sans cesse, se surprendre et surprendre les autres !

Après ces paroles si profondes et si légères à la fois, nous nous sentions comme des enfants auxquels on ouvre la porte d'un jardin mystérieux, un jardin de contes de fées...

Dans la suite de ce voyage, nous rencontrâmes d'autres guérisseurs, chirurgiens psi et médiums travaillant avec des guides spirituels. À Sao Paulo, nous assistâmes à une séance de travail de dépossession de malades par l'équipe de Luis Gasparetto, un psychologue-guérisseur qui s'est fait connaître dans le monde entier par les séances publiques de peinture médiumique qu'il fait devant des salles combles. Il entre en transe et des peintres du passé passent à travers lui pour dessiner, en quelques minutes, des œuvres qu'ils signent ensuite ! Tout cela se fait avec des gestes très rapides, avec un accompagnement de musique et dans la pénombre. Puis Luis sort de sa transe et fixe les œuvres ainsi réalisées sur une corde tendue, avec des pinces à linge ! Le public peut admirer, côte à côte, des Monet, des Manet, des Rembrandt, des Picasso et des Modigliani, tous signés ! C'est un spectacle saisissant. Il explique :

- Le but de mon travail est simplement de prouver que la vie continue après la mort. Je serais personnellement incapable de réaliser ces œuvres. Les peintres qui s'expriment à travers moi sont toujours vivants, même s'ils ont quitté le plan terrestre.

Dans mon appartement à Genève, j'ai contre le mur un fusain signé Renoir et exécuté par Gasparetto en moins de trois minutes. Ce portrait d'une jeune femme est saisissant de grâce et de naturel et traduit avec force la sensualité délicate de ce peintre. Je le regarde souvent avec émotion, car il me rappelle que personne ne meurt jamais et que nous pouvons nous relier par le cœur à tous les êtres que nous aimons ou admirons.

Avec une trentaine de collaborateurs, Luis accueille des malades et, après un temps de préparation de prières et de chants, des groupes sont formés : autour de chaque malade, cinq ou six assistants assis en cercle, qui invitent en priant les entités possédant le patient à s'exprimer à travers l'un ou l'autre des guérisseurs-médiums présents. Souvent des cris, des pleurs et des gestes dramatiques expriment la souffrance de ces entités qui sont en général des êtres humains morts physiquement mais qui, dans leur

ignorance du chemin menant vers les mondes de lumière, cherchent à revenir habiter un corps humain parce que c'est la seule réalité à laquelle ils croient ! Les autres membres du groupe vont alors parler à cette entité pour la convaincre de quitter ce corps et d'aller vers la lumière. Dans les cas où ce message passe, la dépossession se produit et le malade est libéré, ce qui s'accompagne souvent d'une amélioration brusque de l'état de santé. La transformation est parfois si spectaculaire qu'on a envie de la qualifier de miraculeuse ! Le phénomène de la possession est l'un des sujets-clés étudié par la psychiatrie spirituelle que préconisent des psychiatres comme Elizar Mendes (dont j'ai parlé dans un précédent chapitre) et des médiums comme Patricia Hayes qui, près d'Atlanta, aux USA, forme des psychothérapeutes et des guérisseurs spirituels. Il faut d'ailleurs signaler que, comme Patricia Hayes, son mari et plusieurs de ses élèves firent partie de ce voyage au Brésil, ils créèrent, à leur retour aux USA, un sanctuaire, un temple de guérison spirituelle pour mettre en pratique les techniques brésiliennes. Grâce à ce lieu, des milliers d'Américains du Nord ont pu, dans les années qui ont suivi, découvrir les prodiges que rend possibles le contact avec les êtres de lumière qui sont toujours disponibles pour aider les êtres humains à se guérir et à s'épanouir.

À Rio de Janeiro, nous rendîmes aussi visite à un étonnant enseignant spirituel : Valdo Vieira, un homme d'une soixantaine d'années, à la courte barbe blanche et au corps vigoureux et mobile comme celui d'un jeune homme. Dans son institut se trouve une bibliothèque stupéfiante. Comme il s'est spécialisé depuis des décennies dans la science des voyages hors du corps et des projections de conscience à distance, il a accumulé des dizaines de milliers de livres en cinq ou six langues sur ce seul sujet. Jamais je n'aurais cru qu'il exista une si abondante littérature sur un sujet si pointu ! L'ouvrage qu'il a lui-même écrit sur la question "PROJECIOLOGIA" est un volume de 800 pages !

Sa vaste compréhension des phénomènes psi attire chez lui des médecins et des psychiatres qui veulent aller plus loin que les médicaments chimiques, les opérations et les neuroleptiques pour les malades mentaux. Pendant que nous visitons ces locaux, nous rencontrâmes un professeur de psychiatrie de Sao Paulo qui s'était passionné pour la psychiatrie spirituelle. Il nous déclara :

- Depuis que je m'intéresse aux phénomènes de possession de malades mentaux par des entités désincarnées, à travers le mécanisme de la "projection mentale", j'obtiens des guérisons spectaculaires. Je collabore désormais avec des médiums pour soigner ces patients qui disent très souvent avec clarté : "Ce n'est pas moi qui vocifère, agis avec violence ou avec des impulsions suicidaires. Je suis habité par quelqu'un d'autre que je ne parviens pas à chasser !" À travers les médiums, nous pouvons laisser s'exprimer l'entité qui "squatte" cet être en souffrance et la convaincre, le plus souvent avec succès, de partir vers les mondes d'en-haut plutôt que d'essayer de retrouver un corps terrestre. Il n'y a plus alors qu'à éduquer le malade enfin délivré de sa folie à mener une vie équilibrée et consciente pour qu'il n'y ait pas de récurrence. Pour moi, maintenant, cantonner la psychiatrie au corps physique sans tenir compte des phénomènes psi est impensable. On ne peut soigner correctement des malades qu'en tenant compte de leur totalité physique, psychique et spirituelle ! C'est ce que j'enseigne avec enthousiasme à mes étudiants, même si certains de mes collègues cherchent à me freiner. Ils sont un peu effrayés par ces idées avant-gardistes qui leur font craindre de basculer dans la sorcellerie ! Mais je ne peux pas revenir en arrière, d'autant plus que la psychiatrie spirituelle est à mon sens parfaitement logique et scientifique. Par-dessus le marché, elle donne des résultats remarquables là où la psychiatrie conventionnelle s'avère totalement impuissante !

Après cette rencontre mémorable, Valdo Vieira fit avec les participants de notre groupe une expérience étonnante. Chacun devait s'asseoir quelques instants devant lui et fixer son regard sur le bout de son nez ou sur sa moustache blanche. Certains virent l'image de Valdo se dissoudre devant eux pour ne plus voir qu'une ombre dorée, d'autres virent apparaître des anges ou des êtres de lumière, d'autres encore virent surgir leur animal de pouvoir, cet animal magique qui soutient les chamanes dans leur travail et leurs explorations des plans non-matériels. Pour la plupart des participants de notre groupe, ce fut vraiment spectaculaire, notamment pour moi car je vis soudain mes deux principaux guides spirituels, resplendissants de lumière, qui me souriaient en m'inondant d'amour et de joie. Mon cœur bondissait dans ma poitrine. J'étais soudain transporté dans un monde où tout est merveille, scintillement, amour infini et où règne une paix qui dépasse tout ce que les mots peuvent exprimer. Quand je revins à ma

conscience ordinaire, j'étais incapable de dire si une minute s'était écoulée ou un jour entier !

Valdo conclut en disant :

- L'être humain n'est pas un être de matière. Tout vient de sa conscience spirituelle. Le corps lui-même n'est qu'un assemblage d'atomes qui se disposent dans l'espace et collaborent ensemble selon les directives de cette conscience. Lorsque je m'assieds en face de vous et modifie mon état vibratoire en faisant l'unité avec mon corps spirituel, je deviens une porte qui s'ouvre vers les mondes immatériels et chacun y trouve ce qu'il est prêt à rencontrer. Puisque vous êtes en majorité des thérapeutes, rappelez-vous que vos patients sont avant tout des êtres spirituels. Soigner le corps physique sans s'intéresser aux plans subtils est aussi vain que vouloir réparer une voiture en ne s'occupant que de la carrosserie ! La médecine scientifique moderne est déboussolée car, comme le disait il y a longtemps déjà le grand médecin français Rabelais : "Science sans conscience n'est que ruine de l'âme". Le futur, c'est l'approche holistique qui réconcilie le malade avec toutes les parties matérielles et immatérielles qui le composent. La guérison ne consiste pas à mettre un cœur artificiel à des gens qui vivent de manière artificielle mais à enseigner la réconciliation multidimensionnelle. Les cellules du corps savent fonctionner de manière parfaite et elles ont la capacité de se régénérer indéfiniment. Le corps humain est construit pour être immortel, mais chacune de nos pensées conçues sans contact avec les plans spirituels induit des tensions émotionnelles et physiques qui perturbent peu à peu l'harmonie physiologique et conduisent aux maladies puis à la mort. Dans mes recherches, j'ai pu constater que bien des gens sont possédés par des entités désincarnées mais que d'autres sont possédés par des facettes d'eux qui se sont durcies et enkystées dans une attitude de refus, dans cette vie-ci ou dans une vie antérieure et qui, dans leur souffrance et leur sentiment de ne pas être écoutées, perturbent l'orchestre en faisant des bruits cacophoniques dans l'espoir d'attirer l'attention, de la même façon que des cellules cancéreuses se rebellent contre l'autorité du système immunitaire dans le but de faire réaliser à celui qui les héberge qu'il doit changer ses habitudes de vie et devenir attentif à ses besoins profonds. Se guérir, c'est s'ouvrir à un processus de réconciliation avec tous les aspects de soi-même. En guidant son patient sur les chemins de la guérison, le thérapeute se guérit aussi lui-même, c'est pourquoi on ne devrait jamais dire "Je l'ai guéri !" mais "Nous nous sommes guéris ensemble". C'est en faisant une gerbe avec les énergies du malade et celles du thérapeute que la force spirituelle de chacun peut s'épanouir dans la guérison. Et lorsque tous les êtres qui forment l'humanité auront pris conscience qu'ils sont interdépendants et solidaires, la guérison planétaire se fera d'une manière simple et naturelle. La terre rejoindra, dans la ronde du cosmos, les planètes qui ont déjà passé par le stade de la guérison, de l'ascension collective, et se sont délivrées pour toujours de la peur et de l'ignorance qui engendrent tous les troubles que nous connaissons encore sur terre.

Un silence chargé d'émotion suivit ces paroles empreintes d'une sagesse puissante, évidente, qui ne laisse la place à aucun "oui, mais". Nous avons rencontré un homme hors du commun, un prophète serein annonçant ce radieux futur de guérison qui nous attend tous, puisque nous sommes tous des êtres d'origine divine, même si nous l'avons oublié pendant quelques millénaires !

Au Brésil, outre les centres de guérison par chirurgie psychique, existent des lieux où se pratiquent la Macumba, la Condomblé et d'autres rituels de transe et de guérison venant d'anciennes traditions africaines et indiennes. Une large place y est faite aux musiques de percussion, à des rythmes de danses qui sont de véritables exorcismes et au contact avec des ancêtres ou des guides spirituels qui, depuis les mondes célestes, viennent apporter leur sagesse ou des flots d'énergie curative à travers les médiums en action. D'autres groupes travaillent les méthodes chamaniques et l'utilisation de plantes sacrées comme l'Ayahuasca, cette décoction de lianes de la forêt amazonienne qui ouvre la conscience aux énergies subtiles qui sont à l'origine même de la matière physique. Avec les "plantes de pouvoir", comme les appellent les chamanes, on entre dans une connaissance de l'univers qui n'est plus seulement intellectuelle mais passe par des expériences vécues intenses (parfois même terrifiantes !) mais puissamment éducatives sur les réalités énergétiques et spirituelles de notre corps et du monde.

Les matérialistes voient la forme de l'arbre. Ils savent qu'à l'intérieur, sous l'écorce, coule la sève. Mais ils ne la sentent pas. Le chamane "voit", avec ses yeux subtils, l'énergie qui coule avec la sève, qui coule avec le sang, qui coule avec les pensées et les émotions. Il capte toutes ces énergies fines qui sous-

tendent la vie des formes. Quelle que soit la forme du fil de cuivre, il perçoit le courant électrique qui y circule. Pour lui, le monde spirituel est plus réel que le monde matériel. Mais tout cela nous entraîne au-delà des limites de cet ouvrage-ci, dans un des prochains livres que nous sommes en train de rédiger, Johanne et moi, pour montrer les horizons passionnants que le chamanisme ouvre à ceux qui acceptent de sortir des sentiers battus du conformisme pour explorer leurs mondes intérieurs. Pour moi, je considère comme une immense bénédiction le fait de pouvoir vivre avec une femme qui voit les auras et peut décoder les énergies subtiles avec une précision extraordinaire. Elle raconte comment ses sens intérieurs se sont ouverts dans son premier livre "Debout les Petits Dieux ! Ses talents de chamane et de thérapeute lui ont permis de sortir d'affaire une jeune femme de vingt-cinq ans, Lina, qui, depuis six ans, passait le plus clair de son temps en hôpital psychiatrique pour des accès de démence qui rendaient impossible une vie normale. Son mari découvrit, dans une librairie, le livre "Debout les Petits Dieux" et un déclic se fit en lui lorsqu'il vit son nom, Razanamahay, un nom typiquement malgache, parce que sa femme était, elle aussi, originaire de ce pays. En recevant Lina en consultation, Johanne discerna aussitôt, grâce à ses dons de perception extra-sensorielle, qu'elle était possédée. Elle proposa un séjour thérapeutique d'une durée de quinze jours pendant lequel elle put, avec l'aide de ses guides spirituels, voir qui était l'entité possédant par moments tout le psychisme de Lina et la poussant à vociférer et à se contorsionner sans aucun contrôle. Il s'agissait de sa propre mère, morte six ans plus tôt à Madagascar et qui n'avait pas compris ce qui lui arrivait. Déboussolée de se retrouver sans corps physique, prisonnière d'une anxiété terrible, cette mère décédée n'eut d'autre idée que de chercher de l'aide auprès de sa fille vivant en Suisse. Celle-ci commença donc à se sentir envahie par des émotions d'une intensité extrême et, ne comprenant pas qu'il s'agissait d'un appel au secours de sa mère, elle en perdit la raison. On dut l'interner. Hélas, pour les psychiatres formés à une psychiatrie purement matérialiste, le seul traitement reconnu pour ces bouffées de délire était l'administration de hautes doses de neuroleptiques qui abrutirent Lina sans résoudre le problème qui réapparaissait périodiquement. Par des rituels de prières et de chants Johanne et Lina parvinrent à convaincre l'entité désincarnée de gagner les mondes qui accueillent ceux qui n'ont plus de corps physique et les aident à continuer leur chemin d'évolution. Pendant ce séjour, Lina apprit aussi à manger des aliments vivants et à pratiquer des techniques de santé pour dépolluer son corps empoisonné par ces années de traitements chimiques qui lui avaient en plus fait prendre vingt kilos de trop. Lorsque son mari revint la chercher, Lina était métamorphosée. Elle avait retrouvé sa gaieté et son goût de vivre. Sa compréhension des réalités non matérielles lui permettait maintenant de se relier à son âme pour être guidée et collaborer avec les anges et les guides spirituels pour participer à la conscientisation de l'humanité. Devant un tel résultat, obtenu en deux semaines à peine alors que, selon le point de vue des psychiatres, Lina était destinée à une vie entière de malade mentale, on ne peut que s'émerveiller et souhaiter que les principes de psychothérapie spirituelle soient enseignés dans le monde de la psychiatrie conventionnelle. Nous avons pu constater dans ce cas à quel point la grande confiance que Lina avait accordée à Johanne, sa thérapeute, avait joué un rôle capital. Souvent, avec des personnes souffrant de maladies graves, nous sommes confrontés à ce curieux problème d'une demande d'aide intense mais assortie de conditions : " Je suis prêt à tout pour me guérir, mais ne me demandez pas de renoncer à mon petit déjeuner ! " C'est un peu comme si celui qui est en train de se noyer refuse la bouée rouge que vous lui lancez en disant : "Non. Je veux une bouée de couleur bleue avec des raies blanches !" C'est le chantage que bien des malades font avec les thérapeutes qu'ils consultent : " Sauvez-moi, guérissez-moi ! Mais c'est à vous de faire tout le travail ! Ne me demandez aucune participation, c'est vous le thérapeute pas moi !"

De cette manière, le patient peut, en cas d'échec, éviter toute responsabilité et accuser le guérisseur d'être inefficace. Ce jeu de refus de s'assumer et de dépendance envers les thérapeutes est, en fait, un des éléments constitutifs essentiels de toute maladie. Parler de guérison sans apprentissage de l'indépendance personnelle est une complète illusion. Même si elle est partagée par des millions de gens, surtout dans les pays occidentaux, elle reste un des principaux obstacles sur la route de la santé.

CONCLUSION

Nous avons parcouru, dans ces chapitres, d'immenses étendues d'expériences humaines variées, nous avons passé des moments intenses en compagnie de gens passionnants, nous avons exploré en profondeur de multiples aspects des problèmes de la vie et découvert des solutions créatives, suivi des chemins nouveaux, hors des sentiers battus. Nous avons ressenti avec ceux qui souffrent les affres du désespoir, partagé leur découverte des voies de la guérison pour goûter ensuite le parfum enivrant de la victoire. Nous avons pu ressentir avec ceux qui sont devenus les artisans de leur santé le plaisir d'être devenus conscients et de savoir désormais naviguer sur la mer du quotidien en évitant le calme plat des habitudes, les récifs des aliments dénaturés, les tempêtes des émotions mal gérées et les trous dans la coque causés par des pensées intransigeantes et des dogmes de fer privés de tout ce qui rend la vie chaleureuse, agréable, amusante et surprenante. Nous avons compris qu'on ne peut parler de guérison sans inclure la dimension spirituelle de notre vie et retrouver l'émerveillement qui coule en nous comme une source inépuisable lorsque nous savons, au-delà de la raison intellectuelle, que nous sommes des êtres divins dotés de potentiels fantastiques, de ressources illimitées pour créer ce dont nous rêvons. Nous savons maintenant que la santé ne vient pas de mesures extérieures mais d'un travail sur soi, une dynamique de transformation intérieure, une ouverture à des informations nouvelles puis à des expériences personnelles qui débouchent peu à peu sur des acquis solides, des rochers sur lesquels on peut bâtir en toute sécurité, loin des terrains instables des modes et du qu'en dira-t-on. Nous sommes sortis des dépendances et des peurs de déplaire à autrui pour assumer la responsabilité de tout ce qui nous arrive. Nous avons trouvé notre axe vertical en nous reliant à la terre et à notre âme en même temps. Nous écoutons notre propre sagesse, cette petite voix tranquille qui parle dans notre cœur quand nous nous sentons bien, quand nous sommes heureux. Nous tenons compte de nos sous-personnalités psycho-actives et, en écoutant leurs besoins, nous nous sommes réconciliés avec toutes celles que nous avions jugées, condamnées et plongées dans les oubliettes sombres de notre inconscient. Les outils de guérison, les moyens de santé, les techniques énergétiques, les thérapies, les écoles de pensée et les enseignements spirituels, nous avons appris à les connaître et à les utiliser à bon escient, en suivant à chaque instant les directives de notre "médecin intérieur". Nous sommes sortis de l'illusion matérialiste et avons retrouvé notre souveraineté, notre puissance d'êtres divins, immortels, infinis, éternels et universels. Nous avons renoncé, comme l'enfant prodigue de la parabole, à nous battre avec les porcs pour trouver notre subsistance et sommes allés déguster les festins du Père, dans la lumière et la conscience. La guérison holistique nous ouvre les portes d'une vie magnifique, somptueuse, éblouissante, porteuse de joies et d'aventures illimitées, comme le chante ce poème :

LA GUÉRISON HOLISTIQUE

La guérison est une musique
Une chanson qui s'élève
Une passion triomphante
Qui s'élance et flamboie
Et réveille dans notre corps
Toutes les cellules assoupies
En chassant les mémoires des mauvais rêves !

La guérison est un élan de vie
Le courage de s'émerveiller à nouveau
Le plaisir de s'évader
Hors de la prison des habitudes
La joie d'entreprendre
De tout recommencer
Sans peur du futur
Ni reproches envers le passé !

La guérison est une aventure
Sortir du calme plat
De la monotonie qui tue
Oser braver les tempêtes
Sur la coquille de noix de l'espoir
Pour atteindre les plages dorées
Des îles heureuses
Que caressent les vents alizés !

La guérison est un conte de fée
Dont vous êtes le héros
Forêts obscures, monstres en tous genres
Châteaux de fer, dragons fulminants
Tout s'y trouve
Pour vous prouver
Que vous pouvez
Délivrer la charmante princesse
De votre propre santé
Elle n'attend que vos baisers
Pour vous inviter
À vivre avec elle
Dans le monde enchanté
De la conscience et de la liberté !

La guérison est une affaire de cœur
Une histoire d'amour
Oser s'aimer en tous temps, même malade
Pour ne plus lutter contre soi-même
Pour ne plus se détester
Et se comparer à autrui
Dans une compétition sans fin
Une guerre sans merci
S'aimer, s'aimer encore
Sans conditions ni attentes
S'aimer comme on est
A chaque instant
Sous ses multiples facettes
Immatures ou déjà sages
Épanouies ou encore blessées
Cet amour serein, paisible
Coule comme la rivière d'eau pure
Qui serpente dans les jardins
Du paradis
Oui c'est ici !

La guérison c'est la découverte
De sa dignité perdue
Ne plus jouer la victime
Qui accuse les autres
Les rend responsables de ses propres maux

Mais se dresser
Comme une montagne
Affirmant sa souveraineté
Resplendir comme un astre
Sans avoir peur de trop briller !

La guérison est une étoile
Qui nous guide vers le Nouveau Monde
Serait-ce la Merica des Templiers
Guidant les caravelles vers l'ouest
Vers ces contrées d'or et de miel
Qui faisaient tant rêver ?

La guérison est un soleil
Radieux, merveilleux
Nourrissant comme une mère
Chaleureux comme un père
Il éclaire toutes nos planètes
Pour rendre la vie prospère
Et faire briller tous les yeux
D'un éclat joyeux !

La guérison est une fête
Le mariage spirituel
Du corps et de l'âme
Avec les émotions et les pensées
Comme témoins
Dans la cathédrale du bien-être
Tous les invités sont là
La foule des SPPA
Il y a des fleurs partout
L'orgue joue à pleins tuyaux
Des chœurs d'anges
Venant d'on ne sait où
Résonnent sous les voûtes
Un parfum de jasmin
Fait vibrer les narines
Et sourire les visages
Tous chantent à pleins poumons
Enfant divin, prince des étoiles
Tes yeux se sont ouverts
Ton cœur a dit oui à la vie
Ton corps danse
Ton âme te guide
Tu es guéri !

PETITE SELECTION DE LIVRES PRECIEUX POUR COMMENCER A SE CONSTITUER UNE
"BIBLIOTHEQUE SANTE" :
(à mettre par ordre alphabétique des noms de famille des auteurs)

- Bach Richard. Jonathan Livingstone, le goéland.
Un grand classique de l'ouverture de la conscience décrite avec une intense poésie.
- Bickel René. Les chemins de la souveraineté individuelle.
Plein de dessins humoristiques, ce livre décapant montre comment se libérer de l'hypnose collective pour vivre en toute indépendance.
- Bordeaux-Szekely. L'Evangile essénien
Un magnifique chant d'harmonie avec l'univers. La naturopathie, telle que Jésus l'enseignait.
- Bordeaux-Szekely. La Vie Biogénique.
Les techniques de santé et de guérison des esséniens, ces fantastiques précurseurs de l'écologie moderne.
- Brofman Martin. Tout peut être guéri.
Un manuel très complet de l'art de guérir.
- Burger Guy-Claude. Instinctothérapie.
Le message révolutionnaire d'un scientifique qui découvre la valeur de l'alimentation originelle.
- Crèvecoeur Jacques. Le langage de la guérison.
Une excellente description des mécanismes de la guérison avec une synthèse des travaux des docteurs Hamer et Sabath.
- Cousens Gabriel. Alimentation, science et spiritualité.
Le livre le plus complet sur les fondements scientifiques de l'alimentation du troisième millénaire
- Cousins Norman. La Volonté de Guérir.
Un grand classique de la guérison par le rire
- Cousins Norman. La Biologie de l'Espoir.
Les recherches de l'université de Californie et les bases de la psychoneuroimmunologie.
- Crolard Jean Francis. Comment s'aimer soi-même.
Un manuel simple et pratique de l'art de s'apprécier.
- Cusin Jacques Pascal. Santé et Vitalité par l'Alimentation vivante.
Le programme de l'Institut Hippocrate de West Pal Beach décrit avec précision.
- Day Laura. Le guide pratique de l'intuition.
Préfacé par l'actrice Demi Moore, un grand classique de l'éveil des facultés de cerveau droit.
- Pereira Franco Divaldo. La guérison d'Esther.
Un groupe de prière spirite délivre une jeune fille folle de l'esprit désincarné qui l'obsède. Avec les concepts de ce livre, on pourrait guérir 80 % des malades enfermés dans les asiles psychiatriques.
- Dextreit Raymond. L'argile qui guérit.
Un grand classique de la naturopathie. L'argile est un médicament extraordinairement efficace pour toutes sortes de maux.
- Edward Gilles. Entrez dans la magie.
Tous les moyens de sortir de la tyrannie du cerveau gauche pour ouvrir les trésors du cerveau droit.
- Fischer Robert. Le chevalier à l'armure rouillée.
Un grand classique. Ce conte plein d'humour montre comment faire fondre notre rigidité mentale pour retrouver le langage du cœur.
- Fun Chang. Utilise ce que tu es.
La sagesse éternelle transmise, avec poésie et humour, par un vieux sage chinois.
- Fun Chang. L'empereur et le vieux sage.
Comment sortir de la maladie et des dépendances, en riant, en dansant et en retrouvant la magie de l'enfance.
- Gavain Shakti. Techniques de visualisation créatrice.
Un grand classique des ressources du cerveau droit pour changer sa vie.
- Gougau Henri. Les sept plumes de l'aigle.
Un merveilleux récit de la vie d'un chamane. Un livre intense, plein de chaleur et d'humanité.
- Grad Marcia. La princesse qui croyait aux contes de fées.

L'équivalent féminin de "Le Chevalier à l'armure rouillée".

-Jackson Adam. Les dix secrets de la santé.

À travers un récit plein de vitalité, la découverte des lois de la santé.

-Jampolsky Gerald. Mon chemin vers la lumière.

L'autobiographie d'un psychiatre qui découvre le chemin du cœur et la guérison des attitudes.

-Jampolsky Gerald. Aimer, c'est se libérer de la peur.

Un bestseller international : comment passer de la souffrance à l'amour.

-Jasmuheen. Vivre de lumière.

L'extraordinaire découverte de l'alimentation pranique, qui permet de vivre sans aliments matériels.

-Hay Louise. Transformez votre vie.

Un grand classique : ce que nous pensons crée notre réalité.

-Karen Michèle. L'Alimentation vivante, miracle de la vie.

Comment se nourrir avec des aliments crus, riches en enzymes, vitamines et substances biologiques permettant la régénération du corps.

-Kelder Peter. Les cinq Tibétains.

Des exercices simples, puissamment efficaces pour retrouver et conserver sa vitalité à tout âge.

- Keyes Ken. Bonjour Bonheur.

Les techniques fondamentales pour sortir du malheur et vivre en pleine conscience.

-Lancôt Guyline. La mafia médicale.

Un bestseller du chemin qui fait passer de l'état de "mouton" à celui de "souverain".

-Maschi Jean-Pierre. Sauvé par mes malades.

Les tribulations d'un pionnier découvrant l'importance de la pollution électrique.

-Millman Dan. Le guerrier pacifique.

Un grand bestseller, un merveilleux récit : comment un sportif de haut niveau découvre la voie intérieure.

-Razanamahay Johanne et Schaller Christian Tal. Réalisez vos rêves par la pensée positive.

Tous les secrets d'une bonne gestion de ses pensées pour se guérir et mieux vivre.

-Razanamahay Johanne et Schaller Christian Tal. Le jeûne holistique.

Un manuel très complet de la thérapie la plus puissante qui soit : le jeûne.

-Razanamahay Johanne et Schaller Christian Tal. Manuel des émotions.

Tout savoir sur la gestion positive des émotions, une des clés essentielle de la santé totale

-Razanamahay Johanne et Schaller Christian Tal. Amaroli 1 et Amaroli 2.

L'urine, un médicament ancestral dont l'efficacité est démontrée par des centaines d'études scientifiques.

-Renard Léon. Le cancer apprivoisé.

Un classique du rôle du psychisme sur la genèse du cancer. Les travaux des docteurs Hamer, Simonton et d'autres expliqués avec clarté.

-Saint Exupéry. Le petit prince.

Un des plus grands classiques du langage du cœur.

-Schaller Christian Tal. Apprenez la santé naturelle.

Toutes les méthodes holistiques qui permettent de vivre en pleine santé.

-Schaller Christian Tal. L'Alimentation Plaisir.

Pour une alimentation végétale, variée et vivante, sans sectarisme.

Schaller Christian Tal et Kinou le clown. Le Rire, une merveilleuse thérapie.

Le rire-médicament a créé une révolution dans la médecine et montré comment chacun peut fabriquer ses médicaments lui-même, dans son propre cerveau, en riant.

-Schaller Christian Tal. L'Épée de Lumière.

Les prodigieux résultats thérapeutiques de la psychothérapie spirituelle.

-Schaller Christian Tal et Razanamahay Johanne. Amaroli 1 et 2.

Les merveilleuses ressources thérapeutiques du plus vieux médicament du monde : l'urine. Des centaines de travaux scientifiques confirment sa valeur.

-Schaller Christian Tal et Razanamahay Johanne. Manuel des émotions.
 Tout savoir pour éviter tant la violence que la répression des émotions qui mène au stress chronique et à la maladie.

-Schaller Christian Tal et Razanamahay Johanne. Le jeûne holistique
 Une extraordinaire méthode gratuite de guérison et de régénération, connue depuis des millénaires et d'une efficacité prodigieuse.

-Vasey Christophe. Secrets de Jouvence des peuples centenaires.
 Un panorama des moyens de rester (ou de redevenir) jeune.

-Weil Andrew. Le corps médecin.
 Les fondements de la médecine holistique par un célèbre médecin américain.

-Willem Jean Pierre. Prévention active du cancer.
 Comment éviter le cancer par une démarche holistique.

-Zarai Rika. Ma Médecine Naturelle.
 Un des grands bestsellers de la vie saine, écrit avec chaleur et passion.

-Zarai Rika. Mes Secrets Naturels pour Guérir et Réussir.
 Les trésors naturopathiques de Rika décrits avec simplicité et enthousiasme.

-Flèche Christian. Mon corps pour me guérir.
 Comment la maladie correspond à un effort du corps pour guérir. Le décodage psychobiologique des maladies, suivant les concepts de Hamer et d'autres chercheurs.

-Simonton Carl. Guérir envers et contre tout.
 Un classique : la visualisation au service de la guérison.

-Hamer Ryke Geerd. Fondements d'une médecine nouvelle.
 Dans un langage scientifique (destiné aux professionnels) les remarquables concepts du père de la "médecine nouvelle".

-Hamer Ryke Geerd. Genèse du cancer.
 La démonstration rigoureuse de l'origine psychologique du cancer.

-Dutheil Régis et Brigitte. L'homme superlumineux.
 Une nouvelle vision de l'être humain grâce à la physique quantique et relativiste.

-Dutheil Régis et Brigitte. La médecine superlumineuse.
 Comment les nouvelles notions de la physique fondamentale vont révolutionner la médecine matérialiste.

-Dubos René. Le mirage de la santé.
 Un des ouvrages-clé montrant que la médecine allopathique n'a pas amélioré la santé des populations des pays occidentaux.

-Illich Ivan. Nemesis médicale.
 Oeuvre capitale qui fit la preuve que c'est l'amélioration des conditions d'hygiène qui améliore les conditions de vie et pas les progrès de la médecine allopathique.

- Scohy Alain. La grande secte.
 Ouvrage satirique qui montre l'emprise sectaire de l'establishment médical et incite chacun à reprendre le contrôle de sa santé.

- Scohy Alain. Les vaccinations ou le règne des savants fous.
 Toutes les preuves que les vaccins sont néfastes pour la santé.

- Hirshberg Cayle et Barasch Marc Ian. Guérisons remarquables.
 Une enquête scientifique approfondie sur les "miraculés". Les récits de malades ayant découvert comment se prendre en main et mobiliser leur "système guérisseur" pour triompher de la maladie.

- Bölling Gisbert. Le jeûne.
 Un petit livre clair et pratique sur l'autorestoration du corps par le jeûne. Par l'animateur des stages "Jeûne et randonnée".

- Ancelet Eric. Pour en finir avec Pasteur.
 Avec clarté, l'auteur montre que la "vaccinologie" ne repose pas sur des bases scientifiques. Les recherches les plus récentes en immunologie font s'écrouler les idées de Pasteur et prouvent que "le

microbe n'est rien, c'est le terrain qui est tout".

N.B. Ces divers outils sont complémentaires les uns des autres

Corps physique :

- Alimentation végétale, variée et vivante
- Cures de graines germées
- Cures de raisin
- Diètes de détoxification
- Jeûne
- Exercice physique : musculation avec poids ou contre résistance, aérobic, gymnastique isométrique, trampoline, stretching, yoga, 5 tibétains, eutonie, méthode Feldenkrais, eurythmie, Taï-chi, arts martiaux, anti-gymnastique de Thérèse Berterat, Méthode Mézières, marche, course à pied, danse, natation, sports, etc.
- Médecines douces : acupuncture, acupressure, auriculothérapie, mésothérapie, neuralthérapie, sympathicothérapie, iridologie, médecine manuelle, chiropractique, ostéopathie, étiopathie, cranio-sacré, homéopathie, naturopathie, phytothérapie, oligothérapie, aromathérapie, fleurs de Bach, lithothérapie, morathérapie, végathérapie, Voll-thérapie, Sels de Schüssler, spagyrie, , remèdes Beljansky, Solomides, Naessens, Tubéry, Le Ribault, Carzodélan, orotates, ozonothérapie, photothérapie, thermothérapie, magnétothérapie, cristallisations sensibles, bioélectronique de Vincent, radiesthésie, médecine ortho-moléculaire, enzymes, jus de blé, spiruline, Chlorella, algues bleues, massages, shiatsu, chi-qong, falun-qong, musicothérapie, massage multidimensionnel, réflexologies, fasciathérapie, psychoneuroimmunologie, kinésiologie, médecine ayurvédique, médecine tibétaine, médecine anthroposophique médecines énergétiques, etc.
- Techniques de santé naturelle : lavement intestinal, méthode Xanty, irrigation colonique, bougies hopi, hydrothérapie, sauna, méthode Kneipp, bains de siège de Kühne, bains dérivatifs, thérapie par les couleurs, amaroli (thérapie par l'urine), salive, bains de soleil, bains de lumière, poche à glace, argile, gant de crin, feng-shui, géobiologie, art-thérapies, etc.

Corps émotionnel :

- Exercices de défoulement émotionnel
 - Catharsis
 - Cri Primal
 - Chant
 - Rebirth
 - Danse chamanique
 - Thérapie par le rire
 - Théâtre, psychodrame, gestalt
 - Psychothérapies
 - Thérapie par la Danse de l'Ego CONSCIENT
 - Techniques de folie douce
 - Etc.
- Médecines douces et techniques de santé naturelle : citées ci-dessus

Corps mental :

- Sophrologie

- Visualisation créatrice
 - Méditation
 - Hypnose
 - Yoga
 - Biofeedback
 - Méthode Simonton
 - Méthode Hamer
 - Pensée positive
 - Voyage intérieur (voyage chamanique)
 - Rêve éveillé dirigé
 - Psychothérapies
 - Etc.
- Médecines douces et techniques de santé naturelle : citées ci-dessus

Corps spirituel :

- Prière
 - Méditation
 - Yoga
 - Quêtes de vision
 - Processus des 21 jours (Jasmuheen)
 - Retraites spirituelles
 - Contact avec la nature
 - Communication spirituelle (channelling)
 - Psychothérapie spirituelle
 - Ro-Hun thérapie
 - Thérapie par la danse de l'Ego CONSCIENT
 - Danse en cercle des derviches
 - Techniques de transe
 - Voyages chamaniques
 - Etc.
- Médecines douces et techniques de santé naturelles : citées ci-dessus

Pour obtenir le programme des conférences, ateliers et stages donnés par MaîtreJohanne RAZANAMAHAY et le Docteur Christian Tal SCHALLER, écrivez (en joignant un timbre) à :
 INSTITUT DE SANTE GLOBALE
 Domaine de Faujas
 F-26770 TAULIGNAN (France)

Photo des auteurs à insérer

Les Editions Vivez Soleil

Beaucoup de gens croient que la maladie survient par hasard et que la santé consiste surtout à vivre comme un ascète en se privant des plaisirs de la vie !

Au fil des livres et cassettes des Editions Vivez Soleil une autre vision émerge. Oui, il est possible de sortir de l'ignorance, de la peur et de la maladie sans se priver ni se marginaliser. Oui, la santé, ça s'apprend !

Par une démarche personnelle d'information et d'expériences agréables et intéressantes, chacun peut sortir de la prison des habitudes et trouver l'équilibre du corps, du cœur, de la tête et de l'âme qui mène vers le bien-être, l'enthousiasme, la créativité et le bonheur.

A travers leurs collections Santé, Développement Personnel et Communication Spirituelle, les Editions Vivez Soleil présentent les moyens les plus efficaces pour gérer sa vie et sa santé avec succès. Elles montrent la complémentarité de toutes les écoles de pensée et œuvrent pour une société plus harmonieuse, plus agréable à vivre, où la compétition est remplacée par la collaboration, le stress par l'humour et l'amour du pouvoir par le pouvoir de l'amour.

Demandez
notre catalogue gratuit
aux Editions Vivez Soleil

France : BP 18, 74103 Annemasse CEDEX
Tél. 04.50.87.27.09

Suisse : CP 313, 1225 Chêne-Bourg /Genève
Tél. (022) 349.20.92

MIEUX VOIR

Dr Christian Tal Schaller

Non, les lunettes ne sont pas une inéluctable fatalité ! Vous pouvez apprendre à devenir l'artisan de votre santé et à améliorer votre capacité visuelle jusqu'au jour où vous pourrez vous passer complètement de lunettes, comme des milliers et des milliers de gens l'ont fait avant vous !

Ce livre, simple et pratique, vous montre le chemin de l'auto-guérison des troubles de la vue par l'amélioration de votre équilibre alimentaire et de votre mode de vie, par des exercices faciles de gymnastique visuelle et de détente ainsi que par un travail passionnant d'exploration des causes psychiques de vos problèmes de vue.

Après avoir lu ce livre, vous verrez le monde avec un regard nouveau... et vous disposerez de tous les moyens pour voir de mieux en mieux !

L'ALIMENTATION-PLAISIR

Manger consciemment

Docteur Christian Tal Schaller

L'alimentation est l'un des piliers de notre santé. Pourtant trop de gens ont peur de s'y intéresser car ils croient que manger sainement veut dire se priver de tout plaisir !

Ce livre, fruit des trente ans d'expérience de l'auteur avec des dizaines de milliers de patients, montre comment concilier plaisir et santé. Il n'interdit aucun aliment mais enseigne l'art de l'équilibre personnel grâce à la conscience alimentaire. Il offre la synthèse la plus complète à ce jour de toutes les écoles diététiques, des médecines millénaires de tous les pays et des acquis de la science moderne. Un livre indispensable à tous !

LE RÉGIME DU PLAISIR

Dominique Guyaux

L'alimentation est, avec la reproduction, une de nos fonctions biologiques les plus importantes. Au fur et à mesure de l'évolution humaine, elle a développé ses règles et pourtant, de nos jours, le plaisir alimentaire se transforme trop souvent en calvaire.

N'y aurait-il pas un mode d'alimentation qui ne fêterait que les aliments dont l'organisme a besoin pour s'équilibrer ?

A la suite d'une douloureuse expérience, mais ô combien riche d'enseignement, Dominique Guyaux s'est non seulement posé cette question mais il en a lui-même testé les solutions.

Elles sont étonnantes de simplicité et permettent de faire rimer santé et plaisir de se nourrir, alimentation et plaisir de vivre.

Le milieu médical ne s'est pas encore penché sur l'expression des mécanismes instinctifs qui président à l'alimentation originelle mais les faits sont là. Dominique Guyaux nous explique les résistances de tout un chacun, spécialistes compris, et nous offre la possibilité de tenter cette expérience alimentaire en étant guidé pas à pas jusqu'à la découverte du plaisir originel.

GUIDE DU TOUCHER THÉRAPEUTIQUE

Dolores Krieger

Depuis 1972, Dolores Krieger a enseigné le toucher thérapeutique à des milliers de professionnels de la santé dans le monde entier. Dans le *Guide du toucher thérapeutique*, elle nous montre, **à nous tous**, comment maîtriser cette puissante thérapeutique énergétique. Dolores Krieger insiste sur le fait que bien qu'il ne s'agisse pas d'un "remède miracle", le toucher thérapeutique a prouvé qu'il était sûr et efficace dans le traitement de diverses maladies - syndrome prémenstruel, maux de tête, brûlures et fractures, asthme, stérilité, cancer et sida. Elle nous encourage à reconnaître nos propres facultés de guérison innées, et elle nous propose des exercices pratiques pour nous apprendre les techniques de base du toucher thérapeutique. Le miracle, si tant est qu'il y en ait, est que nous pouvons tous participer au processus thérapeutique et aider ainsi nos amis, compagnons, notre famille - et même nos animaux domestiques - à se sentir mieux.

HYGIENE INTESTINALE

Retrouvez la santé avec un côlon dépollué

Docteur Christian Tal Schaller avec la collaboration de Johanne Razanamahay

L'importance méconnue du nettoyage intestinal.

Sensation de bien-être et de légèreté, régulation du poids, stimulation des facultés intellectuelles, améliorations des états inflammatoires, effet de rajeunissement par élimination des toxines... les résultats bénéfiques de l'hygiène intestinale sont multiples et se manifestent très vite.

Bien éliminer c'est capital, car la plupart des maladies, et aussi des petits malaises, naissent dans un intestin encombré. Les déchets qui y stagnent sont à l'origine des affections les plus diverses et empoisonnent peu à peu l'ensemble de l'organisme.

Or, la vie moderne ne favorise pas un bon fonctionnement intestinal. Alimentation déséquilibrée, stress, etc. A tous ces problèmes, l'hygiène intestinale, l'hygiène intestinale offre une réponse simple et d'une remarquable efficacité. Elle constitue, pour l'intérieur de notre corps, l'équivalent de l'hygiène corporelle externe.

Ce livre ne se borne pas à traiter des maladies de l'intestin. En mettant l'accent sur l'élimination, il prend la question plus à la base, avant la maladie. En outre, son approche est globale, car l'hygiène intestinale concerne la santé de l'organisme entier. Il passe en revue les diverses techniques de nettoyage du côlon et de l'intestin grêle et donne leur mode d'emploi précis. A l'exception de l'irrigation colonique, vous pourrez toutes les appliquer vous-mêmes facilement et sans danger et découvrir ainsi l'une des clés de la grande forme.

AMAROLI II

le meilleur médecin est en vous !

Docteur Christian Tal Schaller et Johanne Razanamahay

L'urine est le plus extraordinaire médicament qui soit !

Connue par les médecines traditionnelles depuis des millénaires, l'urine (appelée en Indes AMAROLI) a fait l'objet de centaines de publications scientifiques qui attestent de ses puissantes vertus thérapeutiques dans toutes les maladies.

A l'heure où de plus en plus de gens prennent conscience des limites et des dangers de la chimie, cet étonnant médicament naturel est redécouvert dans le monde entier. Déjà plus de cinq millions d'allemands et deux millions de japonais l'utilisent ainsi qu'un nombre immense d'indiens.

Après le succès du livre AMAROLI, (qui a été traduit en plusieurs langues) les auteurs se sont rendus au premier congrès mondial sur la thérapie par l'urine, à Goa en Indes, en 1996. Dans cet ouvrage ils apportent les enseignements de cette extraordinaire rencontre où des scientifiques, des médecins et des thérapeutes de nombreux pays ont échangé leurs recherches et leurs succès thérapeutiques.

Découvrez que votre corps contient un médecin et un pharmacien intérieurs mille fois plus savants que tous les experts de la science.

Vous avez en vous les moyens de vous guérir de tous vos maux, de devenir l'artisan de votre santé et de vivre de manière souveraine, plein d'énergie de joie et d'enthousiasme, à tout âge et en tous lieux !

LA RESPIRATION NATURELLE PAR LE TAO

Dennis Lewis

Ce livre nous révèle l'incroyable découverte de la relation spirituelle, physiologique et psychologique avec la respiration naturelle.

Dennis Lewis après des années d'études sur les travaux de Gurdjeff du Vedanta et du Tao nous montre comment avoir une respiration naturelle (par tout le corps) chaque jour pour augmenter notre énergie, renforcer notre santé et nous aider à nous mieux connaître.

“Bien des livres ont été publiés depuis des années. Aucun, cependant, n'a été aussi loin dans ce domaine... Lewis rassemble en un volume toutes les connaissances scientifiques et traditionnelles pour livrer un guide simple qui nous fait découvrir le pouvoir de la respiration naturelle pour rajeunir et transformer nos vies”

Maître Mantak Chia.

GUIDE PRATIQUE DES PIERRES DE SOINS

Tome I : MÉTHODES

Reynald Boschiero

Ce guide pratique a été conçu pour répondre avec précision, clarté et simplicité aux questions que le public se pose quant à l'utilisation des pierres et cristaux pour la santé :

- Comment les énergies subtiles des pierres se manifestent-elles ?
- Quel type de pierres doit-on utiliser ?
- Les bijoux sont-ils bénéfiques ?
- Comment utilise-t-on les pierres en méditation et en soins ?
- Comment doit-on les entretenir ?
- Sur quels principes la lithothérapie fonctionne-t-elle ?
- Quels sont les effets particuliers du système énergétique humain ?
- Quels chakras doit-on solliciter pour se soigner ?
- Quelle est l'influence des couleurs ?

Les réponses à ces questions, et à bien d'autres, sont dans cet ouvrage.

Le Tome II de ce “Guide Pratique des Pierres de Soins” traite des propriétés particulières de près de 200 pierres. C'est un complément indispensable à cet ouvrage.

Reynald Georges BOSCHIERO, né en 1949, est un minéralogiste amoureux des pierres depuis son plus jeune âge. Désormais considéré comme un des meilleurs spécialistes mondiaux, ce n'est qu'après de longues recherches sur les traditions attachées aux bienfaits des pierres, dans toutes les civilisations, qu'il nous livre le fruit de ses études expérimentales.

GUIDE PRATIQUE DES PIERRES DE SOINS

Tome II : PROPRIÉTÉS

Reynald Boschiero

Le Tome II de ce “Guide Pratique des Pierres de Soins” est la suite logique du Tome I consacré aux méthodes de soins avec les pierres et les cristaux. Il traite des propriétés particulières de près de 200 pierres et permet de mieux comprendre les énergies subtiles qu’elles diffusent en contribuant à notre Bien-être :

- caractéristiques minéralogiques
- propriétés thérapeutiques
- conseils de purification et de rechargement
- signes astrologiques de prédilection.

Il reste à ce jour l’ouvrage le plus complet et le plus précis sur ce sujet.

LES CINQ TIBÉTAINS

Secrets de jeunesse et de vitalité

Peter Kelder

L’Occident découvre aujourd’hui des secrets de jeunesse et de vitalité cachés depuis des siècles dans les monastères tibétains.

De grands maîtres ont consacré toute leur existence à la quête des principes supérieurs qui régissent la vie. Ce livre vous révèle l’essentiel de leurs découvertes. Avec ces méthodes extraordinaires, les résultats sont immédiats ! Vous éprouvez une sensation de bien-être instantanée et votre vitalité ne cesse de croître au fil des jours.

Au plus profond de votre corps physique et de son système énergétique invisible, ces pratiques inversent le processus de dégénérescence qui conduit à la maladie et à la vieillesse. Toutes vos cellules reçoivent le message de victoire sur l’inertie de la matière.

Il est possible de rester jeune, quel que soit votre âge, faisant l’expérience des fantastiques pouvoirs de régénération qui sont en vous !

GUIDE PRATIQUE DU FENG SHUI

Terah Kathryn Collins

Depuis des milliers d’années, les Chinois utilisent les enseignements du Feng Shui pour améliorer leur quotidien.

Voici ces puissants principes adaptés en un guide pratique nous entraînant dans bien des réflexions.

Terah Kathryn Collins nous explique comment l’arrangement de notre maison ou de notre bureau change chaque aspect de notre vie, de nos relations, notre santé jusqu’à notre santé financière.

Terah nous guide pas à pas et nous fait voir à travers le Feng Shui les problèmes et leurs solutions.

De nombreux témoignages sur les changements profonds apportés par la connaissance et la mise en application des techniques du Feng Shui sont présents dans ce livre

Vous découvrirez que, quels que soient votre vie ou votre travail, vous pouvez créer un environnement qui transforme votre vie !

TOUT PEUT ÊTRE GUÉRI

Martin Brofman

La guérison, depuis que ce concept existe, a souvent été considérée avec incompréhension, méfiance et crainte. La société a toujours considéré le processus de guérison comme une chose extraordinaire et mystérieuse, accessible seulement aux chamans et à ceux qui avaient des “dons” particuliers ou un rapport privilégié avec Dieu, ou encore quelqu'autre particularité hors du commun. En réalité, nous possédons tous ces dons et nous sommes tous des guérisseurs.

Le but de ce livre est de présenter la guérison comme une technique de la conscience, un ensemble d'outils accessibles à tous ceux qui souhaitent apprendre ce processus. Ce livre est en fait un ouvrage technique sur le processus de guérison. Il associe des concepts issus des traditions orientales et de la psychologie occidentale. Les lecteurs au fait des philosophies ésotériques trouveront ici une clarification des concepts qui leur sont déjà familiers, tandis que ceux qui n'ont aucune connaissance dans ces domaines comprendront et mettront en œuvre facilement les idées et les techniques proposées dans ce livre, car elles sont présentées d'une manière extrêmement simple.

Ce livre contient les idées, principes et concepts philosophiques qui constituent le système Corps-Miroir de la guérison et de la connaissance de soi. Puisse-t-il vous aider à vous connaître vous-même, à découvrir comment vous guérir vous-même et comment guérir les autres.

Il n'existe pas de maladie dont quelqu'un n'ait été guéri.

“Le manuel de guérison qu'a rédigé Martin Brofman est sans aucun doute l'un des outils les plus performants qui soient à l'heure actuelle pour comprendre et appliquer cette technologie de la conscience qui permet la guérison de toutes les maladies.” Dr Christian Tal Schaller.

YOGA FACILE

Vijayendra Pratap

Ce guide des plus simples mais fondamentales poses est destiné à aider les étudiants à apprendre les postures essentielles et, avant tout, les pratiques de respiration de cette discipline fascinante qu'est le yoga.

Cet ouvrage propose d'aller directement à l'essentiel en commençant par les 25 poses de base ; pour plus de commodité, cet ouvrage est composé de cinq sections : techniques, suggestions, résultats, discussion et conseils.

Autre avantage, un appendice de huit niveaux précisément illustrés vient compléter l'ouvrage.

Avec plus de 200 dessins cet ouvrage est tout simplement la meilleure référence pour ceux qui veulent commencer à s'adonner au yoga.

Le Dr Pratap a exercé à l'Institut indien Kaivalyadhama Yoga comme conférencier sur le yoga et la santé mentale ; il est le directeur de Yoga Mimamsa et a conduit des programmes yoga pour de nombreuses institutions.

EXERCICES PRATIQUES POUR MAÎTRISER ET HARMONISER L'ÉNERGIE

Serge Villecroix

La pratique énergétique, venue de l'Inde, du Tibet et de la Chine, vous fera découvrir les bienfaits de la détente physique, de l'apaisement émotionnel et du calme mental.

Son apprentissage ne nécessite pas de connaissances préalables. D'un accès immédiat et facile, cet ouvrage propose une soixantaine d'exercices pour vous apprendre rapidement à mieux vous connaître, à prendre du recul par rapport à la vie quotidienne, à dominer vos pulsions et à acquérir une meilleure santé physique et morale.

Serge Villecroix est thérapeute, pionnier de la pratique énergétique en France et dirige l'École Pratique d'Enseignement Énergétique (E.P.E.E.) à Aix en Provence.

Il est également l'auteur, avec Stéphanie Villecroix, d'un célèbre ouvrage sur les Mudrâs (chez le même éditeur).

RAJEUNISSEZ PAR LE QI GONG

Aimé Prouzet

Inscrit depuis des millénaires dans la tradition médicale chinoise, le *Qi Gong* thérapeutique vise dans l'immédiat à guérir les maladies mais sa véritable ambition est de sauvegarder à long terme la santé en instaurant une relation plus grande entre l'Univers et l'Homme.

Le *Qi Gong* a été toujours considéré comme un ensemble de pratiques d'entretien du corps spécifiquement chinoises permettant de prolonger la longévité en renforçant l'énergie originelle. Son efficacité a été prouvée au cours de plusieurs millénaires par des millions d'adeptes. Dans la conception traditionnelle chinoise une diminution du niveau énergétique se manifeste par un trouble des émotions négatives bien avant que ce déséquilibre ne se traduise par une maladie organique. Le *Qi Gong* va donc se fixer pour but de régulariser la circulation sanguine, de stimuler les fonctions de tous les organes, d'apaiser le mental et de débarrasser l'esprit des soucis qui l'entravent.

Le *Qi Gong* n'est pas, comme les occidentaux le croient trop souvent, une simple gymnastique d'assouplissement mais une synthèse unique de mouvements, de respiration et de méditation. Au départ technique corporelle et musculaire, il est devenu plus subtilement une méthode de nature énergétique, avant d'évoluer vers l'amélioration du mental et l'élévation de la spiritualité.

L'objectif de cet ouvrage est d'exposer les principes généraux du *Qi Gong* le plus authentique et de fournir un recueil pratique des exercices permettant aux pratiquants de composer leurs séances personnelles avec des mouvements adaptés aux troubles organiques dont ils voudraient se débarrasser.

APPRENEZ LA SANTÉ NATURELLE !

Pour vivre en pleine forme, à tout âge et en tous lieux !

ou pour ne jamais quitter le plaisir du bien-être

Docteur Christian Tal SCHALLER

avec la collaboration de

Johanne RAZANAMAHAY-SCHALLER

La santé n'est pas le fruit du hasard ou de la chance. On peut apprendre à être en bonne santé comme on apprend à jouer du piano, à conduire une voiture ou à parler chinois ! Une phrase résume cette prise de conscience. Elle est devenue le leitmotiv de l'enseignement des auteurs : "LA SANTE, CA S'APPREND !"

Vivre en pleine forme, c'est un rêve que caressent tous ceux qui souffrent à longueur d'année de fatigue, de dépression et des mille maux qui sont la conséquence du stress de la vie moderne. Vivre en pleine forme à tout moment et en tous lieux, c'est déjà une réalité pour ceux qui connaissent la médecine "holistique" (du grec "holos" = global). Ce concept se répand actuellement comme une traînée de

poudre sur notre planète et, si vous ne saviez rien à ce sujet, vous allez faire d'importantes découvertes en lisant ce livre.

Comme Hippocrate l'a dit il y a plus de deux mille ans : **"Toutes nos maladies sont la conséquence de nos habitudes de vie"**. Si nous vivons en respectant nos besoins vitaux, notre corps se maintient en parfaite santé. Il dispose de mécanismes d'auto-équilibre et d'auto-régénération d'une immense puissance.

Apprenez à coopérer avec votre « médecin intérieur » pour sortir de l'ignorance et vous épanouir dans le bien-être !

LA THERAPIE PAR LE RIRE

Mieux rire pour mieux vivre

Docteur Christian Tal SCHALLER et KINOÛ le clown

La thérapie par le rire est l'une des voies du futur puisqu'elle permet à chacun de fabriquer lui-même ses médicaments. Afin de tout savoir sur les multiples bienfaits du rire, voici la mise en commun d'un médecin et d'un clown.

Kinou est clown professionnel depuis plus de trente ans. Amuseur et conférencier, il a participé à ce jour à plus de 7000 spectacles et animations . Depuis treize ans il apporte ses talents de clown en milieu hospitalier et forme ceux qui veulent le suivre dans cette voie magnifique du rire conçu comme un complément utile à la médecine.

Les deux auteurs vous guident dans le monde merveilleux du rire, de l'humour, de la gaieté et des jeux !

LES FLEURS DU BIEN

Comment se soigner avec les élixirs floraux du Docteur Bach

Aimé Prouzet

La thérapie par les fleurs de Bach est considérée comme une des plus complètes méthodes de soins de caractère holistique débouchant sur une prise de conscience de l'individu et agissant sur le plan éthérique et même astral. C'est une thérapie efficace, douce et sans aucun risque à tel point que les 38 élixirs floraux du Dr Bach ont été inclus dans la liste des substances homéopathiques reconnues.

Les élixirs floraux n'agissent pas directement sur le corps physique comme les médicaments classiques mais sur le niveau de fréquence vibratoire du malade. Leur seul but est de développer sa personnalité profonde et non de la transformer en une autre. Ils ne sont donc jamais prescrits pour agir sur le mal physique mais sur l'état d'esprit du malade qui constitue la cause réelle de la maladie. Par ailleurs, ils ne causent aucun effet secondaire nocif et peuvent être pris en même temps que tout autre forme médicamenteuse.

Se guérir en s'équilibrant par les fleurs nous permet de sauter une barrière créée par notre corps sur le chemin de notre âme et nous rend ainsi plus apte à franchir les nouveaux obstacles qui se présenteront pour jalonner notre route personnelle.

Ce livre simple, précis et illustré vous aidera sur le chemin de la guérison.

L'ART DU TOUCHER

Christian HIERONIMUS

Ce livre n'a pas pour vocation de faire le détail des différentes techniques de massage. Beaucoup de livres fort bien illustrés et documentés existent déjà. C'est un livre sur la **RELATION** au cœur du

TOUCHER, des pistes de réflexion à mettre en pratique, pour celles et ceux d'entre vous qui souhaitez vivre des relations authentiques au travers du corps. L'approche n'est ni médicale, ni psychanalytique. Les grandes envolées intellectuelles n'ayant guère leur place dans le monde du Toucher, j'ai utilisé mes mots qui sont des mots simples.

J'aimerais, à vous lectrice et lecteur néophytes qui avez ouvert ce livre, qu'il vous donne le goût et l'envie de masser ou d'être massé avec cette intensité de présence décrite tout au long de ces pages, présence qui pour moi est de l'ordre de l'expérience. Et pour ceux, déjà dans cette voie de relation, de faire le point sur leur pratique.

Le massage est véritablement un Art

Laissez l'*Artiste* en vous **ressentir l'expérience décrite dans** ce livre, c'est à lui que je m'adresse.

LE JEÛNE HOLISTIQUE

Manuel d'auto-guérison totale

Johanne Razanamahay et Christian Tal Schaller

Dites adieu à la maladie ! Il n'est jamais trop tard pour entreprendre une démarche personnelle vers la santé et devenir l'artisan d'un bien-être à toute épreuve. Il est illusoire de croire que les médicaments peuvent apporter une vraie guérison. Ils peuvent soulager momentanément mais c'est toujours le corps qui se guérit lui-même grâce à la puissance de ses mécanismes de régénération. Depuis des millénaires, le jeûne s'est imposé comme une voie royale pour permettre à l'organisme de se dépolluer et de rétablir ainsi toutes ses fonctions au niveau optimum. Véritable "chirurgie sans bistouri" il assure un retour à la santé rapide. Grâce à l'ensemble des moyens holistiques issus des traditions de tous les pays et de toutes les époques de l'histoire, jeûner n'est pas une épreuve mais un temps merveilleux de transformation et de régénération

Découvrez votre potentiel d'auto-guérison et faites confiance à la sagesse de votre "médecin intérieur" ! Il vous mènera vers le bien-être et la santé totale avec une facilité qui vous stupéfiera !

RIRE, UNE MERVEILLEUSE THÉRAPIE

Mieux rire pour mieux vivre

Docteur Christian Tal SCHALLER et KINOÛ le clown

La thérapie par le rire est l'une des voies du futur puisqu'elle permet à chacun de fabriquer lui-même ses médicaments. Afin de tout savoir sur les multiples bienfaits du rire, voici la mise en commun d'un médecin et d'un clown.

Le docteur Christian Tal SCHALLER est un médecin suisse pionnier depuis trente ans de la médecine holistique (qui s'occupe de l'être humain dans sa globalité). Créateur des éditions Vivez Soleil et auteur de plus de vingt livres d'éducation de santé, il anime, avec sa femme, Johanne RAZANAMAHAY, des conférences et stages dans le monde entier.

Kinou est clown professionnel depuis plus de trente ans. Amuseur et conférencier, il a participé à ce jour à plus de 7000 spectacles et animations. Depuis treize ans il apporte ses talents de clown en milieu hospitalier et forme ceux qui veulent le suivre dans cette voie magnifique du rire conçu comme un complément utile à la médecine.

Ensemble, ils vous guident dans le monde merveilleux du rire, de l'humour, de la gaieté et des jeux !

VOIR DE MIEUX EN MIEUX

Sir Martin Brofman

La cause réelle des problèmes visuels est profondément enracinée dans le processus de développement de la personnalité, dans la capacité de la personne à exprimer des sentiments profonds. Pour obtenir un résultat « visible » d'une amélioration de la vue, il faut désirer vraiment la réalisation des transformations nécessaires dans son esprit, dans sa façon d'être et de réussir sa vie.

L'ouvrage que vous avez en main met essentiellement l'accent sur le processus intérieur, sur ce qui se passe dans votre esprit. Les techniques décrites sont des techniques mentales et tous les exercices sont expliqués pour une mise en pratique simple et facile.

Ce livre vous fournira la motivation, l'inspiration et les outils utiles au mécanisme de transformation.

LE ZEN DU BALAI

Ou la transformation du quotidien

Sophie de Vauréal

Et si faire le ménage c'était aussi balayer en soi ? Chaque jour, nous passons plusieurs heures à répéter les mêmes gestes : aérer, faire son lit, nettoyer, ranger. Sans leur prêter attention. Comme un automate.

Les tâches quotidiennes ont pourtant un sens. La vie matérielle peut devenir un chemin intérieur. Il suffit de le vouloir : cette révolution de chaque jour est à portée de main, à portée de souffle.

Apprendre à faire le ménage autrement, trouver la posture qui irradie le corps, aller et venir, en étant à l'écoute de soi-même...

Sophie de Vauréal a puisé dans les traditions les plus anciennes, dans l'observation minutieuse des autres et dans son chemin personnel. Elle nous offre une synthèse vivante et accessible à tous pour trouver l'accord intérieur sans bouger de chez soi.

MINCIR PAR LES THERAPIES DOUCES

Dominique Jacquemay

Dominique Jacquemay est une spécialiste dans le domaine de l'amincissement. Elle a traité plus de mille cas avec succès. Fondatrice d'une méthode de drainage lymphatique anti-cellulite, associée à l'acupressing appelée la Lympho-Energie, elle vous propose une voie qui appréhende l'amincissement dans sa globalité, par le biais des thérapies douces.

Vous retrouverez les lignes harmonieuses de votre corps, tout en augmentant votre potentiel vital. Les thérapies alternatives vous mènent à des prises de conscience propices au changement.

Ce livre est destiné à toute personne qui cherche des solutions naturelles à son problème de ligne. Qu'il s'agisse de kilos en trop, de cellulite, de rétention d'eau, ou autre, ce guide pratique est accessible à tous.

Une expérience à tenter pour des résultats concrets et durables.