

LA SANTÉ OU LA SYMPHONIE DE L'HOMME CENTRÉ

En cinq parties

I – Portraits

II – L'équilibre corps / âme / esprit ou symphonie de
l'homme

III – Ennemis et amis de la santé

IV – Images fortes pour déjouer les pièges

V – L'Amour au centre / Témoignage

I – PORTRAITS

Premier portrait :

J'ai une maladie dont je ne connais pas l'origine, avec un sentiment d'injustice. Je n'ai pas de chance, pourquoi moi ?

Je vais voir un médecin surchargé qui n'a pas la disponibilité d'esprit pour m'écouter vraiment, je me sens incompris, je suis comme un numéro.

J'ai peur, et il n'y a personne pour me rassurer ! Je ne me sens pas aimé, on n'a que de la pitié pour moi, on ne s'intéresse à ma maladie que pour étancher sa curiosité!

Je gêne les autres, je n'aime pas mon corps, je ne crois en rien, la vie me déprime...

Deuxième portrait :

La vie me donne une énigme à résoudre, la maladie que je porte actuellement. Cela peut arriver à n'importe qui après tout ! J'ai peut-être quelque chose à changer en moi !

Je choisis des médecins après réflexion, compétents, humains, à l'esprit ouvert sur différentes thérapies. Je me sens écouté, compris.

J'ai peur mais on me reconforte et j'accepte ces paroles bienveillantes, alors la confiance s'installe quoi qu'il arrive.

Je vais remonter à la cause et prendre un nouvel élan, je crois dans mes ressources profondes, je crois dans la vie, je l'aime. J'aime mon corps, je suis fort même quand je me crois faible !

Si vous correspondez plus ou moins au premier portrait, vous pouvez lire attentivement ce qui suit, vous y trouverez des idées pour améliorer votre santé.

Si vous correspondez plutôt au deuxième portrait, vous trouverez dans ce qui suit un encouragement à poursuivre ce que vous faites déjà, et peut-être quelques idées nouvelles.

De toutes les façons, ne vous découragez pas, et si c'est le cas (la nature humaine est souvent faite ainsi), reprenez le dessus, gardez fermement la confiance en vous, scellée au plus profond ! Persévérez et les résultats seront au rendez-vous !

II – L'ÉQUILIBRE CORPS / ÂME / ESPRIT OU SYMPHONIE DE L'HOMME

La symphonie humaine de la santé se fait par l'intermédiaire de trois grands exécutants dirigeant chacun un tissu complexe de musiciens, et d'un seul chef d'orchestre. Les trois exécutants sont le corps, l'âme et l'esprit, le chef d'orchestre est la Conscience.

Le corps, notre corps, est la partie visible de nous-mêmes, la matrice, le révélateur. Il montre ce que nous voulons montrer aux autres au sujet de nous-mêmes mais aussi ce que nous ne voulons pas montrer, et il nous révèle des réalités que nous ne voulons pas ou ne pouvons pas voir. Nous n'échappons pas à son message, il révèle notre âme et notre esprit, invisibles à nos yeux de chair.

L'âme est notre part sensible, intuitive. Comme une graine, elle comporte deux éléments d'importance égale : la partie sensible consciente, éclairée, et la partie sensible inconsciente, influençable. Elle induit nos états d'âme par « l'intérieur ». Douce en apparence, elle représente en réalité une grande force dans les profondeurs.

L'esprit est notre outil créatif, il conçoit, il donne l'impulsion. Il est notre « vouloir ». Plus vif qu'un éclair, il se situe hors du temps et de l'espace. Il rêve les processus avant de les mettre en route.

Comment les trois interagissent-ils ? Prenons un exemple, celui de trouver une solution à une pathologie :

- L'esprit dit : « Je veux telle plante, elle me soulagera ».

- L'âme, qui connaît la nature « par l'intérieur », ressent ou se trouve cette plante.
- Le corps se déplace grâce aux muscles, trouve, cueille, et ingère la plante.

L'animal s'auto-guérit souvent ainsi. L'homme le faisait lui aussi plus souvent autrefois que maintenant, il rejoignait en lui-même la « tête »(intelligence ou esprit), le « cœur »(affinité ou âme) et l' « organe »(corps physique), assumant ainsi sa santé.

Le chef d'orchestre quant à lui, **la Conscience** (non pas conscience morale mais conscience d'éveil), lit la partition qui dit « vivre » et dirige en harmonisant le corps, l'âme et l'esprit. Pour bien agir, il doit être libre et maître, c'est-à-dire capable de penser par lui-même et doit être éveillé à toutes les réalités visibles et invisibles de la « vie ». « Quand ton œil est dans la lumière, ton corps tout entier est dans la lumière » (Paroles de l'Évangile).

Dans la **SYMPHONIE HUMAINE**, qui écrit la partition interprétée par le chef d'orchestre ?

A cette question, il est un nom, en réponse, qui nous semble venir de bien loin dans son écrin sacré : « DIEU » ! Ce nom, nous savons bien qu'il restera toujours un mystère, une énigme que nous ne cesserons d'essayer de résoudre. Nous avons pourtant des éléments de réponse que nous ne pouvons nier : dans notre esprit, il y a un idéal, une image parfaite qui nous conduit dans l'espoir, dans notre âme nous ressentons brûler un feu aimant, dans notre corps l'ADN du noyau des cellules écrit constamment des messages ! L'ADN, le feu aimant, l'idéal, créent la partition ! Ils sont capables, les uns étant intriqués dans les autres, d'inventer des combinaisons tout à fait nouvelles, et leur message est « **Etre** ».

Si tout est fait pour si bien fonctionner, qu'est alors la maladie ? La maladie est le « **non-Etre** ». Le « non-Etre » est lui aussi un grand mystère car lorsque nous ne voulons plus « Etre », les raisons peuvent être multiples, tout en ayant un point commun : nous sommes persuadés que nous sommes coupables, récemment ou dans un passé plus ou moins lointain, plus ou moins oublié. La colère, l'orgueil, la jalousie, le divorce, la non-reconnaissance, les situations complexes qui semblent inextricables, la laideur, la méchanceté, l'injustice, n'être pas désiré, les idéologies fausses, la croyance dans une société déshumanisée, dénaturalisée, ou les deux à la fois ..., sont autant d'éléments dans lesquels nous ne retrouvons pas « Etre ». Ces éléments travaillent contre nous, ce sont les points de rupture de la protection de l'homme par l' « Etre ». L'homme coupe alors **le lien** avec le créateur de la partition, il joue faux !

Prenons quelques exemples, même un peu simplistes :

- Pour « sauver la face », nous avons occulté la vérité. La garde de notre force intérieure s'est affaiblie de ce fait, il y a eu rupture du système de protection, ce qui peut ouvrir la porte à un virus...
- Nous ne pouvons accepter que notre enfant ait une vie « dépravée » alors que nous avons tout fait en tant que mère pour en faire quelqu'un de « bien ». Nous développons une maladie du sein ...
- Une phrase entendue à la télévision sur le rapport entre tel aliment et telle pathologie ouvre la porte à cette dernière car nous nous sentons coupable d'avoir abusé de cet aliment...

L'accord de l'esprit, de l'âme et du corps est nécessaire pour garder l'équilibre de la santé. Pour le reconstruire, la force de l'espoir doit être quelquefois cherchée bien loin, avec beaucoup de courage et de

persévérance (thérapie pour l'esprit), le psychisme doit être éclairé dans les profondeurs (thérapie pour l'âme), et une vie saine dans tous les domaines, médicaments compris, doit être menée (thérapie pour le corps).

A nous d'agir, même en cas de pathologie grave, le but étant de nous reconnaître à nouveau dans notre vie, d'« Etre » à nouveau !

III – ENNEMIS ET AMIS DE LA SANTE

Voici quelques éléments-clés de mauvais (en rouge) et bons (en bleu) comportements pour l'équilibre de la santé.:

- Les clichés véhiculés par la famille ou les médias et qui instillent la peur ou la menace. Exemples: " Dans la famille, on est tous des angoissés "- ou-" En 2020, une personne sur trois aura un cancer "
- La liberté à chacun d'être différent par rapport au groupe familial ou social, d'être positif là où les autres ont été négatifs.
- La publicité mensongère car tournée vers le profit.
- Une juste information.
- Les rapports de pouvoir liés au fait que l'on cache son vrai point de vue. Exemple: "Je ne veux pas aller chez toi, je suis fatiguée" (en réalité, "Je ne veux pas voir ton conjoint, je ne le supporte pas!"). La personne a de fortes chances de se retrouver fatiguée pour de bon!
- Avoir le courage de dire la vérité.
- La culpabilité.
- L'innocence ou la responsabilité.

- Le manque de foi dans notre force intérieure.
- Se sentir protégé par sa force intérieure.
- L'identification au collectif. Exemple: "Allez, on boit tous à la même bouteille, on n'a pas la galle!"
- La fermeté d'un jugement raisonnable. Exemple: "Non merci, je ne boirai pas, ce n'est pas très hygiénique!"
- La colère, la haine, la jalousie, l'esprit partagé, la dispersion.
- La sérénité, la tempérance, la maîtrise, l'esprit unifié, la concentration.
- Le non respect des lois naturelles.
- Le respect des lois naturelles.
- La compulsivité. Exemple: manger un gâteau en pensant déjà aux suivants.
- Profiter pleinement de l'accomplissement d'un désir. Exemple: déguster un gâteau avec conscience.
- Tomber dans la suggestion (on la reconnaît à l'effet d'hypnose)
- Penser par soi-même.
- Le laxisme, le manque de courage.
- Une volonté justement appliquée.
- Fuir les difficultés, les cacher.
- Affronter les difficultés, mettre en lumière.
- Le débordement émotionnel qui n'en finit pas, en vouloir au monde entier...

- Savoir revenir dans le courant de la vie après une épreuve, sans rancune.
- Refuser de s'adapter; "L'homme sot s'accroche à ses illusions".
- Rester souple en toute circonstance; "L'homme sage sait changer ses pensées".
- L'égoïsme, vivre pour soi.
- Le don de soi. le bon sens, avoir "un peu" d'intelligence.
- L'ignorance. Exemple: toucher aux outils de la collectivité sans se préoccuper de l'hygiène.
- La curiosité, la connaissance, savoir ce qui est propre.

.

IV – IMAGES FORTES POUR DEJOUER LES PIEGES

Les images ci-dessous (et il en existe d'autres!) doivent vibrer à l'unisson de notre "étincelle" profonde. Il est souvent bon de se concentrer d'abord sur l'une seule d'entre elles, au choix.

1 - Reconnaître "Etre" dans "avoir". Retrouver ce que l'on est au fond de soi dans ce que l'on a dans sa vie extérieure.

2 - Garder les eaux derrière le barrage. Ne pas déverser son agressivité, savoir patienter, rester calme et confiant, des solutions existent toujours.

3 – **Dégonfler le grand ballon rouge, gonfler le petit ballon bleu.** Ce qui nous paraît immense est souvent minuscule par rapport à ce qu'est le monde. Gardons le sens du relatif...et un peu d'humour!

4 – **Etre vrai.** Ne pas se trahir, être honnête avec soi-même.

5 – **Savoir dissoudre le nuage sombre.** Ne jamais entretenir de haine ni de rancune, les remplacer en douceur par amour et pardon.

6 – **Maintenir l'arbre bien sain.** Faire tous les jours de l'exercice qui met le corps en valeur, en douceur.

7 – **Apprivoiser l'animal.** Tenir compte de nos véritables désirs, les accomplir pleinement. Ne jamais se détester! S'encourager constamment.

8 – **Etre au centre de la "toile" de la nature.** Se connecter journallement avec tout ce qui nous entoure, terre, plantes, ciel, chaleur, humidité, vent, oiseaux...

9 – **Avoir les yeux bien ouverts.** Etre vigilant, profiter du moindre instant qui passe, se nourrir de la vie!

10 – **Reposer sous les étoiles.** Respecter un doux sommeil réparateur, garder du temps pour rêver, laisser entrer en soi le "merveilleux".

11 – **Etre le grain de sable dans l'immensité de la plage.** Etre à sa place, confiant, conscient d'être dans un immense univers ou chacun à sa place aussi, dans la complémentarité.

12 – **Briser courageusement les contrefaçons.** Ne jamais attendre pour mettre en place la vérité lorsqu'on la ressent vraiment, ne pas se rendre complice des illusions. Attention à laisser l'affect à sa place!

13 – **Avoir toujours la fraîcheur de l'enfance.** L'enfant que nous avons été existe toujours dans l'adulte que nous sommes.

14 – **Vivre l'instant présent en temps suspendu**. Ne pas se laisser pénétrer par le "Je n'ai pas le temps". Tout arrive en temps voulu.

15 – **Coller à la réalité**. Adhérer toujours à ce qui est, ne pas lâcher la bride au mental.

16 – **Mettre la santé sur la plus haute marche**. Avant la richesse ou la considération, la santé doit être prise en compte, quitte à changer courageusement son mode de vie. Agir tout de suite.

V – L'AMOUR AU CENTRE / TEMOIGNAGE

Pour nous permettre d'apprendre au mieux l'exécution de notre symphonie unique et personnelle, nous allons maintenant proposer quelques actes concrets qui seront comme le berceau dans lequel nous déposerons notre enfant avant qu'il puisse faire ses premiers pas dans "l'Art":

- **Emettons des pensées bienveillantes vers autrui**, globalement, puis particulièrement vers des personnes pour lesquelles nous n'avons pas d'affinité. Consacrons quelques minutes pour cela. La réalité que la science découvre actuellement à savoir que l'univers est sphérique, que rien ne peut s'en échapper, se perdre, et que tout revient vers sa source nous permet de penser que les pensées bienveillantes reviendront vers celui qui les a émises, chaque "autrui" faisant réflecteur, ce qui multiplie la bienveillance par le nombre des personnes à qui elle a été envoyée.

- Aimer son corps, c'est le guérir! Plus on l'a détesté dans le passé, plus nous allons l'aimer maintenant. Asseyons nous tranquillement et **concentrons notre attention vers la partie de notre corps qui nous**

est la moins "amie". Considérons là, parlons lui gentiment, exprimons en quoi elle nous est utile, irremplaçable, encourageons là à faire bien son travail, à ce qu'elle s'épanouisse bien en notre présence, demandons lui ce qui est bon pour elle, ce qu'elle désire, elle ne manquera pas de nous le faire savoir, enfin, aimons là. Nous pouvons ensuite passer à une autre partie. Persévérons dans cette voie plusieurs fois et observons comment nos organes nous répondent.

L'amour a de petites mains au début, ne pouvons pas tout avoir tout de suite, commençons par un peu. La vie ne change pas tout d'un bloc, surtout avec de longues habitudes de négativisme, mais nous aurons semé une graine qui poussera dans notre jardin et persistera dans le temps!

- Répétons nous ces paroles tous les jours: "J'ai le cœur pur, je développe l'habitude de la perfection, et je croie dans la Vie qui me mène vers mon bien véritable!"

Lisons, écoutons encore ce témoignage:

"Depuis des années, j'ai très souvent un mal intestinal accompagné de diarrhées, insidieux ou fulgurant, une sorte d'inflammation chronique qui va et qui vient, réservant ses surprises pour les moments les plus inopportuns et se cachant quand on veut la diagnostiquer. 20 ans de galère!... J'en ai souvent pleuré...et quelquefois ri... en dehors des crises bien sûr!

Un jour, j'ai décidé d'en venir à bout en me rendant attentif à tout ce qui pourrait interférer sur cette longueur d'onde. J'ai d'abord remarqué que lorsque j'étais en colère ou que j'avais des propos plus ou moins inconsciemment cruels vis à vis d'autrui, mes intestins se tendaient, se braquaient. Je me suis rendu compte ensuite que je mangeais de manière compulsive, avec la pensée branchée sur des

ressentiments vis à vis de telle ou telle personne ou envahie de jugements négatifs sur celles-ci.

J'ai commencé à ordonner mes pensées sur la nourriture: choix des aliments, pas trop nombreux par repas mais en diversifiant les repas, attention prêtée à chaque bouchée, appréciation de la qualité de l'aliment plus que de la quantité, persévérance dans ce processus.

J'ai remplacé petit à petit la colère par la paix, la cruauté par la bienveillance, le jugement par la compréhension, tout au long de la journée, et particulièrement pendant et après les repas.

Le soir, avant de m'endormir, tous les jours j'ai mis mes mains sur mon bas-ventre et j'ai prononcé des paroles positives, compréhensives, aimantes pendant un quart d'heure environ.

Au bout de quelques jours seulement, mes intestins ont réagi positivement, me montrant qu'ils avaient apprécié ma sollicitude. J'ai continué à mettre mes mains avec conviction...Je ne m'en suis même pas rendu compte tout de suite, ...un jour, plus rien! Cela fait bien dix ans maintenant, et seuls deux ou trois fois, j'ai eu quelques secondes de léger désagrément.

Nos cellules nous entendent et se mettent à notre école, elles seront nos fidèles servantes si nous sommes des maîtres aimants. Elles ont le désir secret de l'équilibre. La "cuisine de l'esprit" dans le corps, avec tous les composants cités au début, est un sage génie capable de créer même ce que nous croyions impossible. Ne soyons pas tièdes, jouons d'un bon tour de bras notre partition et laissons résonner nos instruments! L'amour peut tout! L'amour sans égoïsme, unique, multiple, l'amour de l'autre, l'amour de la vie, l'amour de "l'Etre", l'amour de son corps, l'amour maintenant, demain, toujours!...