

# Alimentation science et spiritualité

Se nourrir au XXI<sup>e</sup> siècle

Gabriel Cousens

collection santé



LANORE

## Jeûne et vie spirituelle

Le jeûne, en tant que discipline essentielle à la réalisation de la connaissance vraie, est une des pratiques spirituelles historiques de presque toutes les religions. Socrate, Platon, les stoïciens et les néoplatoniciens, tels qu'Epictète et Plotin, avaient recours au jeûne afin de purifier l'esprit et de mieux percevoir la vérité. Socrate et Platon pratiquaient des jeûnes de dix jours. Pythagore, le grand mathématicien, pratiquait des jeûnes de quarante jours. Le jeûne fait partie des religions comme le judaïsme, le christianisme, l'hindouisme, la religion musulmane et le bouddhisme, pour différentes raisons telles que la pénitence, la propitiation, les rites préparatoires de l'initiation et du mariage, les décès, le développement des pouvoirs magiques, la purification et la santé ainsi que l'évolution spirituelle. En hébreu, le mot pour jeûne est « tsoum ». Il signifie l'abstinence volontaire de nourriture dans un but religieux. C'est une bonne définition du jeûne spirituel.

Le jeûne le plus important pour les juifs est l'abstinence de nourriture et de boisson le jour de la Fête du Grand Pardon. Le jeûne était prescrit pour la pénitence des péchés et il y avait des jeûnes de dévotion prescrits les lundi et mardi. On jeûnait pour apaiser Dieu, pour se protéger des punitions et pour chercher la faveur de Dieu. Dans la tradition judaïque, les jeûnes les plus célèbres sont ceux de Moïse et d'Élie, qui durèrent quarante jours. Le prophète Daniel jeûnait pour se préparer à recevoir ses révélations. Esther et tous les autres juifs en Perse jeûnaient pour la délivrance de la destruction physique. Judith jeûnait tous les jours de sa vie (Judith 8: 6). A l'exception de ces jeûnes célèbres, la plupart des jeûnes juifs étaient prescrits

afin d'obéir à la Torah, jusqu'à ce que les juifs d'Alexandrie développent la philosophie selon laquelle les désirs corporels interfèrent avec la spiritualité et le jeûne aide à libérer les énergies du mental du plan matériel vers le plan spirituel.

Les Esséniens, qui étaient des communautés juives ascétiques, ésotériques et érudites, vivant près de l'Égypte et de la mer Morte, et qui furent les auteurs des Manuscrits de la mer Morte, considéraient le jeûne comme une approche essentielle afin de purifier le corps et de favoriser leur communion avec Dieu. C'est au prophète Élic que l'on attribue la fondation des communautés esséniennes au Mont Carmel. Le nom « Essénien » signifie « ceux qui attendent celui qui doit venir ». On les considérait comme des prophètes et des grands guérisseurs. Essénien signifie également guérisseur et les membres de ces communautés étaient souvent appelés « thérapeutes ». La plupart d'entre eux vivaient plus de 120 ans. Le noyau le plus évolué des Esséniens faisait un jeûne annuel de quarante jours<sup>4</sup>. On pense que Jésus fut élevé dans une communauté essénienne en Égypte après avoir fui Hérode. Il transmet les enseignements relatifs au jeûne à ses disciples au travers de sa propre pratique du jeûne de 40 jours et d'autres références au jeûne pour la purification et la guérison du corps et de l'âme. Il enseigna dans l'« Évangile de la Paix » que: «... la Parole de Dieu et sa puissance ne peuvent pas entrer en vous à cause de toutes les abominations qui ont établi leur demeure en votre corps et en votre esprit. Car le corps est le temple de l'Esprit et l'Esprit est le temple de Dieu. C'est pourquoi vous devez purifier le temple afin que le Seigneur du temple puisse venir y occuper une place qui est digne de lui... Régénérez-vous et jeûnez ! Car je vous le dis en vérité, Satan et ses maléfices ne peuvent être chassés que par le jeûne et la prière (également dans Marc 9 : 29). Rentrez chez vous et jeûnez dans la solitude... Le Dieu vivant lui le verra et grande sera votre récompense. Jeûnez jusqu'à ce que Belzébuth et tous ses maléfices

**vous aient quitté et que tous les anges de notre mère terrestre soient venus pour vous servir. (Harmonie avec la nature.) Car je vous le dis en vérité, tant que vous n'aurez pas jeûné, vous ne serez pas délivrés de l'emprise de Satan et de toutes les maladies qui procèdent de lui. Jeûnez et priez avec ferveur, aspirant de tout cœur à recevoir la force du Dieu vivant pour parvenir à la guérison.<sup>5</sup> »**

Durant les deux siècles suivants, les premiers chrétiens pratiquèrent diverses formes de jeûne prescrits et volontaires sans aucun système de règles. Les principaux jeûnes étaient le jeûne pascal et les jeûnes hebdomadaires du mercredi et du vendredi. De l'an 200 à l'an 500, la pratique du jeûne fut soumise à la discipline ecclésiastique. Lors de ce processus de structuration, de même que dans le judaïsme, le jeûne perdit tout caractère spontané, bien que dans les deux religions, la pratique du jeûne volontaire se soit perpétuée. On rapporte que durant de longues périodes, Baal Shem Tov, le maître du hassidisme, jeûnait pendant la semaine et ne mangeait que le jour du sabbath. Un des maîtres de cette tradition, Rabbi Nachman, fut reporté jeûner du jour du sabbath au jour du sabbath suivant aussi souvent que 18 fois dans l'année<sup>6</sup>. Selon le deuxième concile du Vatican, l'Église confère maintenant au clergé une autorité sur le jeûne cérémonial. Elle encourage le jeûne volontaire en tant que pratique spirituelle, mais a choisi de ne pas exercer son autorité sur les aspects spécifiques du jeûne volontaire personnel. Il existe des moines chrétiens qui jeûnent dans un but spirituel, comme dans la pratique de Matthieu le Pauvre de l'Église orthodoxe copte, ainsi que les ordres monastiques des cisterciens, des carmélites et des carthusiens.

Dans l'hindouisme, le jeûne est pratiqué dans le but de s'unir avec Dieu et également afin d'accomplir les prescriptions religieuses. Les Upanishads, une partie des Écritures sacrées hindoues, considèrent le jeûne comme un moyen de s'unir avec Dieu. Dans l'hindouisme, le jeûne est utilisé à des

fins de pénitence, avant un mariage, avant une initiation religieuse, afin de recevoir une bénédiction ou une faveur de Dieu et durant les pleines lunes et les nouvelles lunes. La tradition judéo-chrétienne considère le jeûne de la même façon que la tradition hindouiste, à savoir comme une pénitence, une période durant laquelle on commémore et on honore des événements importants et pour le sacrifice et l'union avec Dieu.

## Jeûner afin de favoriser la vie spirituelle

Le jeûne permet à nos corps physiques d'assimiler de l'énergie pranique plutôt que de l'énergie biochimique. En accélérant la purification du corps, il en fait un meilleur conducteur de l'énergie de la kundalini. Cela améliore l'alignement des chakras et des corps subtils, facilitant ainsi la pénétration du prana cosmique dans le corps et favorisant la possibilité de l'éveil de la kundalini shakti. En éliminant les toxines du système, non seulement nous devenons sains, mais nous éliminons également les blocages du corps en favorisant ainsi le mouvement de toute l'énergie dans le système, ainsi que la force spiritualisante de la kundalini. Grâce à des jeûnes répétés, nous devenons des canaux plus purs pour l'assimilation de l'énergie cosmique dans notre système. Nous intensifions également notre sensibilité au mouvement de la kundalini. Plus nous sommes connectés à ce sentiment de force divine, plus nous sommes motivés à vivre d'une façon qui continuera à favoriser son développement.

Bien qu'on le définisse formellement comme une absence complète de nourriture et d'eau, le jeûne, dans un contexte plus large, est une abstinence de ce qui est toxique pour le mental, le corps et l'esprit. On peut appréhender cela en disant que le jeûne est l'élimination des toxines physiques, mentales et émotionnelles de notre organisme, plutôt que la diminution ou l'arrêt de l'ingestion d'aliments. Le jeûne à des fins spirituelles implique quelque degré de retrait vis-à-vis des responsabilités

du monde. Cela peut signifier un silence complet et un isolement social qui peuvent être une grande source de régénération pour ceux d'entre nous qui ont dirigé leur énergie vers l'extérieur. Gandhi avait l'habitude d'observer un jour de silence par semaine. Le jeûne aide à réaliser un équilibre harmonieux du corps, du mental et de l'esprit et donc de manifester la connaissance de Dieu, au sein de nous-mêmes, en tant qu'amour.

Après les premiers jours de jeûne, notre appétit disparaît généralement et l'attachement à la nourriture diminue. Cela permet au mental de consacrer plus d'énergie au plan de conscience de notre Être Divin plutôt qu'à nos appétits. Lorsque l'on jeûne, la relation intime existant entre l'instinct et les désirs du corps s'atténue, ce qui nous permet de nous libérer des désirs physiques du corps. Dans cet état de renonciation, le mental est libre d'atteindre des états supérieurs de communion avec Dieu. La finalité n'est pas d'infliger au corps de la souffrance, puisque dans la réalité pratique le jeûne le renforce du point de vue de la santé. On jeûne parce que, jusqu'à ce que nous atteignons un certain niveau de communion spirituelle, les désirs du complexe corps-mental sont souvent plus forts que le désir de la communion divine. Plus nous nous libérons de ces désirs corporels, grâce au jeûne, plus il est facile de conserver cette liberté lorsque nous ne jeûnons pas. Le Christ fit allusion à ce pouvoir lorsqu'il dit: « Cette espèce ne peut être chassée que par le jeûne et la prière. » (Marc 9 : 29).

Matthieu le Pauvre, un moine copte contemporain de haute réalisation spirituelle, qui est le père spirituel du monastère de St-Macarius dans le désert de Scete, considère que ce passage signifie que, grâce à la prière et au jeûne, nous pouvons chasser Satan (toxines, maladies et désirs corporels) de la chair? Le jeûne devient un moyen de renoncer à l'« attraction de la chair » et de pénétrer dans l'illumination totale de l'extase de communion divine ressentie dans chaque cellule scintillante. Le jeûne est alors un acte d'amour.

Il est significatif que le premier acte du Christ, après son baptême, fut de commencer son jeûne dans le désert sans eau ni nourriture. L'acte du baptême garantit la plénitude de l'esprit et la plénitude spirituelle garantit, grâce au jeûne, la victoire sur les désirs corporels. C'est l'enseignement direct du jeûne de 40 jours du Christ. La libération vis-à-vis des désirs du corps et du monde permet de fusionner avec la satisfaction, la plénitude et l'Amour de la communion divine. Cet enchaînement de baptême, de plénitude de l'esprit, de jeûne, de victoire sur les désirs du corps et de communion avec Dieu est la façon dont le Christ enseigna par son propre exemple.

L'acte de jeûner, particulièrement durant un jeûne de 40 jours, est un sacrifice mystique du corps. Lorsqu'on le pratique avec la méditation, qui sur un certain plan est un sacrifice du mental, le jeûne devient un sacrifice mystique de l'ego du corps et du mental. Le jeûne, lorsqu'il est accompagné par une acceptation mystique de la mort, est vécu comme une mort partielle du corps. « Quiconque perd sa vie pour moi la gagnera » (Luc 9 : 24).

Par son propre jeûne, le Christ sacrifia mystiquement son corps et témoigna de sa volonté de réaliser le sacrifice ultime sur la croix. Son sacrifice ne fut pas involontaire. Sa valeur réside dans ce qu'il fut une libre offrande à Dieu, symbolisée par l'offrande de son corps à ses disciples par le pain, symbole de son corps et par le vin, symbole de son sang. Au travers de son jeûne de 40 jours et de la Cène, il se crucifia volontairement avant l'offrande finale de son ego et de sa volonté à Dieu.

L'offrande de notre ego durant le jeûne requiert de nous que nous ayons atteint le niveau d'Abraham, lorsqu'il leva la main pour sacrifier son fils Isaac sur l'ordre de Dieu. Ce fut un sacrifice partiel avec seulement le geste de la main, mais il fut intégral quant à l'intention. De même que pour Abraham, il n'y a que nous que nous puissions offrir lorsque nous jeûnons. Ce ne sont pas l'argent, de bonnes actions ou des paroles de renonciation qui pourront se substituer à nous. Cela requiert

que nous abandonnions notre complexe corps-mental-ego. Le jeûne du chemin intérieur surmonte l'ego et nous transforme en di-vin. C'est le sacrifice mystique du corps tel qu'il fut illustré par Moïse, Élie et Jésus. Jeûner avec cette compréhension nous permet d'accepter la mort du corps physique et de vaincre la peur même de la mort. C'est la signification du jeûne spirituel. La finalité n'est pas notre santé. C'est de réaliser le sacrifice de l'ego. Le jeûne spirituel commence avec un sentiment de communion avec Dieu et se termine généralement par un sentiment plus profond de cette communion.

## Physiologie du jeûne

Sur le plan physique, il existe de nombreuses techniques et approches du jeûne. Ma finalité est de présenter un cadre général de travail afin d'appréhender le processus du jeûne. La définition du jeûne varie. Cela peut signifier une abstinence totale de nourriture et d'eau ou une ingestion d'aliments qui sont sur un niveau de densité inférieure à ce que nous mangions auparavant. Ainsi, un jeûne de ce type pour une personne mangeant de la viande serait un régime végétarien. Une autre façon de jeûner est de s'abstenir de ce qui est toxique pour le corps et le mental, et d'éliminer ainsi les toxines du système. La physiologie du jeûne favorise les cellules saines. Lors d'un processus appelé autolyse, les cellules qui ne fonctionnent pas adéquatement sont détruites au début du jeûne, et leurs composants sont dissociés et remétabolisés. Ce processus commence généralement après les trois premiers jours de jeûne. Une autre définition du jeûne inclut tout processus qui initie ce phénomène d'autolyse. Nous arrêtons un jeûne lorsque l'élimination des toxines est achevée et que l'autolyse en a fini avec les cellules malades et commence à dissocier les cellules saines. Cette phase est généralement indiquée par un retour de l'appétit et la disparition de l'enduit blanc recouvrant la langue.



Le fonctionnement sain du corps commence à se détériorer lorsque le processus normal de régénération et d'élaboration des cellules devient plus lent que la décomposition des cellules malades. Ce phénomène est généralement corrélé à une accumulation telle de toxines dans les tissus et les cellules qu'elle interfère avec la nutrition et la régénération adéquates des cellules. La théorie Wendt, selon laquelle une ingestion en excès de protéines bloque les membranes situées entre les capillaires et les cellules, est une description claire de ce phénomène. Lorsque les membranes situées entre les cellules et les capillaires sont bouchées, les nutriments, dont l'oxygène, ne peuvent pas pénétrer dans les cellules et les résidus ne peuvent pas être éliminés adéquatement des cellules et passer dans le courant capillaire. Par conséquent, les cellules commencent à ne pas fonctionner correctement et à dégénérer. Les toxines étant en excès et les nutriments n'étant pas suffisants, le processus de régénération des cellules ralentit. Lorsque la dégénérescence l'emporte sur la régénération, la maladie et le vieillissement se manifestent. On pense que dans nos nations industrialisées, plus de gens meurent de surnutrition que de malnutrition. Le jeûne permet de purifier les membranes situées entre les capillaires et les cellules, afin que les nutriments puissent pénétrer dans les cellules et que la croissance de nouvelles cellules puisse être stimulée. Les protéines issues des cellules décomposées sont remétabolisées et utilisées pour reconstruire de nouvelles cellules durant le jeûne, afin que les cellules puissent se régénérer même sans l'ingestion de protéines exogènes.

Durant un jeûne, les systèmes d'élimination du corps, poumons, peau, reins, intestins et foie, deviennent plus actifs. Les corps ne dépensant pas d'énergie à digérer et à éliminer les toxines fraîches du système, il est capable d'orienter toute son énergie vers l'élimination des vieilles protéines accumulées et des résidus. L'intensification de cette élimination se manifeste généralement par des odeurs corporelles, par une mauvaise

**haleine, par des urines sombres, par un accroissement de mucosités et par des selles odorantes. A cause du surplus d'énergie libéré du fait du repos du système digestif et à cause de la désintoxication et de l'apport de minéraux lors d'une cure de jus de fruits, le jeûne possède une influence régulatrice au l'équilibre minéral et biochimique des tissus et il tonifie le système nerveux.**

**Le jeûne est probablement la méthode de soins la plus ancienne. Il est particulièrement bénéfique dans le traitement des problèmes résultant d'une suralimentation. En 1986, le Congressional Joint Nutrition Monitoring Committee des USA souligna que 28 % des habitants de ce pays (32 millions de personnes), entre 25 et 74 ans, étaient sujets à l'embonpoint, et que 11,7 millions de ces personnes étaient obèses. Ne serait-ce que pour cette raison, il est important de jeûner. Le jeûne a été utilisé pour la guérison tout au long de l'histoire.**

**Des médecins renommés, tels qu'Hippocrate, Galien et Paracelse, y avaient recours. Aux USA, le jeûne n'est que peu utilisé à cause de l'influence de l'allopathie et de la coupure fondamentale d'avec les processus simples de la nature résultant de notre niveau hautement technologique. Cela est moins manifeste en Europe. Il existe des centaines de cliniques de jeûne en Allemagne et en Suède. En Allemagne, au sanatorium de Buchinger à Bad Pyrmont, plus de 80.000 jeûnes ont été supervisés<sup>8</sup>.**

## **Quand jeûner et ne pas jeûner**

**Les experts du jeûne considèrent que les jeûnes volontaires sur de courtes périodes, allant jusqu'à sept ou dix jours, ne posent aucun problème. Lors de certaines expériences menées dans des hôpitaux suédois, des patients jeûnèrent jusqu'à 55 jours sans aucune difficulté<sup>9</sup>. Selon Paavo Airola, les experts du jeûne en Europe considèrent que l'on peut jeûner sans problème jusqu'à 40 jours avec de l'eau et jusqu'à 100 jours avec**

du jus<sup>10</sup>. Dans les cliniques européennes de jeûne, il est habituel de jeûner de 14 à 21 jours à des fins thérapeutiques »  
Lorsqu'on souffre d'une maladie grave ou d'une maladie aiguë ou chronique, il est hautement recommandé de jeûner sous la supervision d'un praticien de santé familial avec la science du jeûne. Il est déconseillé de jeûner aux personnes dont la constitution vata est prédominante, aux personnes qui sont très sensibles aux changements de situation, aux personnes qui perdent du poids facilement et qui ne peuvent par la suite le regagner, aux personnes qui souffrent de tumeurs malignes ou de maladies de dégénérescence résultant en une malnutrition et une émaciation, aux patients qui sont minés par une maladie. Si ces personnes, dans ces conditions, désirent cependant jeûner, cela devrait être fait sous la supervision d'un praticien de santé expérimenté. En général, les femmes qui allaitent ou qui sont enceintes, les jeunes qui n'ont pas atteint leur maturité physique et les personnes qui sont cinq kilos ou plus en dessous de la moyenne, ne devraient pas jeûner. Nous ne devrions pas jeûner, également, lorsque nous conduisons de lourdes machines, lorsque nous effectuons des tâches mécaniques dangereuses ou lorsque nous conduisons beaucoup en voiture. Lors d'un jeûne, notre mental et notre corps deviennent plus calmes et plus lents et ne sont pas adaptés à de telles tâches. \

Il est préférable de ne pas arrêter un jeûne au milieu d'une crise de désintoxication et de l'arrêter progressivement, en douceur, en aidant les systèmes d'élimination par des techniques telles que le massage des pieds afin de stimuler les organes dans leur travail d'élimination. Il est important d'arrêter un jeûne lorsqu'un problème nerveux ou mental grave se manifeste ou lorsque la personne est sujette à des accès de forte fièvre. Cela est cependant rare.

## Conseils généraux pour jeûner

**Un des aspects les plus importants du jeûne consiste à aider tous les systèmes d'élimination à se débarrasser des toxines. Je suggère les conseils suivants:**

- 1. Faites un lavement intestinal jusqu'à ce que les intestins soient purifiés, au moins une fois par jour.**
- 2. Brossez votre peau de 5 à 15 minutes, deux fois par jour, et prenez ensuite un bain en frottant énergiquement la peau afin d'éliminer les cellules mortes et de purifier le système.**
- 3. Prenez de bons bains de soleil et faites des exercices de respiration profonde afin d'aider les poumons et la peau à se purifier.**
- 4. Durant le jeûne, faites des exercices physiques, vigoureux ou modérés, afin de favoriser l'élimination des toxines. Certaines personnes recommandent jusqu'à trois heures par jour d'exercices tels que la nage et la marche rapide.**
- 5. Prenez de courts saunas afin de favoriser la transpiration et d'intensifier le processus de désintoxication.**
- 6. Abstenez-vous de toute activité sexuelle afin de conserver toutes vos énergies pour la guérison et la régénération.**
- 7. Utilisez des élixirs floraux et des élixirs minéraux durant le jeûne pour harmoniser et aligner les corps subtils et les chakras et pour éveiller les chakras. Ces élixirs peuvent favoriser l'harmonie du complexe corps-mental-esprit durant le jeûne. Les préparations les plus adaptées semblent être la brunelle, le silver sword, la papaye, le lotus, le saphir étoilé et le quartz. La brunelle favorise le processus naturel d'absorption du prana durant le jeûne. Le silver sword aligne tous les corps subtils et équilibre le centre cardiaque. La papaye est excellente pour l'équilibre émotionnel et sexuel et nous permet de nous ouvrir au royaume spirituel plus facilement. Le lotus stimule l'alignement et l'harmonisation de tous les niveaux de notre être et son**

usage est remarquable pour la méditation et le jeûne. Le saphir étoilé active tous les chakras, particulièrement le centre coronal, et il stimule spécifiquement l'éveil spirituel durant le jeûne. Le quartz élimine les pensées négatives et engendre un calme émotionnel<sup>12, 13, 14</sup>. (Je recommande les élixirs floraux et minéraux de Pégasus Products parce que ce sont les seuls préparés à partir d'eau biologiquement active.)

Il est très important d'arrêter le jeûne avec prudence et en conscience. Durant le jeûne, le système digestif a cessé de fonctionner et il faut le réactiver avec soin. À la fin d'un jeûne, le corps absorbe tout beaucoup plus facilement; ainsi, ce que nous mettons dans notre corps devrait être ce que nous voulons vraiment afin de le reconstruire. La fin d'un jeûne représente une bonne occasion de nous réorganiser avec un nouveau régime de qualité. J'estime que l'on peut généralement prévoir, afin d'arrêter un jeûne, un jour de transition pour deux à trois jours de jeûne, bien que chacun soit différent et que cela doive être individualisé. *How to keep slimm and healthy with juice fasting*, de Paavo Airola, nous présente phase par phase une façon de jeûner et d'arrêter un jeûne. Un autre ouvrage contenant beaucoup d'informations sur les différents jeûnes est *Survival into the 21 st century* de Viktoras Kulvinskas. Kulvinskas suggère, par exemple, d'arrêter un jeûne à midi avec un jus d'agrumes afin de stimuler le flux de suc gastrique et d'utiliser certaines herbes telles que le gingembre et l'anis afin d'accélérer le processus d'élimination des gaz toxiques du système.

## Types de jeûne

L'ouvrage d'Airola insiste sur le fait que la cure de jus de fruits ou de légumes, avec en plus un bouillon spécialement alcalinisant, constitue la meilleure façon de jeûner à des fins

thérapeutiques et de régénération. Il souligne que c'est l'approche utilisée dans toutes les cliniques de jeûne en Europe. Kulvinskis se focalise plus sur le jeûne à l'eau pour la purification et la transmutation du corps. Tous les deux sont dans le vrai. Il existe différents niveaux et finalités de jeûne. Le concept de différents niveaux de jeûne implique également de reconnaître que le fait de jeûner avec trop d'intensité augmente la possibilité d'une crise de guérison plus inconfortable lorsque les toxines sont libérées. Un jeûne ne suffit pas nécessairement à purifier complètement et à guérir le corps. Généralement, nous nous référons à un processus de purification qui se prolonge sur des années. La finalité de la vie spirituelle n'étant pas de voir à quelle vitesse nous pouvons nous purifier, il n'est pas toujours conseillé de commencer par le jeûne le plus héroïque. C'est pour cette raison que je suggère plusieurs niveaux progressifs de jeûne pour la purification:

#### Niveau 1

Les personnes qui mangent de la viande peuvent s'abstenir d'en manger durant une semaine deux fois par an.

#### Niveau 2

Ceux qui ne mangent plus de viande sanguine peuvent jeûner sur trois jours une fois par mois, ou jeûner une fois par semaine et deux fois par an sur une période de sept jours. Ce jeûne peut se faire avec une combinaison de fruits, de légumes et de jus.

#### Niveau 3

Ceux qui suivent un régime lacto-végétarien peuvent adopter la même structure que les personnes de niveau 2, en n'utilisant durant les jeûnes que des jus de fruits ou de légumes.

#### Niveau 4

Les personnes végétariennes et ayant recours au jeûne en tant que pratique spirituelle peuvent jeûner dix jours quatre fois par an en plus de jeûner une fois par semaine ou trois

**jours par mois. Ces jeûnes peuvent progresser des jus de fruits et de légumes, en passant par le jus de pousse de blé, pour finir par l'eau distillée.**

**Au niveau 4, le jeûne, la méditation et la prière deviennent une partie du chemin spirituel plutôt qu'un simple entretien physiologique du corps. Il est important d'appréhender cette différence. Il est également important de prendre conscience du risque d'une trop grande pureté dans cette société. Plus les membranes situées entre les cellules et les capillaires deviennent pures, plus nous sommes sensibles à notre environnement pollué parce que les toxines peuvent aisément pénétrer dans notre système. Un peu de mucosité dans le système, par exemple, peut nous protéger de cette vulnérabilité extrême à la pollution. Lorsque nous devenons purs au point d'en être vulnérables, nous ne pouvons plus fonctionner adéquatement sur le plan physique, au service de la volonté de Dieu sur cette planète. Lorsque cet équilibre est atteint, il devient important d'adopter un régime alimentaire qui maintienne un certain niveau d'intégrité et de pureté physiologiques; la pratique du jeûne, qui sur ce plan physique est de compenser la suralimentation et la toxicité de notre planète, peut ainsi être considérée comme un outil de désintoxication. Lorsque nous ne surchargeons pas le système, le corps, avec un régime alimentaire minimal, peut se débarrasser de presque toutes les toxines et se maintenir en bonne santé. Ceci est un grand défi et nous en reparlerons dans le chapitre 20. Lorsque ce régime alimentaire a été réalisé, nous pouvons principalement avoir recours au jeûne en tant que pratique spirituelle.**

### **Le jeûne spirituel de 40 jours**

**La finalité de ce jeûne est de favoriser la vie spirituelle et de transmuter le corps. Bien que certains réalisent des jeûnes thérapeutiques qui sont aussi et même plus longs, ce jeûne se pratique dans un autre contexte et sa signification est différente.**

**Jésus-Christ et Moïse, qui jeûnèrent tous les deux durant 40 jours sans nourriture et sans eau, ne le firent pas pour leur santé physique. Le but primordial était la communion divine. C'est l'orientation de ce jeûne. C'est lors de ce jeûne que nous confrontons directement la mort et l'offrande de notre corps, de notre mental et de notre ego à Dieu. Les autres jeûnes de purification favorisent la préparation de ce jeûne. Malgré ces jeûnes, il est cependant préférable de se préparer en n'ingérant que des jus de fruits et de légumes pendant au moins une semaine avant le jeûne, et de faire une irrigation colonique. Le jeûne peut être une abstinence complète d'aliments et d'eau, bien que cela soit généralement trop strict pour la plupart des gens faisant un jeûne de 40 jours. Les Esséniens commençaient la pratique de jeûnes de 40 jours par 20 jours de fruits, 10 à 17 jours de jus de fruits et de 3 à 10 jours d'eau distillée.**

**Durant les 20 premiers jours, il était recommandé de faire des exercices vigoureux et des exercices plus légers durant les 20 derniers jours. Durant les 20 derniers jours, beaucoup plus de toxines émotionnelles sont libérées.**

**Durant cette période, il est important d'être guidé par quelqu'un qui est familier de ce type de jeûne. Les 3 ou 5 derniers jours du jeûne sont les plus critiques, de fait que notre état est le plus pur et que les impressions assimilées s'intègrent au plus profond de notre complexe corps-mental. Il est préférable de passer cette période dans la solitude complète, si possible dans la nature.**

**A chaque nouveau jeûne de 40 jours, la phase eau rallonge et la phase jus raccourcit. On prétend que les groupes les plus évolués parmi les Esséniens faisaient un jeûne de 40 jours par an, avec beaucoup de méditation et un retrait des activités du monde afin de se concentrer sur Dieu. Après cinq ans de jeûnes de 40 jours et une alimentation fruitarienne, conjointement à une pratique intense de la méditation et d'autres pratiques spirituelles, un pour cent des Esséniens étaient reportés pouvoir jeûner sur le prana comme le firent Jésus et Moïse<sup>5</sup>. De**



vivre sur le prana n'est pas ma finalité, mais cela prouve néanmoins qu'un processus graduel de méditation et de jeûne permet au corps de se transformer en un superconducteur du prana, de sorte qu'aucune autre forme de nutrition n'est nécessaire.

Parallèlement à un jeûne de 40 jours à l'eau et au jus, on peut mentionner la possibilité d'un jeûne relatif chaque année. Ainsi, par exemple, pour une personne mangeant de la viande, ce serait 37 jours de régime végétarien suivis de trois jours de jus; pour la personne suivant un régime lacto-végétarien, ce serait 37 jours de légumes et de fruits selon les principes de l'alimentation arc-en-ciel, suivis de trois jours d'eau distillée; pour un végétarien, ce serait 30 jours de légumes et de fruits selon les principes de l'alimentation arc-en-ciel, puis trois jours de jus de légumes, quatre jours de jus de fruits et trois jours d'eau distillée.

Un jeûne annuel à l'eau et au jus requiert un guide spirituel expérimenté, une grande expérience préalable du jeûne et doit être entrepris avec réflexion. Durant tous ces jeûnes, il est préférable d'être suivi par un praticien de santé holistique expérimenté.

### Expériences personnelles d'un jeûne spirituel de 40 jours

Ce jeûne fut pour moi une expérience profonde. Je n'avais aucune idée de ce que je voulais retirer du jeûne si ce n'est une intensification de la communion d'Amour Divin. Je l'entamai avec un certain degré de curiosité et un sentiment clair de direction intérieure. La création d'un espace et d'une période afin de le réaliser, au sein d'une pratique de santé chargée et de responsabilités familiales, fut une des premières tâches de mon jeûne. Il était nécessaire de consacrer à ce jeûne un peu plus de deux mois. Je commençai avec des fruits à jus, puis je pris des jus de légumes frais et ensuite des jus de fruits, et puis de l'eau distillée durant trois jours. Je ne bus de l'eau distillée que

durant trois jours, parce que ce jeûne était avant tout une période de retraite et de méditation et que, lorsque je recourais à l'eau durant plus de trois jours, ce que je fais normalement à la fin de jeûnes au jus, mon énergie pour la méditation tend à décroître.

Mon énergie après les deux premières semaines de désintoxication fut élevée et stable. Il était aisé de prolonger mon temps de méditation assise. Après les 20 premiers jours, mon énergie commença distinctement à se tourner vers l'intérieur.

Durant les deux semaines suivantes, le temps de méditation se prolongea progressivement jusqu'à atteindre neuf heures. Durant cette période, je faisais de longues marches pour tonifier le corps. L'état de communion divine, de conscience de l'unité, de non-dualité, d'harmonie et d'amour semblait de plus en plus intégrer ma conscience de veille. Il était clair que mon corps devenait un meilleur superconducteur. Je pouvais fréquemment ressentir l'énergie vibrant en moi dans la journée. Autour du 35<sup>e</sup> jour, je pris conscience du flux de ce qui est appelé le nectar intérieur en yoga, dans mon système psycho-spirituel. Sur le plan physiologique, ce processus est probablement corrélé à la libération d'endorphines résultant du flux accru de prana dans le système. Ce nectar semblait intensifier encore plus l'état de béatitude. C'est une forme de nutrition interne.

Le point critique du jeûne fut durant les trois derniers jours avec l'eau distillée. Je passai ce temps dans le silence total dans une retraite isolée dans la montagne. Je fus surpris de constater qu'il était relativement aisé de méditer durant neuf heures, ce qui était plus qu'auparavant. Quelquefois, quatre heures de méditation s'écoulaient en ce qui paraissait être quelques minutes seulement. Mon mental devint si vide de pensées qu'en méditation, je me dissolvais simplement dans la lumière de Dieu durant des heures de temps. Il n'y avait ni corps, ni mental, ni désirs, ni pensées... seulement Dieu, une communion d'amour incessante avec Dieu durant des heures.

Il était clair que les Esséniens savaient ce qu'ils faisaient. Durant les trois derniers jours, le dernier segment d'identité fut un sentiment vague d'une conscience du Je Suis, sans forme. Je devins un « morceau » de Dieu dans cette communion. Que je fusse en méditation ou que je fusse simplement, la seule conscience était Amour. Il était suffisant d'Être simplement. Les fleurs s'épanouissent, la lumière irradie et Je Suis.

Durant les périodes précédant ou suivant la fusion du mental dans la lumière de la méditation, le prana cosmique semblait pénétrer jusqu'à l'ADN microcosmique de mes cellules. C'était un sentiment total d'unité et de résonance avec le cosmos. Mon centre coronal semblait pleinement éveillé et activé. Le flux d'énergie de ce chakra, qui s'était accru durant les 18 derniers mois, pénétrait le sommet de ma tête, en une incroyable pulsation sans pulsation. Tout le sommet de ma tête devint un vortex tourbillonnant d'énergie me connectant avec la danse du cosmos. Depuis lors, cela n'a jamais diminué. C'est durant ces trois jours que se manifesta l'ouverture totale de mon centre coronal. Je ne bus que très peu d'eau, car ce prana et la lumière solaire me tinrent lieu de nourriture. Je n'étais pas très concerné par le protocole du jeûne, ainsi n'ayant pas à boire ni à me préoccuper de mes intestins, je reposai comme une masse extatique divine. Si cela s'était prolongé encore plus longtemps, il est possible que j'eusse quitté mon corps à jamais. Cette merveilleuse communion d'amour avec Dieu était si intense que la mort du corps semblait totalement secondaire. Il n'y avait pas de confrontation avec la mort. Dans la transcendance, la mort est une plaisanterie. La mort n'existe pas pour le Soi Transcendant; le corps peut mourir, mais il est clair que nous ne sommes pas ce corps ou ce mental. Penser que nous sommes un corps ou une personnalité est un problème d'identité.

Durant eette période, je pris conscience de nombreuses intuitions et vérités spirituelles. Il était clair que Dieu m'avait offert trois jours de transcendance. Il était également clair que de rester là, comme une masse divine transcendante, résonnant avec le eosmos, dans une communion permanente avec Dieu, n'est pas mon rôle dans le jeu du monde. Etre libre, c'est être la volonté de Dieu, plutôt que d'être dans un état particulier, même si cet état est la transcendance extatique directe de la communion intégrale. Depuis ce moment, j'ai découvert cependant que mon complexe corps-mental a été suffisamment transmuté par ce jeûne de 40 jours et qu'après quelques jours de jeûne et de retraite, il m'est possible d'entrer dans ces états de masse transcendante divine. Ce qui existe pour moi, mes tâches dans le monde étant accomplies, c'est la conscience transcendante de l'unité, de l'harmonie du monde en tant qu'Amour et en tant que mon Soi.

En même temps que cette unité, il existe une reconnaissance certaine de l'apparente dualité dans laquelle nous vivons tous. Comme la motivation à la source de mon jeûne relevait plus d'une harmonisation avec la volonté de Dieu que d'une finalité abstraite, je ne sais pas si je ressentirai encore la demande intérieure de le renouveler. Je ne peux pas prendre la responsabilité de me prononcer pour ou contre des jeûnes tels que le mien, en tant que pratique spirituelle annuelle. Je n'ai en effet pas d'expérience en ce qui concerne des jeûnes de 40 jours répétés, ni d'informations provenant d'autres personnes. Je veux également souligner que les résultats de ce jeûne étaient probablement très corrélés à des années de méditation et de discipline spirituelle, et je ne veux pas affirmer qu'en jeûnant simplement durant 40 jours, nous pourrions tous vivre immédiatement des expériences transcendantales.

## Résumé du chapitre 19

- 1. Le jeûne est inscrit dans l'histoire de presque toutes les traditions religieuses et spirituelles du monde. Il fait partie intégrante de notre héritage judéo-chrétien, ainsi qu'en ont témoigné Jésus, Moïse et Elie. Le jeûne et la méditation constituaient des pratiques spirituelles majeures des communautés juives mystiques des Esséniens, au sein desquelles Jésus aurait vécu.**
- 2. Le jeûne, dans son sens le plus strict, est l'abstinence complète de nourriture et d'eau. Dans un contexte plus large, jeûner signifie s'abstenir de tout ce qui est toxique pour le corps, le mental et l'esprit. Jeûner peut également signifier s'abstenir du niveau le plus dense de notre alimentation, tel que s'abstenir de viande pour une personne qui en mange et s'abstenir de produits laitiers pour une personne suivant un régime lactovégétarien.**
- 3. Le jeûne permet à notre corps de se tourner vers l'absorption de niveaux moins denses d'énergie cosmique plutôt que l'absorption de l'énergie biomoléculaire dense de la nourriture.**
- 4. En accroissant la quantité de prana cosmique pénétrant dans notre corps, le jeûne augmente la possibilité d'atteindre le niveau d'énergie critique essentiel à l'éveil de la kundalini. L'intensification de prana cosmique résulte également en une intensification de l'énergie lorsque la kundalini est déjà éveillée.**
- 5. En accélérant la purification du corps, le jeûne permet à la force spiritualisante de la kundalini d'être plus efficace quant à la transformation du corps.**
- 6. Le jeûne nous aide à surmonter l'attraction qu'exercent sur le mental les désirs du corps et facilite la fusion du mental dans les états supérieurs de communion divine.**

- 7. L'acte de jeûner, particulièrement durant un jeûne de 40 jours avec méditation, est un sacrifice du corps et du mental à Dieu. C'est une mort mystique de l'ego.**
- 8. La physiologie normale du jeûne est fondée sur l'élimination des toxines et l'autolyse des cellules dégénérées et mortes. L'autolyse n'affecte pas les cellules saines tant que toutes les cellules mortes et dégénérées ne sont pas détruites. On arrête normalement un jeûne lorsque cette phase est achevée.**
- 9. Durant un jeûne, nous devons veiller à favoriser le fonctionnement des systèmes d'élimination, tels que le foie, les reins, la peau, les intestins et les poumons.**
- 10. Les experts du jeûne estiment que des jeûnes volontaires de 7 à 10 jours ne posent aucun problème. Les jeûnes thérapeutiques dans les cliniques européennes durent normalement de 14 à 21 jours.**
- 11. Il est d'ordinaire déconseillé de jeûner aux femmes enceintes et allaitantes, aux personnes dont le poids est de 5 kg en dessous de la moyenne, et aux personnes souffrant de tumeurs malignes, de malnutrition et de maladies de dépérissement.**
- 12. Nous présentons des recommandations pour les jeûnes spirituels et de purification, ainsi que sur la façon de les structurer.**
- 13. Il existe une différence entre le jeûne considéré comme un soutien général pour la vie spirituelle et le jeûne considéré comme une pratique spirituelle active.**
- 14. L'auteur présente des informations sur les jeûnes spirituels de 40 jours ainsi que sa propre expérience.**

## Chapitre 19

1. Cott, Allan. Fasting: The Ultimate Diet. Toronto, New York, London. Sydney: Bantam Books, 1981.
2. Ibid.
3. The Essenes by Josephus and his Contemporaries. Translated by Szekely. Edmond Bordeaux, U.S. : International Biogenic Society, 1981.
4. Essene Science of Fasting. Channeled by Kevin Ryerson. 5. Szekely. Edmond Bordeaux. The Essene Gospel of Peace, Book One. U.S. : International Biogenic Society, 1981.
6. Kaplan. Areyh. Gems of Rabbi Nachman. Jérusalem, Israël: Chaim Kramer. 1980.
7. Mathew the Poor-The Communion of Love. Foreword by Henri J.M. Nouwen, Crestwood. N.Y.: St. Vladimir's Seminary Press, 1984.
8. Airola. Paavo, How to Keep Slim Healthy and Young with Juice Fasting. Phoenix. AZ: Health Plus. 1974.
9. Ibid.
10. Ibid.
11. Ibid.
12. Gurudas, Gem Elixirs and Vibrational Healing, Vol. 1. Boulder. CO.: Cassandra Press. 1985.
13. Gurudas, Gem Elixirs and Vibrational Healing, Vol. II. Boulder, CO.: Cassandra Press, 1986.
14. Gurudas. Flower Essences. Albuquerque, N.M.: Brotherhood of Life, 1983.
15. Essenes Science of Fasting. Channeled by Kevin Rycerson.