



Signe de richesse  
intérieure

l'Art de Vivre des temps nouveaux

[www.lamacrobiotique.com](http://www.lamacrobiotique.com)

Bulletin d'information

Articles

## CONSTRUIRE SUR DU SOLIDE

par Gérard et Florence Wenker

*Où va la sagesse perdue dans la connaissance ?*

*Où va la connaissance perdue dans l'information ?*

**T.Eliot**

Depuis 2000 ans, toutes les religions avec la notion de la toute puissance de Dieu et du pardon, la science avec le principe d'hérédité et maintenant le corps médical avec la génétique se sont évertués de démontrer la non responsabilité individuelle de l'homme. Même notre mort nous a été subtilisée par l'État, nous n'en sommes plus responsables, depuis l'avènement de la statistique.

( voir l'excellent livre d' Hervé Le Bras " Naissance de la mortalité" il y parle également de macrobiotique).

**Responsables et coupables.**

**Responsable** de t'être déchargé de la responsabilité de ta vie et de ta mort sur des spécialistes rémunérés.

**Coupable** de ne pas avoir préservé le don de cette vie que tu avais reçue.

Qui est responsable des milliers de morts de l'été 2003 ; en premier lieu la canicule et ensuite l'indigence des services de l'Etat, pour finir avec le corps médical qui était en vacances. Les morts individuelles ne sont que statistique, et les morts collectives sont du ressort de l'état.

Pourquoi déresponsabiliser l'Homme ? Chaque groupe de pression a ses raisons particulières, mais la raison commune à tous est d'installer un sentiment diffus de peur et de dépendance à une cause supérieure (Dieu), insaisissable comme l'hérédité ou incontrôlable comme les gènes. Un homme qui a peur ne se révolte pas, il est manipulable, sans esprit critique, et ça marche. Depuis la nuit des temps, l'homme a toujours eu peur devant l'inconnu et l'incompréhensible, ce qui était normal au temps de l'obscurantisme; mais à l'heure actuelle au 21<sup>e</sup> siècle l'époque où la science a donné une réponse à la plupart des questions, la peur est toujours là, bien qu'elle se soit déplacée vers les ultimes interrogations restées sans réponse : la maladie et la mort.

Ne vous occupez de rien, nous nous occupons de tout. A qui profite le laisser-faire dans une société où il n'y a plus qu'une seule et unique règle : LE PROFIT et son corollaire le pouvoir . Je vous laisse trouver la réponse !

**Construire sur du solide**

L'art de vivre en paix et en santé se construit comme une maison, d'abord les fondations, c'est l'art culinaire, qui nous apprend à nous nourrir en respectant les lois biologiques fondamentales de l'évolution. Puis les murs, solides et indestructibles comme la santé que nous avons acquise après avoir compris qu'une alimentation erronée est la cause initiale du malheur et que nous sommes responsables de nos propres maladies. Pour terminer, un toit résistant qui nous protégera définitivement contre les intempéries et les tempêtes. Ce toit c'est notre jugement qui se développe et s'améliore jusqu'à nous faire prendre conscience que nous sommes nés en plein milieu du bonheur et

de la justice de l'Ordre de l'Univers.

Pour les personnes ayant adopté l'art de vivre macrobiotique, nul n'est besoin de démontrer l'importance primordiale de l'alimentation sur la santé et la qualité de vie, elles peuvent expérimenter chaque jours l'extraordinaire efficacité de cette méthode sur leur santé physique et spirituelle.

Bien manger, manger sainement, manger biologique et diététique ou même manger "lite" représente déjà un premier pas, mais c'est un tout petit pas comparé à l'efficacité de l'art culinaire macrobiotique basé sur la dialectique yin et yang.

Cependant, même pour un macrobiotique de longue date, habitué à jongler avec les subtilités yin-yologiques de la cuisine macrobiotique, avoir compris l'influence physiologique fondamentale de la nourriture n'est pas suffisant, encore faut-il l'avoir intégré.

Dans un contexte de développement personnel global, la manière de s'alimenter représente seulement les fondements, certes essentiels mais insuffisants pour atteindre la plénitude.

Consolider toute une vie les soutènements de votre maison, sans poursuivre l'effort de monter les murs, de placer le toit pour terminer par les finitions intérieures, serait totalement aberrant. Et pourtant c'est ce qui se passe la plupart du temps, y compris chez certains macrobiotiques.

Chaque jour partout autour de moi ainsi que dans ma propre famille, je rencontre des gens désespérés avec une condition de santé physique et psychique défaillante, mal dans leur peau, déprimés du matin au soir durant des mois. Ils courent de généralistes en spécialistes, de régime Crétois en analyse, pour se retrouver souvent après bien des années d'errance, de désespoir et de douleur, devant la seule et unique réponse, le courage et la volonté de se remettre en question jusqu'au plus profond de son être pour enfin se déclarer responsable de sa vie.

Mais par quoi commencer devant la multitude de proposition toutes plus infaillibles les unes que les autres. C'est là que les chemins divergent entre la voie macrobiotique et l'ensemble de l'offre (*hé oui c'est un marché florissant et profitable*) de développement, je dirai même, parfois, de redressement, personnel.

Ah, le miroir au alouette fatal à la majorité, permettant encore une fois de repousser sa totale irresponsabilité dans le déroulement anarchique de sa propre vie, de son malheur, de ses maladies ou encore plus grave de celles de ses enfants.

Pourquoi des personnes évoluées intellectuellement et spirituellement, continuent-elles à être malheureuses, dépendantes et souvent gravement malade physiquement ou mentalement, et finissent par mourir désespérées et révoltées devant tant d'injustice divine. Chaque jour dans les médias nous sommes confrontés à de tels cas, où des personnes admirables et admirées terminent leur vie prématurément et tragiquement.

Pourquoi ? Pourquoi tant d'incompréhension ? Pourquoi tant de persévérance dans le malheur ?

### **Comment reprendre la maîtrise sa vie.**

Une vie dissolue, inconséquente, désespérée et révoltée, suivie par 35 ans de pratique macrobiotique aventureuse et de consultations sérieuses, m'ont laissé entrevoir un début de réponse.

Comment de la naissance à la mort, puis-je avoir une influence sur le déroulement de ma vie, c'est à dire devenir un être accompli, un homme libre, responsable de ses comportements et de ses actions.

Comme nous l'avons vu ci-dessus, une seule loi domine notre société libérale, le profit, le profit à tout prix, à n'importe quel prix. En son nom tout est permis, plus de morale, plus d'éthique, plus de pitié, plus d'état social.

Comment devenir un homme libre devant une telle pression planétaire ? En s'en libérant, et le meilleur moyen de s'en libérer, c'est de ne plus payer à tout propos quelqu'un pour résoudre le moindre de nos problèmes. Ceci est un préalable indispensable, certes, il serait illusoire de se passer totalement des services de certains spécialistes très spécialisés, mais au moins commencer de temps en temps à se demander si nous ne pourrions pas faire l'effort de trouver une solution par nous-même. Vous verrez cela est possible plus souvent qu'on ne pourrait le croire.

Le premier pas étant accompli, poursuivons sur cette voie que nous appellerons :

### **Les chemins de la liberté**

Voici quatre disciplines entrant pour une proportion de 25 % chacune dans l'ordre d'importance pour acquérir cette indépendance d'esprit préalable indispensable à toute liberté personnelle

- 1.) **L'alimentation**
- 2.) **l'hérédité ou l'influence génétique**
- 3.) **l'influence astrale**
- 4.) **le développement personnel**

#### **L'alimentation**

C'est le point le plus important, car c'est le seul que nous pouvons maîtriser totalement. Mais avant cela, il faudra mesurer l'importance primordiale de la nourriture sur notre santé en prenant en compte l'adage : **nous sommes ce que nous mangeons.**

Je ne m'étendrai pas sur les principes diététiques et autres règles culinaires, il suffit de pratiquer la macrobiotique et de lire le livre de 300 pages que j'ai consacré à ce sujet. (*L'art de vivre macrobiotique*).

**C'est pourquoi manger selon les principes macrobiotiques devrait passer avant toute autre démarche sur le chemin de la liberté et de la reprise en main de sa vie.**

La macrobiotique à ce niveau ne peut pas être considérée comme une simple technique de remise en forme complémentaire. C'est un véritable art de vivre, qui dispense santé, liberté et plénitude.

C'est le roc sur lequel vous pourrez construire l'édifice d'une longue et grande vie.

#### **L'hérédité.**

L'hérédité, et les altérations génétiques ont bon dos pour décharger de toute responsabilité l'incapacité des parents à prévenir ce type d'infirmité et l'impuissance du corps médical à expliquer les causes des maladies orphelines ou maladies génétiques rares, on parle même d'héritabilité génétique, ou encore de maladies environnementales.

3 générations dans certaines familles macrobiotiques ont suffi pour démontrer l'inexactitude de ces affirmations, pourtant cautionnées par l'ensemble de la communauté scientifique.

La seule loi héréditaire et génétique ancestrale est que l'homme ainsi que tout être vivant est un produit du milieu; ce qui se traduit dans la médecine chinoise en quatre mots << Sin do hu zi >>.

En d'autres termes, pour conserver une santé naturelle parfaite, nous devons nous nourrir des produits que nous offre la nature environnante dans les mêmes proportions qu'ils sont offerts. Cette zone a longtemps été de 50 km. Avec le développement des transports et la disparition de la biodiversité régionale nous pouvons l'étendre à une zone climatique de 500 km. En plus les fruits et légumes consommés par l'homme devraient respecter la saison biologique naturelle de végétation correspondant à chaque végétal.

*(5è. article des 12 principes macrobiotique)*

Nous pouvons mesurer à quel point, notre société au nom du profit et de la rentabilité s'est éloignée de ces règles de bon sens, en mangeant des fraises d'Australie à Noël, de l'agneau de Nouvelle-Zélande au Ramadan et des tomates de Hollande toute l'année, le tout transporté par avion et camion frigo aux quatre coins de la planète.

Si une maladie se transmet dans une même famille, c'est que souvent les erreurs alimentaires et comportementales, ou des déficiences environnementales se répètent de génération en génération.

C'est pourquoi ces maladies disparaissent en une génération dans les famille macrobiotiques. Si ce n'était pas le cas, depuis 4 millions d'années et 1500 générations successives, l'espèce humaine aurait disparu depuis longtemps.

Bon maintenant que nous avons tordu le cou aux lois sur l'hérédité passons au 3è. point.

### **L'influence astrale.**

Chacun sait, que les étoiles réparties dans la voûte céleste, émettent une formidable énergie que nous recevons en partie sur la surface de notre globe terrestre.

Cette énergie qui se déverse en permanence, conditionne tout le vivant de la planète. De tout temps les hommes ont cherché à comprendre et à mesurer cette influence par la numérologie ou dans des tables astrologiques zodiacales complexes.

Comme dans beaucoup de domaines les anciens sages Chinois avaient développé une science astrologique pratique et efficace. C'est cette astrologie chinoise ancienne que nous avons pris comme modèle car relativement facile à apprendre, à comprendre et à mettre en pratique.

Nous la nommons " Fengshui des Astres" .

Quelques jours d'étude suffiront pour en maîtriser l'essentiel. Son carré magique sera alors votre boussole pour les grandes décisions que vous serez amené à prendre tout au long de votre parcours terrestre.

Un point important encore, l'influence céleste est prépondérante pour le fœtus, du jour de la conception à la naissance, ensuite la charge de ki emmagasinée durant cette période, ira en diminuant jusqu'à la fin de l'existence.

Au premier abord nous pourrions penser que nous n'avons aucune influence sur notre thème astrologique, ce n'est qu'en partie vrai.

- a) Le jour de la conception, dépend entièrement des parents.
- b) Le lieu géographique où se passe la grossesse également.
- c) L'endroit précis de l'accouchement devrait dépendre de la mère.
- d) Le déroulement d'une vie dans ses grandes lignes sera soumis au thème "fengshui". notre No. xyz magique fengshui.

Donc notre place sous les étoiles n'est pas si aléatoire qu'on voudrait nous le faire croire, alors trouvez vite votre Nombre fengshui magique.

## **Le développement personnel.**

Sous ce titre fourre-tout, nous trouvons un certain nombre de techniques pas toujours efficaces, mais toujours coûteuses. Je n'en citerai aucune pour ne pas leur faire du tort, ni de publicité. La plupart promettent de faire de vous un être accompli en quelques week-ends et un modeste paiement ! de quelques centaines d'euros.

On assiste depuis une vingtaine d'années à une prolifération de groupes d'études sur une multitude de sujets tous plus ou moins réunis sous la bannière de « développement personnel ». Il s'agit d'apprendre à mieux fonctionner dans la vie en se débarrassant de tout ce qui nous empêche de le faire : nos émotions négatives, nos blocages, etc. C'est généralement parce que nous nous sentons incapables de faire face aux nombreux problèmes existentiels que nous sommes susceptibles de nous engager dans de tels séminaires.

Il est tout-à-fait normal d'éprouver parfois le besoin de partager ses problèmes avec une oreille compréhensive dans des situations difficiles de la vie. Hélas, dans de nombreux séminaires, les sentiments d'incapacité, et d'impuissance sont utilisés comme fond de commerce par le ou les responsables. On encourage les participants à plonger au plus profond d'eux-mêmes en analysant leurs sentiments d'inadaptation aux circonstances et d'inefficacité dans la solution de leur problème. Ils se trouvent alors dans une situation de confusion et d'isolement. À ce stade ils sont encouragés à abandonner leur faiblesse et leur désespoir jusqu'à ce qu'un sentiment de peur vienne à la surface. On les incite alors à identifier cette peur avec un événement ou à une personne du passé. Le participant est alors prêt à se soumettre à un processus de catharsis (purification). Les techniques de la catharsis peuvent varier mais elles s'expriment le plus souvent par de violentes manifestations physiques et émotionnelles. L'objectif est de provoquer une perte de contrôle. La catharsis suppose une manifestation allant bien au-delà de ce qui est généralement admis comme un comportement social acceptable.

Les organisateurs de ces séminaires considèrent que le succès est limité si les participants n'ont pas laissé leurs dernières forces dans cette phase ultime. À ce stade, on est épuisé physiquement et émotionnellement et extrêmement vulnérable. C'est dans cet état que l'individu est le plus susceptible de recevoir des suggestions concernant son comportement futur et la possibilité de créer des liens avec ceux qui l'entourent. Cette phase peut être dangereuse car tout sentiment critique a quitté l'individu. C'est souvent à ce moment que des liens fallacieux d'amitié peuvent se créer, que tous les abus et les dérives sectaires peuvent se produire.

Le point commun aux techniques décrites plus haut est le déblocage de l'énergie paralysée par une émotion, un choc ou une souffrance passée sous silence. L'énergie ainsi retrouvée permet d'ouvrir de nouvelles voies.

Malheureusement, plusieurs facteurs sont négligés dans ces pratiques :

- Le facteur physiologique : le potentiel du changement par la nourriture est toujours ignoré, il est pourtant primordial. Souvent, le rôle de l'alimentation dans ces séminaires est au mieux passé sous silence, et au pire minimisé ou même ridiculisé ( Quelle importance ! )
- Le facteur temps : les résultats apparaissent trop rapidement et ne sont pas complètement intégrés. La conséquence est que les troubles réapparaissent plus tard. Souvent la meilleure solution à un problème est d'attendre, Mais pour attendre avec efficacité, nous devons avoir confiance en la tendance naturelle de l'Ordre de l'Univers d'offrir les solutions les plus adéquates.
- Le facteur de la dépendance : une fois de plus nous offrons à une tierce personne la toute puissance sur notre bonheur ou malheur, en esquivant totalement notre capacité à faire face à nos difficultés.

On parle beaucoup en macrobiotique de l'Ordre de l'Univers. Comment cet « ordre » se manifeste-t-il ?

L'Univers est un mouvement perpétuel qui procède selon un certain ordre qui est le suivant : Au début l'UN ou énergie universelle crée Yin et Yang, qui créent le magnétisme, puis l'électricité qui donne naissance aux particules, les particules engendrent les éléments inorganiques et organiques ( la matière ), enfin le monde des végétaux, les animaux, puis les humains. Ainsi sont nés les galaxies, les planètes, la terre avec ses minéraux, ses végétaux, ses animaux et l'homme.

La vie de l'homme lui-même évolue selon une certaine structure qui a un objectif. Lorsque nous étions minuscule embryon, nous barbotions dans l'utérus de maman. Notre corps se composait alors de deux parties : le placenta et le corps lui-même qu'on appelle fœtus ou embryon. Le fœtus qui est minuscule au début, croît durant toute la grossesse jusqu'à ce qu'il parvienne à maturité et soit prêt à naître. Au moment de l'accouchement, le fœtus apparaît dans le monde de l'air, le placenta qui a rempli son rôle, est abandonné, et bébé continue à grandir « en sagesse et en beauté ».

Le même schéma se reproduit pendant l'existence terrestre. Lorsque nous venons à la vie, nous sommes faits de deux parties : le corps et la conscience. Durant la première partie de la vie sur terre, le corps grandit et s'arrête de croître lorsqu'il arrive à maturité vers l'âge de vingt ans. Alors que notre conscience, représentée par la tête, modeste au début de la vie, continue à se développer jusqu'à notre mort. Pendant cette période, le corps est nourri par notre environnement la terre, de la même manière que le sang de la mère alimente le placenta. Ainsi la fonction première du corps physique est de soutenir et alimenter la croissance de la conscience. C'est pourquoi la qualité de notre alimentation détermine la qualité de notre esprit et de notre vie spirituelle.

L'erreur de beaucoup de personnes éprises d'ésotérisme est de faire abstraction du fait que le corps et l'esprit sont ainsi étroitement liés.

Si la vie se déroule harmonieusement, lorsque notre conscience arrive à maturité, nous sommes prêts à naître dans le monde des vibrations. Au moment de la mort, le processus vital se sépare en deux parties : le corps physique retourne à la terre ; comme pour le placenta, dont la fonction première était de nourrir la conscience, Lorsque la conscience est suffisamment mature pour avoir sa propre vie, le corps n'est plus nécessaire. La deuxième partie : la conscience aussi appelée corps énergétique ou corps astral se détache du corps physique pour mener sa propre vie en tant que vibration. GO a représenté cela dans la spirale logarithmique universelle (S.L.U.) par la voie du retour ou déphysicalisation et spiritualisation.

On voit ainsi que dans l'Ordre de l'Univers, tout, des galaxies au petit bébé, de l'apparition de la conscience de l'homme jusqu'à sa mort et au delà, à travers le processus du retour, se déroule selon un schéma harmonieux... Cet ordre se reproduit à chaque niveau de la vie, selon une croissance spirallique. De la pomme que nous mangeons, à l'air que nous respirons, aux pensées que nous émettons, rien de tout cela n'est dû au hasard et tout a une conséquence sur le niveau suivant. Ainsi, si nous nous nourrissons de manière incohérente, nous perturbons notre corps physique, nos pensées, notre mental, notre jugement, et l'élaboration de notre corps énergétique. Ce n'est alors pas seulement notre vie sur terre qui est perturbée mais bien au-delà.

Pour que l'être humain fonctionne bien dans sa totalité il faut tenir compte du physique autant que du mental. C'est la même chose lorsque nous utilisons la visualisation. Il ne viendrait à personne l'idée de se visualiser gagnant un match de tennis s'il n'a jamais tenu une raquette de sa vie. Entraînons donc notre conscience en la nourrissant avec des aliments appropriés. Il se peut ensuite que nous ayons besoin d'un complément, d'un coup de pouce et rien n'empêche alors de participer à tel ou tel séminaire, ou groupe d'entraide.

Souvent lorsqu'on débute en macrobiotique on a à faire face à de nombreux problèmes difficiles à gérer :

Opposition de l'entourage à ce nouveau genre d'alimentation

- Critiques, railleries, sarcasmes

- Exclusion sociale
- Principes philosophiques déstabilisant
- Absence de communauté pour échanger ses expériences

Mais la plus grande difficulté est d'apprendre peu à peu à se réapproprier sa vie et modifier notre premier comportement de toujours faire appel à un spécialiste professionnel pour résoudre nos problèmes.

La tentation est alors grande de s'intégrer sans discernement dans un groupe qui vous dictera vos agissements et votre manière de penser. Ne tombons pas encore une fois dans le piège de remettre notre pouvoir à une tierce personne aussi bien intentionnée et qualifiée fut-elle.

Comment devant une telle prolifération faire un choix objectif, sur quels critères s'appuyer pour être certain de ne pas être manipulé au profit de quelques-uns aux intentions douteuses sur le plan idéologique, et même parfois frauduleuses au point de vue économique.

À partir d'un certain niveau d'engagement, il s'avère indispensable de se montrer prudent et critique, voici quelques conseils dans une version idéale mais pas trop utopique qui permettront d'apprécier et de juger toutes les philosophies, toutes les idéologies et toutes les religions.

**1)  
Ses principes théoriques doivent avoir une application pratique pour tous et partout. La théorie sans la pratique est inutile, mais la pratique sans la théorie peut être dangereuse.**

**2)  
Elle doit être simple dans sa compréhension, pratique dans son application, économique dans sa réalisation, universelle dans sa diffusion.**

**3)  
Elle apporte une réponse immédiate à toute question, dans toute circonstance, sans intermédiaire.**

**4)  
Elle doit être si répandue et si diversifiée que nul ne puisse se l'approprier et la structurer à son profit. Elle doit donc être universelle sans distinction aucune, de race, de nationalité, de religion, de caste, de hiérarchie ou d'oligarchie.**

**5)  
Ses racines doivent puiser profondément dans les traditions des temps anciens, mais son adaptation à chaque époque par une évolution constante, est indispensable.**

**6)  
Par son pouvoir d'adaptation et sa souplesse, elle est le reflet de l'évolution de la vie selon les lois de la Nature.**

**7)  
Son ultime finalité doit être l'amélioration de la condition humaine dans ses trois dimensions : physique – psychique – spirituelle.**

Ne laissons à personne le soin de façonner notre mental, nos pensées, nos rêves et notre évolution spirituelle. Le but de la macrobiotique est de restaurer en nous la force de changer

*Manger pour changer -  
Changer pour évoluer -  
Évoluer pour aimer-  
Aimer pour changer l'Homme -  
Changer l'homme pour changer le monde.*

*G. & F. Wenker 1er septembre 2004*