



www.lamacrobiotique.com
Bulletin d'information

**Signe de richesse
intérieure**

L'Art de vivre des temps nouveaux

Articles

Le pari macrobiotique

par Florence Wenker

Nous y voici ☐ le monde peu à peu glisse vers une fin annoncée. ☐ Les montagnes se désagrègent, la bourse s'affole, les certitudes s'écroulent. Le monde est arrivé à une impasse, soit il change, soit il s'effondre.

Heureusement, nous sommes à l'aube d'une ère nouvelle où douceur de vivre et sérénité se substitueront à la violence climatique, économique, verbale et militaire. Le bruit des bottes des milices ne résonnera plus aux 4 coins du monde, les armes se tairont. Le bruissement des champs de céréales sous le vent bercera nos après-midi d'été. La venue d'un nouvel âge n'est ni une hypothèse idéaliste, ni une utopie post-hippie. C'est une loi de l'univers, selon Georgess Ohsawa ☐

Tout ce qui a un commencement a une fin.

Ce monde d'obscurantisme qui a commencé il y a 3000 ans touche à sa fin et un nouvel âge d'or s'annonce. Dans l'astrologie du Feng Shui, basée sur le ki des 9 étoiles, il est recommandé de «☐ suivre la vague☐», c'est-à-dire faire des projets pendant une année «☐ Bois☐» et rester tranquille pendant une année «☐ Eau☐», par exemple. Il en est de même pour ce qui est du destin de l'humanité, suivre la vague signifie accompagner ce mouvement de renouveau. Les affres du doute ne seront pas totalement épargnées à ceux qui surferont sur cette nouvelle vague, mais pour ceux qui s'accrochent aux anciennes structures, des temps très difficiles se profilent à l'horizon.

Cependant, définir le monde futur par ce à quoi on s'oppose est un piège à éviter. Le monde de demain, bien réel, ne correspond pas forcément à notre

imagination. La société de demain doit inclure celle d'aujourd'hui. Pour bâtir un monde de paix, il est inutile de changer les structures politiques et juridiques actuelles. Il faut agir en amont de celles-ci en s'attaquant aux causes profondes qui ont amené l'être humain à établir des systèmes politico-juridiques totalement exclusivistes. Les motifs du désarroi de notre société se situent dans la nourriture, avant de surgir dans les états d'esprit. «☐ Tant qu'il y aura des abattoirs, il y aura des guerres☐». Les illusionnistes des années 60 ont été écrasés par les requins du monde hostile des années 80, car ils n'avaient pas pu, ou pas su appliquer cette loi de la nature.

Changer avant son époque est un pari, et cela implique qu'il faut changer malgré l'absence de signaux forts, à partir d'intuitions et de soupçons ☐ changer quand tout le monde conseille de se cramponner solidement aux croyances vétustes. À titre d'exemple, lorsqu'il n'y aura plus de pétrole sur la terre, alors tout le monde sera d'accord de modifier ses habitudes, de vivre différemment, de se métamorphoser en cycliste ou en patineur. Mais changer bien avant que le pétrole n'ait disparu est le résultat d'un pari. Nous misons sur la disparition du pétrole, nous apprenons à vivre sans et nous engageons tout le monde à faire de même. À partir de notre intuition et de quelques soupçons aggravés parce que nous voyons autour de nous ☐☐ l'haillite de la médecine, maladie de la vache folle☐, nous avons décidé de changer notre mode de vie bien avant que tout le monde n'y pense. Et personne pour nous dire si l'avenir nous donnera raison.

Nous faisons partie des pionniers de l'ère nouvelle. Notre tâche est grande et va bien au-delà de nos besoins individuels. Même si bien souvent les raisons qui nous ont amenés à changer notre alimentation sont individuelles, elles auront tôt ou tard un impact sur notre entourage et plus tard sur la société. Du moins c'est ainsi que les choses devraient se dérouler. Est-il concevable, en effet, de garder pour soi un si merveilleux secret ?

Manger des céréales et de légumes pour être heureux peut se révéler décevant et peut même au contraire renforcer notre égoïsme et nous rendre encore plus malheureux. Pour être harmonieux, le changement d'alimentation devrait être accompagné d'une transformation de notre façon de penser et de nos attitudes. C'est la vraie raison de le faire et c'est sans doute ce qu'il y a de plus difficile. Si, dans un premier temps, le mode de vie macrobiotique pratiqué pour soi peut permettre d'établir une bonne santé et un certain équilibre. À long terme cependant, cette expérience misanthrope se révélera décevante et n'amènera qu'ennuis, marginalisation, exclusion sociale, problèmes familiaux et relationnels. Souvent, la peur du ridicule et de la réprobation nous empêchent de parler de notre décision, mais il y a quelque chose de schizophrénique à rentrer chez soi chaque jour et manger secrètement ses céréales et ses légumes pour maintenir sa santé, en évitant d'en parler. Hélas, beaucoup considèrent qu'il est plus facile de se maintenir indéfiniment dans un état de « guérison en cours » que de recouvrer sa santé et de prendre la responsabilité de trouver des réponses concrètes et efficaces à nos problèmes, à ceux de notre famille et de la société.

La macrobiotique est la voie de la « Grande Vie », mais la « Grande Vie » pour qui ? Les produits sont-ils trop chers ? Oui ils sont trop onéreux si l'on considère le prix des céréales. Il y a quelque chose de profondément incorrect de faire de ce mode de vie une pratique élitaire, réservée à quelques « Happy few » assez éduqués pour étudier dans des sortes « d'universités macrobiotiques » et relativement fortunés pour acquérir les produits nécessaires. L'application de cette « grande vie » est extrêmement simple et pratique. Elle est basée sur une consommation quotidienne de céréales et de légumes représentant 80 % de l'alimentation totale. Le solde

de 20 % représente un choix individuel, découlant du mode de vie, de la région, de la « Gourmandise », de l'histoire personnelle. Il est essentiel qu'une part alimentation journalière provienne du passé ou de l'enfance. Ces 10 ou 20 % de chocolat chaud, gratin de pommes de terre, spaghetti sauce tomate, biscuits faits maison dont l'odeur seule nous replonge dans l'enfance, nous permettent de garder nos racines, de nous souvenir qui nous sommes et qui sont nos ancêtres.

Pour sortir la macrobiotique de sa niche « classe-moyenne-à-revenu-confortable », les priorités doivent être reconsidérées. De nos jours le postulat généralement admis est de premièrement gagner de l'argent. Ce qui est censé nous procurer sécurité, sérénité et liberté, et malheureusement la liberté de choisir sa nourriture. Nous vivons dans un monde basé sur la peur de la pénurie et nous sommes amenés à croire que seul un compte en banque bien garni peut nous permettre d'échapper à la faim, à la maladie et aux problèmes de toute sorte. Mais ce postulat est un leurre. Lorsque les forêts auront péri, lorsque les glaciers s'écrouleront dans nos vertes vallées, lorsque les rivières seront souillées et l'eau malsaine, lorsque les sols seront infertiles, lorsque l'air sera vicié, lorsque nous aurons faim et soif, mais que nos poches seront pleines d'écus, alors nous nous apercevrons que l'argent ne peut pas être mangé, respiré ou bu. Pauvre de nous !

Dans notre société occidentale tout nous incite à penser premièrement à nous. NOUS devons être les meilleurs, NOUS devons être les premiers, NOUS devons gagner. NOUS sommes le centre de notre univers. Dans ce monde il ne peut y avoir que des moutons et des loups, aucune place n'est laissée à une autre alternative. L'apprentissage commence à la maternelle et se poursuit tout au long de l'école, du collège et de l'université où il faut à tout prix se hisser parmi les premiers. Et cette course se poursuit tout au long de la carrière professionnelle et même dans la vie de famille. Les épreuves de force sont fréquentes. Peut importe finalement qui gagne car gagnants et perdants se retrouvent dans le même état : insatisfaits. De cette logique naît un amour immodéré de soi qui se cache derrière notre irritation, notre jalousie, notre orgueil, notre anxiété et notre dépression.

Nous avons l'impression que nous ne serons jamais

heureux si nous ne prenons pas soin de nous-même en premier lieu, mais c'est le contraire qui se produit. Plus nous prenons soin de nous-même, plus nous sommes insatisfaits. Si nous gagnons nous ressentons cet état comme provisoire et en voulons toujours plus et si nous ne réussissons pas, nous avons alors pitié de nous et nous retranchons dans un rôle de victime, cachant sous une apparente gentillesse une propension aux manipulations, aux rumeurs, et aux potins, une autre manière de «flatter» son prochain. Personne ne connaît le remède à cet état de choses. La tendance lorsque quelque chose ne marche pas est de faire «plus de la même chose», l'égoïsme ne marche pas, alors on essaie d'être encore plus égoïste, au lieu de faire quelque chose de différent, quelque chose qui marche. Et ce «quelque chose qui marche» est une autre attitude porteuse de sérénité et qui consiste à s'occuper premièrement des autres. Non pas poussés par une quelconque sentimentalité ou par un rejet de nous-même, mais pour affirmer que nous faisons tous partie d'un même univers. Penser d'abord aux autres est en premier lieu reposant parce que cette attitude supprime tout sentiment de séparation, NOUS faisons partie de l'univers de même que notre compagnon, notre voisin, notre patron ou notre employé, notre animal favori et nos plantes vertes. En veillant sur eux, nous veillons sur l'univers et en veillant sur l'univers nous veillons sur nous. En agissant toujours selon ce qui dérange le moins les autres, notre vie et nos relations prennent une autre dimension.

L'amour abolit le dualisme. L'amour est un avant-goût du jugement suprême. Quand on aime vraiment, l'ego est totalement dissout. Rappelons-nous la première fois que nous sommes tombés amoureux (ou la 2ème ou la 3ème), mais généralement la première fois c'est plus fort. Vous n'existiez plus, vous étiez totalement immergé dans l'autre et pour un bref moment, vous avez, consciemment ou non ressenti l'univers, la beauté de l'univers, l'ordre de l'univers. C'est pour cette raison que ce moment est si magique.

En ce moment, de nombreux articles dans nos quotidiens se félicitent de la prospérité revenue. Mais à peine le temps de nous l'annoncer que déjà on nous avertit qu'elle sera de courte durée. Quel est le pivot de cette soudaine richesse pendant dix ans une sélection s'est faite parmi les salariés, les productifs et les non-

productifs. Les non-productifs, les laissés pour compte ont été mis de côté, marginalisés. Ils ne touchent même plus le chômage. Ils vivent d'aide sociale. Leur nombre est inconnu, ce qui est un comble. Mais probablement qu'aucun état ne peut se glorifier de faire de telles statistiques. Qui sont-ils tous ces malmenés de notre société. Ils ne meurent pas de faim, car en Suisse du moins un logement et la nourriture leur sont assurés. On peut les voir errer dans nos supermarchés, le caddie débordant de produits «en action», bon marché et de mauvaise qualité, le plus souvent saturés de sucre. Leur seul passe-temps semble être de visionner des séries TV en suçant des mars et en buvant du coca-cola. Et qui pourrait les blâmer? C'est à eux que s'adresse le mode vie macrobiotique. À ceux qui n'ont rien à perdre mais tout à y gagner.

Ceci conduit à affirmer que la macrobiotique est un choix politique. De nos jours, on parle beaucoup de groupe de pression, de lobby. Il est indispensable de faire pression sur l'agriculture pour que les produits essentiels à la macrobiotique soient cultivés dans chaque région, à savoir les céréales de qualité biologique. Il est intolérable que le sarrasin par exemple nous parvienne des États-Unis à un prix à l'arrivée exorbitant. Cette démarche était intervenue en son temps et c'est ainsi que Joseph Bon en Camargue à la demande d'Ohsawa a produit pendant des années (et encore de nos jours, un délicieux riz biologique) et pas si cher.

La voix de notre mode de vie n'est relayée ni par les médias, ni par les idées reçues, ni par les écoles, ni par les universités. Pourtant si on sait tendre l'oreille, on peut se rendre compte que de plus en plus d'hommes et de femmes contestent les schémas proposés par nos journaux, nos radios et nos télévisions, schémas qui pourraient se résumer en un seul mot: toujours plus. C'est la démarche proposée par la publicité: créer en chacun de nous un état de manque perpétuel qui nous amène à rechercher chaque jour notre «dose» de soi-disant bonheur. Aucun politicien, aucun dirigeant, aucune multinationale n'a intérêt qu'un grand nombre d'individus soient heureux.

Les gens heureux ne consomment pas, c'est la bête noire des publicitaires.

Nous avons des moyens dérisoires pour nous faire

entendre. Heureusement, il existe un murmure qui fait son chemin parmi les hommes. C'est l'esprit macrobiotique, le vivre parvo, la douceur de vivre, de ceux qui ont posé les armes de l'avidité, de la lutte, de la compétition, de la maladie et de la peur.

C'est notre pari par la puissance de l'esprit macrobiotique véhiculé par une nouvelle manière de s'alimenter, le monde change. La course effrénée vers le gain est remplacée par l'amour de la nature, la guerre par la paix. Même si c'est plus long que nous le pensons, ce jour viendra car

Tout ce qui a un commencement a une fin

Florence Wenker - octobre 2000

