

LE JEÛNE

Tout le monde a besoin de jeûner, et tout le monde peut jeûner.

En mangeant tous les jours, nous ne respectons pas le fonctionnement de notre corps, car depuis l'enfance, nous mangeons par habitude, par stress, par peur, par gourmandise, avec ou sans faim, avec ou sans plaisir. Tout ceci se mélange et nous ne savons plus bien discerner ce qui l'emporte, et si manger nous fait vraiment le bien que nous en attendons. Nous avons acquis chacun un comportement alimentaire particulier : certains préfèrent manger tous les jours pareil, d'autres aiment changer... et on tient la route tant bien que mal.

Faire un jeûne, c'est faire une pause. Même si ce n'est que quelques heures, c'est un moment pour s'écouter, se respecter, se poser, faire le point, rien d'autre que se relaxer, et dormir le plus possible. Si se relaxer n'est pas toujours facile, le jeûne facilite la relaxation. Avec le temps, le jeûne s'inscrit dans notre comportement, comme attitude, réflexe, habitude, cela peut être spontané ou volontaire. Jeûner est aussi un plaisir... le plaisir de découvrir de nouvelles sensations, d'apprendre à vivre sans stimulation, comprendre le fonctionnement de notre corps, se sentir léger, avoir l'esprit plus clair, avoir du temps pour lire, pour écrire, pour créer.

Jeûner est une expérience complètement différente de manger peu. Presque tous les gens disent qu'il est plus facile de jeûner complètement que de peu manger. Dès que nous basculons dans le jeûne, le corps change de processus, retrouve ses rythmes, le programme « spécial jeûne » se met en route. Le corps ne réclame plus de nourriture nouvelle, mais simplement il puise dans ses réserves et perd du poids pour survivre, patient et confiant que vous lui redonnerez à manger, avant que ses réserves ne soient épuisées. Comme il ne reste jamais inactif, il profite de l'inactivité externe conjointe au jeûne pour faire le ménage interne. Une fois terminée cette période de nettoyage, nous n'avons plus de problème de santé. Nous pouvons jeûner à l'aise et heureux, dormir peu et bien : l'énergie est totalement libre, nous entrons sur le chemin de la régénération.

Si le ménage à faire est important, le jeûne est comme une activité sportive intense, mais une activité interne qui dépense de l'énergie et fait perdre du poids. Comme pour le sport, il est conseillé de pratiquer de façon régulière et progressive : commencer par une demi-journée, puis une journée, puis trois jours, recommencer en le faisant le plus souvent possible, quelle que soit la durée. Pour la même raison, il est conseillé de ne pas faire d'excès pendant les jours qui précèdent : on se prépare à jeûner comme à un événement très important de sa vie, pour le rendre plus facile et agréable. Et pendant les jours qui suivent, prévoyez un temps pour la récupération, et pour mettre en place les réajustements nécessaires dans votre vie quotidienne.

Dès que l'on envisage de faire un jeûne, il est bien de le penser, de le prévoir, et de le réaliser en trois phases :
le temps de préparation : dès que l'on commence à y penser
le temps de repos : consacré au jeûne et au demi-jeûne
le temps de récupération : le moment de la récompense.

Le jeûne est naturel, on doit seulement réapprendre à jeûner.

Réapprendre à se détendre, à lâcher prise et à ne pas se faire violence, à obéir à son corps, à ne rien attendre, à observer en toute confiance et en toute sécurité tout ce qui se passe à l'intérieur de soi, à le comprendre comme une leçon de la nature, et ainsi retrouver son assurance et le sentiment de plénitude.

Ne pas jeûner, c'est s'oublier, se priver, se couper d'une partie de soi, d'une potentialité, c'est pécher, c'est agir par omission contre son intérêt. Il y a un avantage à jeûner. Et peu à peu, le jeûne devient facile et agréable.

Pour beaucoup de gens, le jeûne paraît extrême ou violent. Il peut l'être d'une certaine façon, surtout si on est très intoxiqué nerveusement et mentalement. Il sert alors de révélateur d'une situation elle-même extrême, violente, non maîtrisée, que l'on ne veut pas voir ou dont on n'a pas encore pris conscience.

Si votre corps est une voiture lancée à grande vitesse que vous ne maîtrisez plus, vous risquez de vous écraser contre un mur. Il faut l'arrêter coûte que coûte, et il faut une grande force pour arrêter une voiture. Mais si c'est vous qui décidez de ralentir puis d'arrêter, de reprendre le contrôle, par votre seule force de caractère, alors vous pouvez arrêter d'accélérer de façon inconsidérée, jusqu'à retrouver la totale maîtrise de votre vie.