

Michael Werner / Thomas Stöckli

Se nourrir de lumière

L'expérience d'un scientifique

Se nourrir de lumière

Titre original : Leben durch Lichtnahrung
© 2005 by AT Verlag, Baden et Munich

ISBN : 978-2-915804-20-1

Pour la version française

© aethera pour Triades S.A., La Boissière en Thelle, 2008

www.editions-triades.com

Michael Werner / Thomas Stöckli

Se nourrir de lumière

L'expérience d'un scientifique

Traduit de l'allemand par
Marc Villegas



Avertissement important

Nous signalons expressément que, dans ce livre, n'est donnée aucune recommandation pour une tentative d'imitation, du fait que des expériences avec la « nutrition par la lumière », au lieu d'une absorption de nourriture ordinaire, peuvent avoir des conséquences comportant des risques. L'intention de ce livre est tout d'abord d'informer et de documenter. L'éditeur et les auteurs déclinent toute responsabilité pour tout dommage qui pourrait résulter directement ou indirectement d'informations contenues dans cet ouvrage.

En l'absence d'indications nominatives, les citations insérées sont de Michael Werner.

Avertissement important	4
Préface	7
Introduction	14
Qui est Michael Werner?	14
Contre tout dogme – Pour une science critique et adaptée à notre temps	16
L'objectif principal : réaliser une étude scientifique sérieuse.....	32
Compte rendu personnel de Michael Werner sur le déroulement de l'étude.....	34
Conclusion provisoire de l'étude par Michael Werner	57
Réflexion critique sur l'expérience	60
Les conférences de Michael Werner sur la nutrition par la lumière.....	62
La conférence	69
Questions des auditeurs.....	83
À propos du processus des 21 jours	118
L'inédie hier et aujourd'hui	127
Petit panorama historique et première tentative d'explication scientifique.....	127
Exemples historiques et actuels.....	131
Autres comptes rendus du processus des 21 jours	147

Suggestions et aides à la compréhension issues de la psychologie des profondeurs.....	193
Lumière et nutrition — Regard sur l’histoire des civilisations ..	197
Pour finir.....	205
Postface	208
Les auteurs	212
Notes bibliographiques	213

Avant même d'avoir atteint ses trente ans, Therese Neumann, née en 1898 à Konnersreuth en Allemagne du Sud, avait cessé de manger et de boire. Elle n'ingérait que « le huitième d'une petite hostie et chaque jour environ 3 ml d'eau [pour avaler l'hostie] » et renonça ainsi à la nourriture et aux liquides pendant 35 ans jusqu'à sa mort¹. Comme en outre elle était stigmatisée, c'est-à-dire qu'elle portait sur son corps les plaies du Christ, elle fit bientôt sensation dans le public. Cela conduisit l'évêque de Ratisbonne, au diocèse duquel elle appartenait, à la soumettre à une stricte observation et à limiter ses visites. Quatre religieuses irréprochables et assermentées durent se relayer deux par deux pour surveiller Therese Neumann sans interruption pendant 15 jours en juillet 1927, avec la mission de ne pas la laisser une seule seconde hors de vue. Elles ne pouvaient la « laver » qu'avec une serviette humide, et dans sa chambre ne devaient être conservés ni nourriture ni liquide. Les quatre religieuses déclarèrent sous serment que celle qu'elles avaient observée pendant 15 jours n'avait ingéré, hormis la miette d'hostie et les 3 ml d'eau, ni nourriture ni liquide.

Au début du temps d'observation, Therese Neumann pesait 55 kg; le premier vendredi, lorsque les plaies se mirent à saigner, elle perdit 4 kg, et au cours de la semaine suivante, sans apport de nourriture ni de liquides, le poids se rétablit à 54 kg. Le même processus se répéta lors de la deuxième semaine et, à la fin de la période d'observation, elle pesait à nouveau 55 kg.

Pour la supervision médicale et l'évaluation de l'examen, furent engagés non seulement un comité d'experts sanitaires, mais aussi un professeur de médecine protestant, de l'université d'Erlangen, qui a publié les résultats en 1927 dans le numéro 46 du *Münchener Medizinischen Wochenschrift* (« Hebdomadaire médical de Munich »). Aussi bien pour l'absence de nourriture que pour les saignements, l'hypothèse d'une fraude fut exclue².

On n'a pas attendu le XX^e siècle pour exercer son esprit critique. Déjà autrefois, on savait qu'il était possible, pour des motifs religieux, de méconnaître la vérité et de s'exalter, ce qui pouvait conduire certaines personnes à ne pas voir qu'ils étaient dans la tromperie et l'illusion. Nicolas de Flue (1417-1487), le saint national suisse, souvent appelé frère Nicolas, après avoir réussi sa carrière dans le monde en tant que paysan, officier de l'armée et homme politique, a quitté à l'âge de 50 ans sa famille et sa ferme et, après une profonde expérience mystique, a vécu jusqu'à sa mort les vingt années suivantes sans manger ni boire. Déjà à l'époque, on ne prenait pas connaissance du phénomène de l'inédie sans esprit critique. Bien qu'encore relativement éloignés de la conception matérialiste du monde prédominant aujourd'hui, beaucoup des contemporains de Nicolas, qui ne fut canonisé que bien plus tard, ont accueilli avec scepticisme son inédie. C'est ainsi que l'on a mandaté un certain nombre de jeunes gens pour bloquer sans faille pendant un mois l'accès du ravin où il s'était retiré, afin d'exclure toute tentative d'apport frauduleux de nourriture ou de boisson, notamment pendant la nuit. Malgré cette surveillance, différentes personnalités connues ne se sont pas départies de leur attitude sceptique. Un envoyé de l'évêque de Constance voulut par lui-même convaincre Nicolas de tromperie en essayant de le forcer à manger. Pour se montrer obéissant envers ce seigneur ecclésiastique, le saint homme essaya vraiment de manger. Mais du fait que, par ce jeûne prolongé, son organisme s'était transformé, la tentative d'alimentation aboutit à un fiasco et faillit tourner

à la catastrophe. L'ecclésiastique de Constance dut rentrer bredouille. L'histoire ne dit pas s'il avait changé d'avis³.

Il semble cependant qu'au fil du temps, on n'a cessé de découvrir des tromperies concernant des jeûnes simulés⁴. Pour des scientifiques de formation classique, les cas de jeûnes prolongés et en particulier l'absence d'apport liquidien sont encore aujourd'hui vécus comme un scandale et une provocation derrière lesquels ils ne peuvent voir qu'illusion et conduite irresponsable envers sa propre santé. C'est sans doute ce qui permet de comprendre pourquoi ce phénomène d'un grand intérêt scientifique n'a jusqu'alors pas fait l'objet de recherches approfondies. Les chercheurs actuels en biophysique nous apprennent pourtant que, chez l'homme, les trois quarts des apports et pertes d'énergie se produisent de toute façon par rayonnement électromagnétique et que l'approvisionnement énergétique par la nourriture ne joue donc quantitativement qu'un rôle plutôt secondaire⁵. Nous sommes censés savoir, au plus tard depuis le développement de la théorie quantique, que la lumière et la matière sont au fond différents états de la même énergie. Et déjà, depuis la découverte de la photosynthèse, nous savions qu'avec la lumière solaire, de l'amidon – c'est-à-dire de la matière solide, autrement dit de la nourriture – peut être produit à partir de CO_2 et H_2O , même si encore maintenant nous ne comprenons pas scientifiquement ce processus dans tous ses détails. Si l'on continue à réfléchir au fait que l'influence de l'esprit humain sur la matière vivante et minérale est prouvée scientifiquement de manière certaine⁶, en réalité il ne devrait plus y avoir de problème à reconnaître qu'il est en principe possible de s'abstenir de nourriture et de boisson pour une longue durée. Cette condition doit absolument être remplie pour que des chercheurs sérieux examinent attentivement des processus tels que la privation de nourriture et de boisson.

Par l'expérimentation scientifique qui est décrite dans ce livre, telle qu'elle a été suivie par Michael Werner dans une clinique universitaire suisse, on peut espérer que les portes

vont s'ouvrir à un domaine qui peut nous apporter encore une quantité de connaissances scientifiques nouvelles dont on ne peut se permettre de sous-estimer la valeur. Tous ceux qui y ont participé peuvent être remerciés pour leur esprit d'ouverture, leur courage et leur persévérance. Ce fut une course d'obstacles sans pareille pour obtenir les autorisations nécessaires de la part de la Commission éthique, de l'administration et d'autres instances officielles. Et effectivement, si cela avait mal tourné, on n'y serait pas allé de main morte contre ces autorités.

L'Australienne Ellen Greve alias Jasmuheen, fondatrice de ce que l'on appelle la « nutrition par la lumière », ou le processus des 21 jours⁷⁻⁸, a elle aussi attiré sur elle les foudres de la science. Elle a non seulement été accusée de fraude, mais on l'a aussi affublée de toutes sortes de diagnostics psychiatriques lourds (portés à distance), ce qu'elle a d'ailleurs supporté relativement sans dommage. Mais c'est après qu'ait été rapporté un cas mortel survenu en Nouvelle-Zélande pendant ce processus des 21 jours, que les médias et les médecins déclenchèrent l'assaut. Auparavant, il est possible que quelques personnes aient procédé d'une façon trop peu circonspecte à un « jeûne » de ce genre, et les communications des médias ont peut-être mené à une conduite plus responsable avec le processus de nutrition par la lumière. Toute cette agitation devrait toutefois moins être mise en rapport avec le fait que parmi les 10 000 personnes dont on suppose qu'elles ont suivi le processus de nutrition par la lumière, quelques cas mortels sont survenus ; sinon, la même indignation devrait prévaloir par exemple vis-à-vis d'un grand nombre de sports à haut risque responsables de nombreux cas mortels et d'une quantité de blessés. Il faut penser aussi que par suite de mauvaise alimentation à cause de l'excès d'aliments ou de boissons, ou à cause de leur mauvaise qualité, les cas mortels sont des dizaines de milliers à des millions de fois plus fréquents, sans pour autant déclencher une agitation pareille. Ce qui provoque l'entrée en lice des médias et des experts médicaux pour

protester pourrait bien être l'incompatibilité d'un tel processus avec la conception du monde qui prévaut actuellement.

J'ai moi-même failli perdre mon poste de chef de service lorsqu'on apprit – pratiquement trois ans après – que j'avais expérimenté le processus des 21 jours et écrit à ce sujet⁹. On a voulu m'obliger à faire publiquement une mise en garde et à déconseiller ce processus. Cela aurait d'ailleurs été diamétralement en contradiction avec mes connaissances scientifiques et il n'en était pour moi pas question. En faveur de mes responsables hiérarchiques, il faut dire qu'en dépit des protestations de mes collègues, ils m'ont finalement laissé mon poste. Pratiquement, le plus impressionnant dans toute cette expérience, c'est pour moi d'avoir appris que, dans notre monde scientifique apparemment si éclairé, l'ouverture d'esprit consistant à réviser des idées entrant en jeu de manière fondamentale dans une conception du monde et à se poser des questions ne s'est pas accrue depuis l'époque de Galilée. Il semble plutôt qu'elle s'est restreinte.

Le phénomène de l'inédie me passionne depuis des décennies. Déjà comme lycéen, je lisais avec le plus grand intérêt des récits sur ce sujet, concernant des yogis ou des saints. En mon for intérieur, j'ai toujours été intimement convaincu que ces récits sont authentiques et que, concernant notre connaissance du monde et le niveau de notre conscience scientifique, nous ferons un grand pas en avant en reconnaissant ces phénomènes. Les récits sur l'abstinence humaine de nourriture et de boisson m'ont bouleversé. Ils annoncent peut-être un élargissement de notre image scientifique et religieuse du monde et pourraient nous tirer de la captivité oppressante du matérialisme contemporain.

Un samedi de novembre 1997, j'ai découvert en librairie le livre *Vivre de lumière* d'Ellen Greve alias Jasmuheen¹⁰, je l'ai lu le même week-end et, par un concours de circonstances, je participais déjà le week-end suivant à un atelier de Jasmuheen. Déjà à la lecture de ce livre, il m'est apparu clairement que je suivrai le processus. Ce dont j'avais besoin, c'était un contact

immédiat avec Jasmuheen, pour entendre et pour sentir si elle et son message étaient dignes de foi, et si ce que disaient quelques « simples mortels » qui avaient suivi le processus pourrait m'assurer que je ne m'engage pas dans une expérience médicale irresponsable. Ma certitude que l'inédie est fondamentalement possible ne signifiait pas encore qu'un tel processus soit sans risque et recommandable pour l'homme ordinaire, menant une vie ordinaire.

En dépit d'une préparation très insuffisante, je suis entré dans l'abstinence de nourriture et de boisson avec une étonnante facilité. Les premiers jours, averti par les comptes rendus d'expérience que j'avais lus, je m'attendais à une faiblesse croissante. Et puis j'ai réalisé que chez moi cette faiblesse ne s'était pas installée, mais débouchait directement sur un sentiment grandissant de légèreté et de vigilance pendant la journée, et un besoin réduit de sommeil pendant la nuit. Le processus a bien été l'événement le plus intense de ma vie d'adulte. La deuxième et la troisième semaine prirent un cours inattendu. Beaucoup d'anciens sentiments et de rêves que, plus de 25 ans auparavant, j'avais travaillés au cours de ma propre thérapie et dont je croyais être venu à bout, ont resurgi, la plupart du temps sous la forme de douleurs corporelles, de sensations, de crispations – principalement dans la région abdominale – et autres manifestations du même type. Des soins quotidiens dispensés par la guérisseuse Graziella Schmidt m'ont libéré de mes douleurs et m'ont ramené le bien-être. Souvent, je me disais que tout l'ancien ballast que représentent ces sentiments m'avait été enlevé, jusqu'à ce que, le lendemain, une nouvelle vague remonte. J'ai pu faire une toute nouvelle mise au point en psychosomatique : j'ai constaté moi-même comment des choses qui semblent déjà travaillées et ont plus ou moins disparu de la conscience peuvent être encore présentes dans « la mémoire cellulaire » ; des méthodes de mise à jour ou de thérapie verbale ne peuvent y accéder, et pourtant les forces d'une guérisseuse le peuvent, même si nous ne les comprenons pas encore très bien.

Pendant les sept premiers jours, c'est-à-dire également en abstinence de boisson, et par suite d'un besoin de sommeil réduit, j'ai dansé intensément dans la joie une à deux heures; c'était en général le matin entre quatre et six heures. La musique, le mouvement et la sensation croissante de légèreté corporelle m'amenaient alors souvent dans un état proche de l'extase, submergé par un sentiment de bonheur. De la combinaison avec les anciens sentiments resurgis, résultait une alternance continuelle de haut et de bas, entre des douleurs corporelles et psychiques d'origine ancienne, surgissant par vagues et parfois atroces, et le retour à un sentiment de légèreté, de bonheur, de gratitude et d'humilité. L'humour de la guérisseuse et ma légèreté émotionnelle ont fait que je n'ai pratiquement jamais autant ri que pendant ces trois semaines.

Le processus de nutrition par la lumière a-t-il une signification sociale? De nos jours, pratiquement pas; en tout cas pas dans le sens où Jasmuheen l'espérait, c'est-à-dire que les gens des pays pauvres et sous-alimentés modifient leur budget énergétique et pourraient par là être moins dépendants de la nourriture. Peut-être cela pourra-t-il être le cas dans un lointain avenir, mais pour les hommes d'aujourd'hui, cela n'a, au mieux, qu'une importance théorique.

De nos jours, il s'agit principalement de renverser les barrières de la pensée scientifique ou de notre façon de penser notre existence. Le changement rapide de conscience sociale que nous sommes en train de vivre forme le contexte dans lequel le phénomène qui est abordé dans ce livre trouve sa place. C'est ainsi qu'il peut contribuer à former une mosaïque ornant la longue route du retour de l'homme vers Dieu, autrement dit, du retour à la connaissance de sa nature fondamentalement divine.

Jakob Bösch, docteur en médecine

Qui est Michael Werner ?

Michael Werner, né en 1949 à Braunschweig, en Allemagne, vit dans les environs de Bâle. Docteur en chimie, il dirige depuis 20 ans un institut de recherche pharmaceutique à Arlesheim. Il est marié à une institutrice et a trois grands enfants. Michael Werner a travaillé pendant des années dans l'industrie chimique, entre autres en Afrique du Sud, et a été professeur de chimie et de biologie pendant trois ans dans une école Waldorf en Allemagne.

Depuis janvier 2001, Michael Werner vit sans ingérer de nourriture solide et a également, pendant de longues périodes – jusqu'à présent les tentatives ont pu atteindre 10 jours – totalement renoncé à l'ingestion de liquides.

Je connais Michael Werner depuis maintenant plus de trois ans et j'entretiens un contact personnel régulier avec lui. Je connais sa famille, sa maison, ses collègues de travail, et je l'observe à ces occasions avec un intérêt croissant. Car entre-temps mes questions persistent. Ce qui est irritant chez lui, c'est que, hormis le fait qu'il n'a pas besoin de manger et qu'il pratique cela de manière conséquente, il est un « homme tout à fait normal ». Il se nomme lui-même un « Monsieur Dupont, consommateur ordinaire ». En tant que scientifique pour lequel il existe aussi une dimension spirituelle dans la vie, il est important pour lui de contribuer au changement de paradigme qui, d'après lui, est imminent. Comme il ne cesse de le rappeler, il ne s'agit de rien de moins que d'une remise en question radicale de notre trop étroite conception du monde.

C'est ce qu'il tente, non pas avec de nouvelles théories, mais avec des « faits bruts », avec des phénomènes matériellement vérifiables.

En septembre 2002 parut un premier article sur Michael Werner et son mode d'alimentation : « La nutrition par la lumière » ¹¹. Il a fallu longtemps jusqu'à ce que l'article soit publié. Tout d'abord, le sujet n'inspirait pas confiance à la rédaction, puis elle ne voulait oser la publication qu'après enquête préalable, et avec « mention de réserve ». Michael Werner n'a reçu que des réactions positives suite à l'article, aussi bien dans son entourage immédiat que de la part de personnes complètement inconnues. Il a reçu de nombreux courriers et demandes d'information, notamment de la part d'un certain nombre de personnes qui, motivées par l'article, avaient également « changé » leur mode d'alimentation grâce au processus des 21 jours. Quelques-uns des rapports d'expérience se trouvent dans ce livre. (Voir p. 147 *sq.*) Cette publication continue encore à avoir des conséquences, les demandes de conférence augmentant chaque année. Après le tabou des débuts, il semble que désormais les vannes s'ouvrent, le sujet devient « présentable » et l'on peut en parler.

Contre tout dogme — Pour une science critique et adaptée à notre temps

Dès le début de ce livre, il convient d'affirmer expressément qu'il ne s'agit pas pour Michael Werner de faire de la propagande pour la « nutrition par la lumière ». Dans ses conférences, il répète très clairement :

« Il ne s'agit pas d'arrêter de manger, mais de commencer à penser autrement ! »

C'est également le motif de la publication de ce livre. Il s'agit tout d'abord de présenter objectivement un phénomène que nous ne pouvons pas encore expliquer aujourd'hui et qui, de ce fait, est pour nous irritant et provoquant. Il ne s'agit pas de rechercher le « sensationnel » mais de décrire simplement des faits qui sont inhabituels et qui doivent être soumis à notre examen critique.

Le scepticisme scientifique a lui aussi cette attitude, mais il est déterminant d'approcher de nouveaux phénomènes sans le moindre dogme préétabli issu d'une compréhension populaire de la science. Car des dogmes sur lesquels on n'a pas réfléchi régissent pour une grande part le courant dominant de la science, et créent par la suite la conception du monde généralement admise. Il est cependant intéressant de voir comment aujourd'hui les anciennes conceptions du monde sont radicalement remises en cause par les connaissances les plus récentes de la physique, qui explore la matière. Voici à ce sujet ce qu'écrit Hanns-Peter Dürr, professeur de physique :

« Nous ne saisissons plus du tout ce qu'est la matière. Cela signifie que non seulement on ne peut plus comprendre l'âme à l'aide de l'image de la matière, mais que c'est la matière qui se comporte à son tour, pour l'exprimer de manière provocante, tout comme l'âme »¹².

Soudain, ce que nous avons de plus sûr, la matière comme fondement du « matérialisme » généralisé, nous est retiré et se trouve mis en rapport direct avec le psychospirituel. Cependant, cette connaissance n'est pas encore arrivée à notre conscience de tous les jours puisque, d'une part, nous continuons à faire autrement l'expérience quotidienne du monde, à savoir qu'il se compose de matière solide et qu'on peut l'éprouver comme stable, et que, d'autre part, nous interprétons nos expériences sensorielles avec certains modèles conceptuels conventionnels, en fait plus par habitude que par connaissance personnelle. L'ancien dogme des « lois éternelles de la nature » est aujourd'hui remis en cause par des scientifiques :

« On suppose aujourd'hui que nous vivons dans un univers ouvert en évolution. Et là, il est temps de remettre en cause des lois restant éternellement identiques. Il me paraît plus sensé de se représenter les lois de la nature comme des règles qui se modifient et continuent d'évoluer avec l'univers. [...] Certains modèles se répétant continuellement, les habitudes s'inscrivent dans la mémoire de la nature et agissent comme des lois éternelles. Mais il est intéressant de constater des phénomènes nouveaux, par exemple la cristallisation d'une nouvelle substance chimique, l'apprentissage de nouveaux comportements chez un chien ou un rat, l'adoption de nouvelles idées ou de nouveaux procédés chez l'homme. D'après ma théorie, de tels phénomènes surviendront dans le monde entier d'autant plus fréquemment et facilement qu'ils auront déjà été souvent répétés. »

Ainsi parle Rupert Sheldrake (cité par von Lüpke¹³) qui, en tant que docteur en biologie, se consacre depuis des années

à la recherche sur des phénomènes qui ont été classés comme inexplicables par la science conventionnelle.

Que dit le docteur en chimie Michael Werner à propos de l'alimentation par des substances ou par la lumière ?

Par l'alimentation, les forces de vie nécessaires sont fournies au corps. Ne se pourrait-il pas qu'à côté de la forme matérielle et physique de l'alimentation, la nutrition par la lumière représente une nouvelle possibilité par laquelle le corps puisse recevoir ses forces de vie ? En effet, il est clair que la nutrition ne peut consister uniquement en l'absorption de matière, du fait qu'entrent toujours directement en jeu des impondérables comme de l'information, des forces de lumière et de chaleur ainsi que des influences agissant au plan psychospirituel. Il est tout aussi clair que nous ne savons pas précisément comment se déroule la transformation de la matière absorbée dans notre corps. Michael Werner dit à ce propos :

« Nous autres, êtres humains, vivons avec nos substances corporelles dans un équilibre fluide permanent, cela signifie que normalement nous absorbons avec les aliments des substances solides comme des minéraux, des glucides, des lipides et des protéines, ainsi que de grandes quantités d'eau. Une partie en est immédiatement éliminée par l'intestin et la vessie. Le peu qui reste est élaboré et assimilé au niveau organique, cellulaire et moléculaire par des chaînes métaboliques biochimiques très vastes et très complexes dans la lymphe, le sang, le foie, etc. S'y ajoute la respiration par laquelle nous absorbons de l'oxygène et éliminons du dioxyde de carbone et de l'eau. Grâce à ces processus, notre corps peut continuellement se modifier et se transformer. Les cheveux, les ongles, les squames cutanées, la sueur ainsi que les symptômes de croissance et de vieillissement en témoignent de façon manifeste.

Tout cela correspond pour l'essentiel aux représentations que s'en fait la physiologie moderne, et doit être complété par des processus d'assimilation et de transformation éthériques tels que le scientifique de l'esprit Rudolf Steiner les a présentés.

Il y a là de grandes et de petites circulations, des rapides et des lentes qui, par leur flux constant, nous maintiennent en vie physiquement. Dans la nutrition par la lumière, ces processus reçoivent un nouvel agencement et sont notamment modifiés dès le point de départ de l'équilibre des flux, car ceux-ci sont de toute évidence nécessaires à la vie. C'est pourquoi la nutrition par la lumière ne signifie pas seulement qu'une nouvelle source d'énergie est libérée – ce serait encore relativement facile à penser –, mais aussi que des substances doivent être densifiées et condensées, car sans cet apport, les bilans de substances mesurables ne pourraient pas être expliqués. Le seul fait de pouvoir maintenir pendant des mois un poids corporel constant sans aucune absorption de nourriture et avec un apport liquidien minime, est déjà impossible selon la manière de penser traditionnelle. Et pourtant, cela marche, et même, sans problème. Les très nombreuses données physiologiques mesurées ne donnent, de manière étonnante, jusqu'à présent aucune indication d'irrégularités ou de particularités.

Cela pose naturellement plus de questions que cela n'apporte de réponses. Il me tient personnellement à cœur de me consacrer à ces questions et de me tenir à disposition pour des observations et des examens. »

Contre le culte de la personnalité et pour l'autonomie de la pensée et de la recherche.

Il nous paraît important de dissiper les malentendus sur un deuxième point également. Autant nous souhaitons des lecteurs et des lectrices critiques et pensant de manière autonome, qui ne soient ni attachés à une opinion scientifique

préétablie, ni naïvement ouverts voire affiliés à n'importe quel courant du *New-Age*, autant nous souhaitons nous garder de tout culte de la personnalité. Non seulement Michael Werner se décrit lui-même comme une personne ordinaire, mais il l'est vraiment. S'il se désigne comme « Monsieur Dupont, consommateur normal » c'est un peu en dessous de la réalité, mais uniquement du fait qu'il appartient à une petite minorité de personnes qui peuvent se nourrir sans alimentation solide au sens habituel du terme. En tant que scientifique, c'est lui le plus étonné, et il ne trouve aucun modèle explicatif simple. Mais c'est justement cela qui lui rend la science attrayante : explorer de nouveaux domaines et développer de nouvelles théories, qui sont de toute façon toujours boiteuses au regard des expérimentations, mis à part lorsque des réalités sont créées sur la base de théories, comme c'est le cas dans la technique.

Il s'agit donc de prendre tout à fait objectivement le phénomène de ce scientifique avec son expérience comme un défi à notre pensée, à notre compréhension de la science et à notre image habituelle du monde. Et cela, sans tomber dans l'erreur de le suivre de manière crédule, ni celle d'éliminer le phénomène sans l'avoir vérifié.

Pour donner matière à réflexion, remettre en question et penser de façon neuve des processus apparemment banals comme l'alimentation, nous citons largement dans la suite Rudolf Steiner (1861-1925). Ce grand chercheur, qui fut un précurseur, s'est occupé de ces questions de manière très approfondie.

Matière à réflexion dans l'œuvre de Rudolf Steiner

Rudolf Steiner formule à ce sujet au début du XX^e siècle quelques éléments fondamentaux d'une science spirituelle qui peuvent encore aujourd'hui nous aider à réfléchir et à comprendre. Ainsi, le 27 mai 1910 à Hambourg (GA 120) ¹⁴ :

« Il existe donc une essence fondamentale de l'état terrestre matériel et toute matière n'en est que la densification. Si l'on se demande quelle est la matière fondamentale de notre existence terrestre, la science spirituelle répond : toute matière est, sur terre, de la lumière condensée ! Rien n'existe, dans le monde matériel, qui ne soit de la lumière condensée sous une forme quelconque. [...] Où que vous portiez la main pour toucher une matière, vous avez partout de la lumière condensée, comprimée. La matière, dans son essence véritable, est lumière. »

Si l'origine de toute matière est la lumière, cela vaut aussi pour le corps humain, comme il s'ensuit de manière conséquente :

« Dans la mesure où l'homme est un être de matière, il est tissé de lumière. »

Avec ces données en arrière-plan, on peut maintenant essayer de considérer plus précisément la question de l'alimentation. Dans une conférence faite le 18 juillet 1923 (GA 350)¹⁵, Rudolf Steiner présente d'abord, en donnant l'exemple de la peur, comment le psychisme joue sur le corporel et comment le physique-sensible correspond avec le spirituel. À la fin de la conférence, se trouve un exposé fondamental du processus de l'alimentation, d'un grand intérêt quant à la question de la nutrition par la lumière. Il est en outre exposé en guise d'introduction le fait connu que la composition matérielle du corps humain se renouvelle en sept ans environ. Cela signifie que toutes les substances sont échangées et remplacées dans un intervalle de sept ans. Par les ongles, les cheveux et la sueur, les substances corporelles sont continuellement éliminées et remplacées par de nouvelles substances « fraîches ».

À grands traits, simples et clairs, Steiner, d'après ses observations et ses expériences, brosse un tableau de l'homme qui s'alimente :

«L'homme élimine donc continuellement de la matière et absorbe sans cesse de nouvelles substances. En sorte que l'on pense: la matière entre par la bouche et ressort par l'anus et l'urine, et l'homme est donc un tuyau. Il absorbe la matière en mangeant, il la rejette, il la garde un certain temps. Voilà à peu près comment on pense que l'homme est construit. Mais dans l'homme réel, il n'entre en fait absolument rien de la matière terrestre, absolument rien. Ce n'est qu'une illusion. La chose est ainsi, en effet. Si nous mangeons, disons par exemple des pommes de terre, il ne s'agit absolument pas d'absorber quoi que ce soit de la pomme de terre, mais la pomme de terre est simplement quelque chose qui nous stimule, dans les mâchoires, le gosier, etc. Là, la pomme de terre agit partout. Et survient alors en nous la force d'expulser à nouveau cette pomme de terre, et quand nous l'expulsons, vient à notre rencontre, à partir de l'éther, et non de la matière solide, ce qui nous construit au cours de sept ans. En réalité, nous ne nous construisons pas à partir de la matière de la terre. Ce que nous mangeons, nous le mangeons seulement afin d'avoir une stimulation [...].

Mais il peut toutefois survenir des irrégularités. En effet, si nous absorbons trop de nourriture, elle reste à l'intérieur de nous trop longtemps. Alors nous accumulons en nous de la matière qui ne devrait pas y être, nous devenons corpulents, gros. Si nous en absorbons trop peu, nous avons trop peu de stimulation et nous prenons trop peu de ce dont nous avons besoin, à partir du monde spirituel, à partir du monde éthérique. Mais c'est quelque chose de tellement important: nous ne nous construisons absolument pas à partir de la terre et de sa matière, mais nous nous construisons à partir de ce qui est extérieur à la terre. Et si, en sept ans, le corps tout entier est renouvelé, alors le cœur aussi le sera. Le cœur que vous portiez en vous il y a huit ans, vous ne l'avez désormais plus en vous, mais il a été renouvelé, renouvelé non pas à partir de la matière de la terre, mais renouvelé à partir de ce qui entoure la terre dans la lumière. Votre cœur est de la lumière comprimée! Vous avez en fait comprimé votre cœur à partir de la lumière

du soleil. Et ce que vous avez absorbé comme nourriture n'a fait que vous stimuler à comprimer la lumière du soleil jusque-là. Vous construisez tous vos organes à partir de l'environnement pénétré de lumière, et manger, absorber de la nourriture, n'a de sens que pour cette incitation, cette stimulation. »

Avec le premier énoncé fondamental selon lequel toute matière, toute substance, toute molécule, etc., résulte finalement de la lumière par condensation, par concentration, et le deuxième énoncé, selon lequel l'homme condense sa substance corporelle directement à partir de l'espace de lumière éthérique, on entrevoit une passerelle praticable pour accéder au phénomène de la nutrition par la lumière. Un principe nous est indiqué pour pouvoir penser le processus.

Dans les exposés qu'il fait dans le contexte du *Cours aux agriculteurs* à Koberwitz l'année suivante, Rudolf Steiner relativise d'ailleurs partiellement ces énoncés. C'est ainsi qu'il décrit le 16 juin 1924 (GA327) ¹⁶, comment les substances du corps sont composées d'une part de matière terrestre – pour le système neurosensoriel – et d'autre part de substance cosmique – pour le système du métabolisme et des membres. La relation entre les substances du monde extérieur et la composition, la formation et le renouvellement de notre corps physique par l'alimentation et la nutrition est donc finalement présentée d'une manière encore plus complexe et différenciée :

« Il ne s'agit pas d'absorber des substances alimentaires de l'extérieur, et ensuite, comme on se l'imagine en fait toujours plus ou moins si l'on pense aussi à toutes sortes de transformations, de les stocker dans l'organisme [...]. Au contraire, tout ce que nous avons comme substances dans l'organisation du métabolisme et des membres, tout ce qui compose nos intestins, nos membres, nos muscles, nos os, etc., cela ne provient pas de la terre, mais cela provient de ce qui est absorbé à partir de l'air et de la

chaleur au-dessus de la terre. C'est de la substance cosmique. [...] C'est par les sens et la respiration que la matière cosmique est absorbée. »

Et le 20 juin 1923 (GA 327) ¹⁷, Steiner présente le processus d'une manière encore plus marquée :

« Les gens croient que l'alimentation consiste en ce que l'homme mange les substances de son environnement. Il les prend dans sa bouche ; elles arrivent ensuite dans l'estomac. Là, une partie est stockée, une partie s'en va. Puis est consommé ce qui a été stocké. Puis cela aussi s'en va. Puis c'est à nouveau remplacé. C'est d'une manière tout extérieure qu'on s'imagine aujourd'hui l'alimentation. Mais ce n'est pas comme cela. Il en est en effet ainsi : avec les aliments que l'homme absorbe par son estomac, sont construits des os, des muscles, et d'autres masses tissulaires, mais cela vaut uniquement pour la tête de l'homme. Et tout ce qui se répand en l'homme par le détour des organes digestifs et d'autres transformations, cela ne constitue la substance que pour sa tête et pour tout ce qui se dépose dans le système neurosensoriel, et ce qui en fait partie, tandis que par exemple pour ce qui est du système des membres ou des organes du métabolisme eux-mêmes, les substances [...] n'en sont absolument pas constituées par la nourriture qui est absorbée par la bouche et l'estomac, mais elles sont absorbées par la respiration et même par les organes des sens à partir de tout l'environnement.

Un tel processus se déroule continuellement en l'homme : ce qui est absorbé par l'estomac afflue vers le haut et est utilisé dans la tête, mais ce qui est absorbé dans la tête ou dans le système neurosensoriel, à partir de l'air et à partir de l'environnement, afflue à son tour vers le bas, et ce qui en résulte, ce sont les organes du système digestif ou les membres. »

La nutrition par la lumière comme « message »

La nutrition par la lumière est devenue connue grâce au livre *Se nourrir de lumière* de Jasmuheen (voir p. 119), et depuis, il semble que des milliers de personnes dans le monde entier se nourrissent de cette manière. Se pourrait-il qu'une nouvelle possibilité d'alimentation, directement au moyen de l'énergie vitale, se soit ouverte pour « les personnes tout à fait ordinaires », et pas seulement pour les yogis et les « saints » ? Notre thèse est la suivante : pouvoir se nourrir entièrement de lumière ou d'énergie vitale est peut-être une nouvelle faculté humaine. Michael Werner le dit clairement dans ses conférences :

« Si j'avais l'impression d'être un cas particulier avec cette faculté, je n'en parlerais pas en public. »

Le monde spirituel n'est pas statique et cette possibilité peut, au-delà de l'individu qui se met à se nourrir de cette manière, délivrer un message à la société tout entière. C'est le message clair et très explicite selon lequel il est évident que l'homme ne vit pas seulement de pain, mais peut même vivre sans nourriture matérielle. Cela signifie : nos modèles alimentaires compris de manière absolue sont limités et donc dépassés. Certes, ils sont toujours utiles comme modèles pour nous représenter la majorité de nos habitudes alimentaires, mais ils ont tendance à nous fixer sur une image de l'homme comprise de manière matérialiste.

Certes, déjà autrefois, des personnes comme Nicolas de Flue ou Therese Neumann se sont, de manière prouvée, « nourries autrement ». Mais elles représentaient une espèce d'humains excessivement rare et très particulière. Il semble maintenant qu'une vague de nouvelles forces pénètre le monde physique et se manifeste de telle sorte que, dans quelques dizaines d'années, de tels phénomènes ne pourront sans doute plus être qualifiés de « miracle », voire de « délire ». Dans

les années à venir, une nouvelle image du monde et de l'homme devra prévaloir pour que cette nouvelle réalité puisse ouvrir de nouvelles perspectives aux plans scientifique et social également. Et comme il a été dit au début : il ne s'agit pas en premier lieu de répandre ce mode d'alimentation. Il s'agit plutôt de s'ouvrir à de nouvelles forces dans tous les domaines de la vie, pour mener sa vie et y agir selon des possibilités radicalement nouvelles. Cela se produit déjà par le développement rapide de la technique et de ses acquis qui, comme le diraient nos « ancêtres », font déjà beaucoup de « miracles ». Nous en sommes tellement fascinés que nous oublions peut-être qu'il peut aussi y avoir des miracles dans le domaine de la vie quotidienne, qu'il en survient en effet chaque jour et que c'est nous-mêmes qui nous limitons avec notre vision du monde habituelle.

« Au lieu d'un univers de certitude statique, le monde et ses rapports au plan le plus fondamental de la matière forment un état incertain et non prédictible de pures potentialités et de possibilités illimitées. » (Mc Taggart 2003)

Ne faut-il pas à la terre et à l'environnement, ainsi qu'à nous-mêmes et aux cohabitants de la planète, des forces entièrement nouvelles pour assurer l'avenir de la vie sur terre ?

Et qu'en est-il des preuves ?

Il nous faut – même selon les connaissances des principaux scientifiques actuellement – de nouvelles définitions des concepts de compréhension, de connaissance et de savoir.

« La science exacte part du principe qu'il est finalement toujours possible, et cela dans tout nouveau domaine d'expérience, de comprendre la nature ; mais qu'il n'est absolument pas convenu d'avance de la signification du mot « comprendre » [...] »

C'est ce que dit le Professeur Werner Heisenberg, dans sa célèbre conférence de 1953 « *La nature dans la physique contemporaine* ». Il en est de même pour la question de la preuve : là aussi, les principaux scientifiques sont sortis depuis longtemps de l'absolutisation de la supposée démonstration objective par expérimentation. L'homme qui met en place et conduit une expérience l'influence avec son optique, ainsi qu'avec son interprétation sous la forme de modèles – valables temporairement ! Maintenant, que l'homme fasse confiance à des mesures sur un ordinateur ou à sa propre perception directe, c'est finalement toujours le vécu immédiat qui doit être rapporté à la raison et à la pensée logico-critique. Ce qui est le plus puissant, c'est le vécu immédiat du « c'est comme ça », de ce qui a été éprouvé directement. Si je vois un poêle chaud, que je le touche et que je me brûle, et si quelqu'un arrive en affirmant que ce poêle n'existe pas et que je ne pourrai pas prouver qu'il existe, alors je répliquerai à ce sceptique que ma certitude provient de ma perception directe et que cela représente pour moi la preuve de la réalité.

On peut maintenant transposer cela au phénomène de la nutrition par la lumière. Comme le scientifique Michael Werner voulait en être sûr à 100 %, il a essayé lui-même. Et celui qui veut savoir, mais n'a pas envie de faire l'expérience sur son propre corps, peut toujours s'enquérir de comptes rendus des faits ou va peut-être faire la connaissance d'une personne de son entourage qui l'a fait. Cela aussi a force de preuve et une rencontre avec une telle personne peut laisser une impression durable.

La personne de Michael Werner comme « objet de recherches »

Comme Michael Werner représente pour la science actuelle une provocation absolue, il est immanquable que sa personne et son mode de vie soient méticuleusement examinés.

On peut tout d'abord observer de manière critique son entourage: que disent ses collaborateurs? Ils confirment le sérieux de leur chef d'entreprise. Il occupe un poste de responsabilité en tant que collaborateur tout à fait normal et apprécié. C'est aussi un scientifique, docteur en chimie, qui connaît bien les questions concernant les substances et les processus physiologiques.

Qu'en est-il de sa santé et de sa constitution physique générale? Michael Werner est en bonne forme physique, il fait du sport, de la voile et du tennis. Cet homme de 56 ans, au teint hâlé et au pas souple, ne donne vraiment pas l'impression d'être un « jeûneur ». Il fait d'ailleurs preuve, lorsqu'il est par exemple en voyage, d'une étonnante condition physique. Il peut par exemple sans problème aller en auto de Bâle à Berlin pour une réunion, puis discuter avec d'autres participants jusque tard dans la nuit et rentrer ensuite à la maison en auto, pour participer tôt le matin suivant à d'importants rendez-vous d'affaires.

Et son entourage familial? Sa femme est professeur dans une école Waldorf, c'est une femme sensible et intelligente. Elle a suivi de la manière la plus précise le processus qu'effectuait son mari pour voir comment il irait après le changement d'alimentation. De manière étonnante, dès le début elle avait confiance que cela marcherait bien. Au début, elle se demandait vraiment si la vie commune de la famille n'en serait pas radicalement modifiée. Elle raconte que son mari aimait auparavant vraiment bien manger et qu'ils faisaient souvent la cuisine ensemble pour la famille avec leurs trois enfants. Au début, c'était aussi pour les enfants quelque chose d'étrange d'avoir à table un papa sans assiette. Mais entre-temps, tout s'est harmonisé sans problème et, en fait, rien d'essentiel ne s'est modifié concernant la valeur de leur famille et de leur vie privée. Tous ceux qui sont invités dans la famille peuvent d'ailleurs s'en convaincre. Mais la famille, ainsi que

l'entourage proche qui est au courant, ne peut pas ou ne veut pas aborder le sujet. Simplement, « on » n'en parle pas...

Refoulement du phénomène dans l'environnement personnel et par le monde universitaire

Le problème du refoulement ne se pose pas seulement dans la vie privée, mais au moins autant dans le monde universitaire, où règne de toute façon une attitude sceptique vis-à-vis des expériences spirituelles. Michael Werner a toujours été conscient de représenter pour la science une provocation vivante et il lui semblait aussi qu'il devait en être ainsi, car ce n'est pas seulement par la théorie que l'on peut réfuter la conception matérialiste du monde.

« La conception matérialiste du monde peut bien être réfutée par des idées et des théories, mais de nos jours, cela ne suffit plus. Ce qu'il faut, c'est une preuve pratique, bien concrète. Et voilà que soudain, des personnes qui me sont très familières ont un problème. »

Les scientifiques anthroposophes n'y seraient pas non plus vraiment ouverts. Autrement dit, chacun y réagit de manière très individuelle. Michael Werner a tout rencontré, de l'intérêt ouvert à l'opposition totale. *« J'ai quelque part le sentiment que, pour les gens, c'est simplement "trop". La plupart refoulent. C'est l'angoisse fondamentale de chaque scientifique : devoir revoir toute une conception du monde qui lui était devenue chère. »*

Il y a naturellement aussi des scientifiques très ouverts, comme par exemple le médecin psychiatre Jakob Bösch. Comme il l'explique dans sa préface, il a fait lui-même une expérience importante avec le processus de nutrition par la lumière. Sa conception de la vie, sa vision de l'homme et du monde, sa confiance dans la réalité spirituelle et divine sont

exprimées très nettement dans son livre *La voie de la guérison : réconcilier médecine et spiritualité*¹⁸. L'existence de tels médecins et le fait qu'ils occupent également des postes à responsabilité – Bösch est médecin chef du service de psychiatrie externe du canton de Bâle-campagne – est sans aucun doute d'une importance décisive pour l'avenir de la médecine.

Dans l'introduction de son livre, il touche exactement le point crucial qui se situe aussi au cœur de ce livre-ci : il parle d'un « deuxième éveil de la science ». Il plaide pour une attitude scientifique de base qui ne se laisse brider ni par des dogmes scientifiques ni par des croyances ou des motivations matérialistes, mais qui au contraire comprend les expériences spirituelles et les phénomènes inhabituels justement comme un appel à un changement de paradigme. Tout son livre est traversé par l'idée fondamentale qu'il n'existe dans la réalité absolument aucune séparation rigide entre la matière et l'esprit. La physique moderne a, en ce sens, développé de tout nouveaux modèles qui jettent des ponts vers une « conception holistique du monde ». Il rapporte des expériences dans lesquelles, par exemple, l'action de la prière sur la guérison de malades a pu être démontrée, même si la fiabilité du protocole expérimental dans de tels domaines doit toujours être discutée.

La question de la « nutrition par la lumière » ne figure, dans le contexte d'ensemble de son livre, que de manière marginale, parce que – comme pour nous – ce qui au fond compte pour lui, c'est quelque chose de beaucoup plus vaste : il s'agit en fait d'une nouvelle science, de l'intégration du spirituel et du divin universel à notre vie moderne, avec les répercussions correspondantes dans toutes les branches des sciences. Ce processus, Rudolf Steiner, en tant que pionnier, en a ouvert la voie il y a bientôt cent ans avec sa science anthroposophique de l'esprit ; Bösch se réfère aussi directement à lui en différents endroits de son livre.

Dans le paragraphe intitulé « Accompagnement et recherche concernant ce que l'on appelle le processus de nutrition par la lumière », Bösch écrit à ce sujet :

« Le phénomène est important et ne devrait pas être refoulé dans la clandestinité, sinon les dangers qui, comme le montrent les décès, existent évidemment aussi, ne feront qu'augmenter. Il convient d'observer et d'investiguer soigneusement ce processus de nutrition par la lumière, lors d'un suivi médical rapproché par des médecins et des praticiens de santé, pour obtenir bientôt des informations fiables. Une clinique de praticiens de santé serait tout à fait appropriée pour une telle tâche [...]. »

Le livre de Bösch se termine sur un appel à élargir la recherche à des sujets et des questions d'ordre spirituel: « *Un merveilleux thème interdisciplinaire pourrait être: "la spiritualité vivante dans la recherche" et les salles regorgeraient d'auditeurs.* » Et qu'est-ce qui s'y oppose? À son avis, l'époque serait prête à cela et le public saluerait favorablement une telle orientation, particulièrement en médecine. Le problème clé, d'après Bösch, est la compréhension des scientifiques et les médecins qui confondent « objectivité » et matérialisme: « *Ils croient devoir, pour mieux approcher la vérité, exclure de leur recherche et de leur observation du monde la conscience, et ils ne réalisent pas que, justement, faire disparaître ainsi la conscience n'a rien à voir avec l'objectivité et les fait dériver toujours plus loin d'une bienfaisante vérité.* »

L'objectif principal : réaliser une étude scientifique sérieuse

Dès le départ, il était important pour nous que le phénomène de la nutrition par la lumière soit étudié selon des critères scientifiques stricts. La forme sous laquelle cela devait avoir lieu n'était pas fixée. L'expérience la plus simple à notre disposition consistait à enfermer le sujet et à le surveiller strictement pour être sûr qu'il ne mange vraiment rien. Mais combien de temps peut-on réaliser une telle expérimentation ? Et, comme la science doute par principe de la fiabilité d'une telle personne, existe-t-il des conditions défendables qui soient plus restrictives que celles de l'isolement ? Car, outre l'éclairage 24 heures sur 24 et la surveillance permanente par vidéo, s'ajoute le branchement à différents appareils de mesure. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce qu'il ait fallu plusieurs mois pour obtenir de la commission d'éthique concernée l'agrément à une telle expérimentation, bien que le sujet lui-même – Michael Werner – demande de son plein gré les investigations.

On vient désormais de faire un premier pas important : un premier projet scientifique a pu être réalisé dans une université sous la forme d'une étude de cas unique. Sous des conditions strictement définies et contrôlées, une abstinence alimentaire documentée durant 10 jours a pu être réalisée sous surveillance médicale physiologique et psychologique. Le résultat en sera prochainement publié dans une revue scientifique spécialisée reconnue. Comme les évaluations scientifiques et les interprétations des résultats de l'étude ne sont pas

encore disponibles, nous nous limitons ici au compte rendu subjectif, mais extrêmement détaillé et de la plus grande exactitude, du sujet lui-même. Il a pour but de fournir au lecteur critique quelque base lui permettant de se faire une idée de cette expérience, de sa signification possible et de son éventuelle pertinence scientifique.

Compte rendu personnel de Michael Werner sur le déroulement de l'étude

Voici les annotations originales de Michael Werner sur son livre de bord pendant l'étude sur « l'alimentation sans aliment » en octobre 2004 :

Il y a plus de deux ans, un ami médecin m'a parlé de ma façon de m'alimenter et m'a demandé si je serais prêt à faire examiner et contrôler mon mode de vie par une étude scientifique. Lui-même se chargerait volontiers de la coordination scientifique et du suivi en tant que directeur de l'étude. Comme j'avais déjà eu moi-même ce projet, j'ai accepté sans hésiter.

Concernant le concept de l'étude dont le projet était en question, il nous est rapidement apparu ceci : dans un premier temps, nous pouvons au mieux montrer que mon mode de vie n'est pas un jeûne. Nous sommes donc bientôt parvenus, au cours de nos réflexions, à une expérimentation devant durer environ 10 jours avec exclusion absolue et contrôlée d'ingestion alimentaire. D'un strict point de vue médico-scientifique, devrait y être examiné et mesuré tout ce qui présente un intérêt, étant réalisable et approprié. Cela dans l'espoir de se trouver ensuite devant des questions cernables, auxquelles la science d'aujourd'hui n'apporte pas encore de réponse, ou qu'elle n'a en partie peut-être même pas pu encore se poser ; et le tout sans s'exposer au sourire des milieux spécialisés. Ce concept nous a semblé également défendable et acceptable vis-à-vis du monde médical universitaire, y compris pour obtenir l'accord nécessaire de la Commission d'éthique.

Après un pénible travail préparatoire, c'était enfin prêt : nous avons l'aval de la Commission concernée. Alors tout a

pu aller très vite car, nous étant longuement et efficacement préparés, nous étions «prêts à intervenir». Le financement de l'étude, dont nous devons nous-même nous occuper, fut par chance assuré par le généreux soutien de la fondation Asa-Blumfeldt de Dornach. Nous avons également déjà trouvé un lieu adapté pour conduire l'expérimentation : une chambre spéciale dans le service de soins intensifs d'un hôpital suisse disposant d'une vidéosurveillance permanente ainsi que de tout autres conditions d'encadrement nécessaires pour garantir sans équivoque la situation d'abstinence alimentaire absolue.

Maintenant, ça y est.

Je suis assis dans le train qui me mène de Bâle à la Suisse de l'intérieur. Il est six heures du matin, la nuit est froide. Je dois être à 8 h 30 à l'hôpital. Deux lourdes valises m'accompagnent. Lourdes surtout de tous les livres, de l'ordinateur, de la mini-chaîne stéréo et d'une quantité de disques de musique classique. Pendant 10 jours, je ne quitterai plus ma chambre, ne pouvant ouvrir la fenêtre, dépendant pour le meilleur et pour le pire de la climatisation de l'hôpital. Quant à la visite, je n'ai évidemment pas le droit d'en recevoir. Je me demande ce que cela va donner dans la pratique. Bon, c'est bien moi qui l'ai voulu ainsi.

Arrivée à la gare. Un peu troublé et agité, je cherche la ligne de bus. Ça commence à devenir sérieux, Dieu merci.

Puis j'arrive à l'hôpital.

Premier jour

À l'accueil, première surprise sympathique. Lorsque je demande où se trouve le service de soins intensifs, il m'est poliment répondu : «C'est pour une consultation avec qui?» Se rendre d'un pas léger pour un traitement au service de soins intensifs, c'est inconcevable.

Le médecin responsable vient me chercher, je suis salué cordialement, ce qui fait du bien, et mené au service de soins

intensifs au troisième étage. Le service est récent, moderne, de ce fait un peu stérile, mais clair et agréable. Une infirmière, amicale, me conduit à ma chambre. Brutalement, cela devient clair pour moi : désormais, tu ne quitteras plus cette chambre pendant 10 jours. La chambre est plus spacieuse qu'à l'ordinaire, mais n'a qu'une fenêtre proportionnellement petite avec vue sur une rangée d'arbres dont on ne voit que la cime colorée par l'automne. La fenêtre ne peut pas s'ouvrir, la poignée a été démontée, cela signifie en fait que je dépends de l'air de la climatisation.

Le mur du fond de la chambre est équipé d'appareils de mesure comme une capsule spatiale. Ce n'est pas spécialement agréable. Au mur d'en face se trouve un petit lavabo et une petite armoire. Bon, c'est clair : service de soins intensifs, cela veut dire pas de douche, pas de baignoire, pas de toilettes. Alors : soins corporels comme dans l'ancien temps. Dans un coin de la chambre, se trouve un support avec une caméra à grand-angle : « Big brother » me souhaite la bienvenue. L'appareil fonctionne en permanence et enregistre tous mes gestes sur bande magnétique. Cela signifie que la nuit aussi, il doit rester assez de lumière allumée pour que la caméra puisse voir quelque chose. Mais je suppose que ça ne me dérangera pas trop, car normalement, je dors comme un ours en hiver. Il n'y a malheureusement pas de table de travail et, lorsque je demande prudemment, je me heurte à une incompréhension : en soins intensifs ! Bon, je vais me débrouiller et détourner la table à manger.

J'ouvre mes valises. À côté de moi se tient le médecin responsable qui contrôle très précisément chaque élément de mes bagages, comme aux pires jours à la douane. Je pourrais en effet avoir quelque part avec moi quelque chose à manger, peut-être des aliments de cosmonautes ou quelque chose du genre. Bon, ça ne me gêne pas. Mes valises sont déposées hors de la chambre, et aussitôt, commence le programme convenu.

Tout d'abord, l'examen de routine par le médecin responsable du service, de la tête aux pieds, sondant les reins et les

cœurs. Tout semble aller bien. Suivent les nécessaires examens standards qui reviennent quotidiennement : mesure du poids, de la température, de la pression artérielle, et de la saturation en oxygène, ainsi qu'un prélèvement sanguin pour bilan assez complet, que je connais bien, mais autant de tubulures pour un prélèvement, je n'ai encore jamais vu cela. C'est nouveau. Ce sont 80 à 90 ml qui me sont aspirés ce matin, pour toutes les mesures imaginables. Heureusement, un prélèvement sanguin de cette importance n'a lieu qu'au premier, au sixième et au 10^e jour, mais les autres jours c'est tout de même à chaque fois 40 à 50 ml de sang. Puis, pour le contrôle du cœur et de la circulation, je suis relié de manière désormais permanente à l'électrocardiographe, par trois électrodes sur le haut du corps. Ce câblage qui me tient donc « en laisse » reste avec moi pour les 10 prochains jours. Sortir n'est pas possible, l'alarme sonnerait aussitôt en salle de surveillance. Dieu merci, le câble suffit tout juste pour atteindre le lavabo.

Nuit et jour, et heure par heure (!) un membre du personnel du service vient mesurer la pression artérielle et la saturation en oxygène de mon sang. Je suppose que c'est pour pouvoir garantir et rendre compte que régulièrement une personne a contrôlé comment je vais. Mais la nuit, la mesure est automatique, c'est-à-dire que le brassard de pression artérielle et le boîtier de mesures de la saturation en oxygène demeurent en place. Cela me dispense toujours d'une manipulation importune pendant le temps de sommeil, mais cela fait tout de même deux « laisses » de plus.

Je suis à peine quelques minutes seul à reprendre mon souffle, que déjà on frappe, et une jeune dame pimpante avec une grosse valise et une table roulante pleine d'appareils entre dans ma chambre. Elle est responsable des mesures calorimétriques et vient respectivement au 1^{er}, 6^e et 10^e jour. Je dois m'étendre sur le lit et disparaître pour 15 minutes sous un demi-globe de plastique hermétiquement fermé : l'air de ma respiration est analysé. L'air inspiré et expiré est analysé précisément et ce qu'on appelle le quotient respiratoire est calculé.

C'est une mesure qui sert à évaluer la qualité de mon métabolisme basal. J'ai déjà fait cela une fois, cela ne me surprend pas.

Vient ensuite encore une petite mesure de la résistance électrique corporelle entre le pied droit et la main droite pour déterminer la composition de mon organisme quant à sa teneur en eau, en graisse et en masse tissulaire non-adipeuse.

C'est à peine fini qu'on frappe à nouveau, et cela continue. Un jeune médecin sympathique avec qui j'aurai, dans les jours suivants, nombre d'intéressantes conversations, me branche pour 24 heures à un appareil de mesure de la fréquence cardiaque et respiratoire. Cela fait encore trois électrodes de plus sur la poitrine, et encore un câble qui, comme tous les autres, cherche en permanence une occasion de rester accroché quelque part ou de s'emmêler avec un de ses collègues. Heureusement, ce câble n'aboutit pas à un appareil éloigné, mais dans une petite boîte, de la taille d'un paquet de cigarettes, qui ballotte maintenant sur mon ventre pour 24 heures. En outre, un autre câble sort du boîtier susdit, pour aboutir à une prise située sur mon nez pour la mesure de la température de mon air respiratoire. Un petit câble supplémentaire mesure en permanence devant ma bouche ma fréquence respiratoire. Étonnamment, je m'y habitue relativement vite. Cette mesure supplémentaire n'est heureusement menée que dans les 24 premières heures.

Ensuite, je remplis quatre (!) questionnaires psychologiques, dont certains vraiment approfondis. Je me sens petit à petit comme un lapin dans la recherche pharmaceutique, à la différence près que j'ai dû remplir le questionnaire moi-même.

À midi, je fais mon premier tour sur l'ergomètre, une sorte de vélo d'appartement qui calcule et indique automatiquement la quantité d'énergie consommée par unité d'entraînement. Comme j'aime bouger, on a convenu selon mon propre souhait que je fasse deux fois par jour trente minutes d'entraînement. Je règle au départ pour une consommation d'environ

100 kJ, ce qui correspond environ à 12 à 13 km de vélo. Pour l'instant, je ne suis pas particulièrement en forme, du fait d'une désagréable coupure à la plante du pied, qui m'a gêné dans les semaines précédentes et m'a empêché de pratiquer quelque sport que ce soit, mais l'entraînement fait du bien et, tant bien que mal, me rend supportable ma petite cage de soins intensifs.

L'après-midi, une équipe vient faire des mesures sur mon système nerveux autonome, et je fais à cette occasion la connaissance du deuxième directeur d'étude avec lequel je n'avais eu jusqu'à présent qu'un contact téléphonique. Aux six électrodes déjà en place, on en rajoute, pour un temps limité, une demi-douzaine. Entre les mesures, a lieu un intéressant test psychologique de surcharge qui, comme il fallait s'y attendre, me stresse passablement.

De 17 à 18 h, vient ma première pause, bien méritée et nécessaire. Je prends plaisir à écouter Beethoven, la première et la deuxième symphonie, et je suis réconcilié avec le monde. Puis je téléphone au directeur de l'étude, qui justement ces jours-ci a à faire à l'étranger, d'où il peut cependant tout bien suivre et coordonner. Jusque-là, tout fonctionne d'ailleurs comme prévu.

À 19 h 30, arrive le cardiologue de service pour l'examen d'entrée détaillé dans son domaine de compétence. Il examine mon cœur et ma circulation selon les règles de l'art. Conclusion : tout va bien. Par ailleurs, nous avons une conversation très soutenue, ouverte et intéressante, sur mon mode d'alimentation.

Après les trente minutes vespérales sur l'ergomètre, je n'en peux plus. J'écoute la troisième et la quatrième symphonie de Beethoven et me mets au lit. À minuit, je m'endors rapidement malgré tous les câbles et contacts cutanés. Même la pompe du brassard de pression artérielle qui se met en route toutes les heures ne peut plus guère m'impressionner.

Deuxième jour

Après quatre heures de bon sommeil, je me réveille avec l'impression d'avoir bien dormi. Ma décoration électronique ne m'a pratiquement pas dérangé. À 5 heures, je me lève et commence ma journée avec de la méditation, une écoute musicale et de la lecture. Les mesures de pression artérielle et de saturation en oxygène effectuées heure par heure donnent en fait toujours les mêmes valeurs ; tout va bien. Ces valeurs de base sont, pour toute la durée de l'étude, dans les normes, c'est-à-dire entièrement normales, saines et d'une constance « monotone ». Mis à part le bref moment sur l'ergomètre et le temps de sommeil, mon pouls est toujours entre 80 et 60 pulsations par minute, ma pression artérielle dans la zone de 130-110 à 80-60 et la saturation en oxygène de mon sang à 99-95 % (cette dernière valeur doit être supérieure à 92 %).

À 7 heures, je remonte sur l'ergomètre et pédale mes 12 km. Il est vrai que c'est fatigant et inhabituel, mais je remarque d'emblée très clairement que ça me fait du bien.

À 9 heures, contrôle quotidien habituel : prélèvement sanguin, cette fois-ci seulement environ 40 ml, et urines totales de la veille ainsi que la mesure quotidienne du poids, de la température et de la pression artérielle. La matinée se déroule tranquillement et je peux me concentrer un peu sur mes propres centres d'intérêt.

À 11 heures, arrive le jeune médecin de l'université qui, la veille, m'a installé les câbles pour la mesure de la fréquence cardiaque et respiratoire. Il vient m'en libérer. Il donne à son ordinateur la puce ayant recueilli les mesures et m'explique tout très précisément. Au premier coup d'œil, il remarque mon rythme de sommeil et quelques particularités d'un genre

inconnu. Nous verrons si cela se reproduit au cinquième jour. À la suite, nous avons une longue conversation, approfondie et bienfaisante, sur nos points de vue concernant les limites de la médecine actuelle, ses perspectives et ses possibilités.

À 13 heures, arrive un neurologue pour l'examen d'entrée. À part une atténuation de mes réflexes à la jambe gauche – apparemment suite à mon opération des ligaments – tout va bien.

15 heures le service de radiologie fait son entrée avec un énorme appareil mobile. (Par précaution, c'est-à-dire pour exclure que je puisse, de quelque manière que ce soit, en venir à manger, toutes les investigations doivent avoir lieu dans ma chambre.) Mon intestin est maintenant radiographié, afin d'exclure que j'aie, avant le début de l'étude, ingurgité une réserve alimentaire dont je puisse maintenant me nourrir. Ce que je n'ai évidemment pas fait. J'apprends un peu plus tard que mon intestin est entièrement vide, qu'il ne s'y trouve pas le moindre reste de matière fécale, et qu'il contient étonnamment peu d'air.

En soirée, j'ai une conversation personnelle très agréable avec le médecin chef de service et j'emmène de bonnes choses avec moi en grimpant sur mon ergomètre pour me maintenir en forme en cours de route.

Après tout ce que j'ai vécu ces trois dernières années dans le cadre de la « nutrition par la lumière » avec des médecins et autres scientifiques, l'atmosphère qui règne ici dans cet hôpital est remarquablement ouverte et libre, ce qui est bien agréable. Cependant, on trouve ici aussi les préjugés et les malentendus largement répandus, alimentés par l'habituel « hyperscepticisme » scientifique actuel, selon la devise : ce que je ne comprends pas, je ne le crois pas. De là vient, chez la plupart des personnes avec lesquelles j'ai à faire ici, l'idée évidente mais pourtant fausse que je suis venu ici pour prouver ma capacité à ne pas manger pendant dix jours. Quand j'affirme ne plus rien manger depuis trois ans et demi, et considère que cet état est pour

moi « normal », la plupart du temps, on ignore ou on élude la question.

Il est à noter que toute la journée je n'ai ressenti aucune envie de boire, en dépit d'une bouche très sèche – due sans doute à la climatisation – et du danger de perdre nettement du poids. Sans doute est-ce une des raisons pour lesquelles je me sens toute la journée plutôt mou. Après une soirée tranquille, je suis au lit à 23 heures et tombe aussitôt dans un sommeil profond et stable.

Troisième jour

2 heures. Je m'éveille après trois heures de sommeil et me sens reposé. J'écoute un peu de musique et lis. Je n'éprouve toujours aucune envie de boire. Comme j'ai, depuis hier, un léger renvoi acide, je décide de passer de la tisane du service à une infusion camomille-fenouil. Je ressens une légère pression acoustique, comme quand on monte en altitude en auto sur une route de montagne ou que l'on atterrit en avion. Outre la bouche sèche, j'ai aussi la voix légèrement enrouée. Cela pourrait indiquer une déshydratation des tissus ; cela ne serait pas bon signe. Je décide donc, à dessein et consciemment, de boire de grandes quantités d'infusion et d'eau minérale.

Au contrôle de 9 heures, il s'avère en effet que j'ai nettement perdu du poids : 800 g, c'est dangereusement trop, il me faut donc boire plus !

Je vais ensuite me dégourdir les jambes pour mon petit tour du matin sur l'ergomètre. Comme je suis encore plutôt mou et sans trop de force, je constate rapidement que je roule complètement en dessous de mon niveau. Alors, dans les derniers mètres, un sursaut d'orgueil me saisit pour atteindre quand même dans les 30 minutes convenues l'objectif d'un effort de 100 kJ. Résultat : je fais grimper d'un seul coup mon poulx à 159 par minute, ce qui déclenche aussitôt l'alarme et une agitation fébrile en salle de surveillance, mais je m'en

sors. Après, je suis complètement épuisé et m'accorde enfin un disque de Vivaldi pour me détendre.

Aujourd'hui je bois un peu mieux, surtout après avoir dilué l'infusion avec une bonne quantité d'eau minérale gazeuse.

Le soir, je téléphone comme d'habitude au directeur de l'étude, mais hormis la surprenante perte de poids, il n'y a rien d'inhabituel à signaler.

Je suis fatigué de bonne heure, vais au lit à 22 heures et m'endors immédiatement.

Quatrième jour

À 0 h 30, après 2 h 30 de sommeil profond, je me réveille. J'écoute un peu de musique et lis. Je préfère me rallonger, pour ne pas déclencher de douleurs dorsales, puis somnole jusqu'à environ cinq heures. Malheureusement le câblage m'empêche de pratiquer ici les exercices matinaux de gymnastique vraiment bénéfiques pour le dos que j'ai appris à apprécier.

Aujourd'hui, je remarque que j'ai depuis déjà deux jours une désagréable sécrétion salivaire épaisse, que je ne cherche plus à avaler, mais que je crache dans un mouchoir blanc, que je lave de temps en temps. Rapidement, je constate que c'était une bonne idée. De même, mon essai avec l'eau minérale que, sinon, je n'aime pas tellement boire et que je ne supporte pas tellement non plus, s'est avéré excellent. Désormais, je peux en boire de grandes quantités sans trop me forcer. L'un dans l'autre, aujourd'hui je vais mieux que durant les deux jours passés. Il est vrai que ma voix est encore un peu voilée, mais cela s'améliore sensiblement.

Au contrôle quotidien de 9 heures, il s'avère que j'ai encore perdu un peu de poids, mais cela me semble être insignifiant et me donne espoir quant à la stabilisation de mon état.

Pendant la journée, je dispose de beaucoup de calme et de loisir. À part les quatre questionnaires de tests psychologiques

à remplir à nouveau, il n'y a plus rien d'important au programme. L'après-midi, vient le directeur de l'étude, que je connais bien depuis de nombreuses années, et nous passons quelques heures agréables sur des sujets de conversation intéressants.

La soirée se déroule tranquillement, je m'ennuie presque, et je vais déjà au lit à 22 h 30, étonné d'être si fatigué.

Cinquième jour

À 2 heures, j'ai fini de dormir. Après avoir écouté le concerto pour clarinette de Mozart, je retourne cependant au lit et reste encore jusqu'à 5 heures dans un demi-sommeil pour épargner mon dos qui est parfois vraiment sensible. Mes possibilités de mouvements sont vraiment limitées et je tiens absolument à éviter que surviennent de désagréables lombalgies.

Aujourd'hui aussi, je fais attention à boire beaucoup, ce qui ne me demande d'ailleurs plus d'efforts. Je me sens nettement « plus lourd », la pression acoustique a disparu, ma voix est redevenue normale et ma salive fluide et agréable.

Au contrôle de 9 heures, j'en ai la confirmation : mon poids corporel a remonté un peu. C'est très bien, car une baisse continue de poids pourrait remettre en question de manière fatale l'ensemble de l'expérience. En effet, selon la devise : « Certes, il ne mange rien, mais, comme on peut le voir, il se digère lui-même – comme dans tout jeûne. »

Moment d'hygiène quotidienne. Après que je me sois, au prix de quelques balancements plutôt laborieux, savonné de la tête aux pieds, une infirmière du service me lave les cheveux de façon assez périlleuse. Après cinq jours, c'est vraiment un bienfait, pour un fanatique de la douche et de la baignoire comme moi. Je peux d'ailleurs à ce propos faire la remarque générale que depuis que je ne mange plus, je transpire nettement moins et j'exhale des odeurs bien plus « civilisées » qu'auparavant.

L'après-midi se déroule agréablement. Dehors, il pleut avec des rafales. J'apprends d'ailleurs qu'il fait maintenant très froid. Je lis, écoute de la musique, travaille à l'ordinateur, téléphone et regarde un peu de tennis à la télévision. En fin d'après-midi, le directeur de l'étude revient faire une visite. Nous commentons les résultats dont nous disposons jusqu'à présent. Comme mon poids semble désormais se stabiliser, le problème le plus important semble donc résolu, mais quelques valeurs biologiques restent anormalement élevées. Les prochains jours montreront quel tour cela prend.

Du fait des examens de laboratoire et de l'évolution incertaine de mon poids, j'ai réduit mon objectif de performance sur l'ergomètre de 100 à 60 kJ pour 30 minutes. C'est naturellement beaucoup plus agréable et confortable et je vais m'y tenir quelques jours.

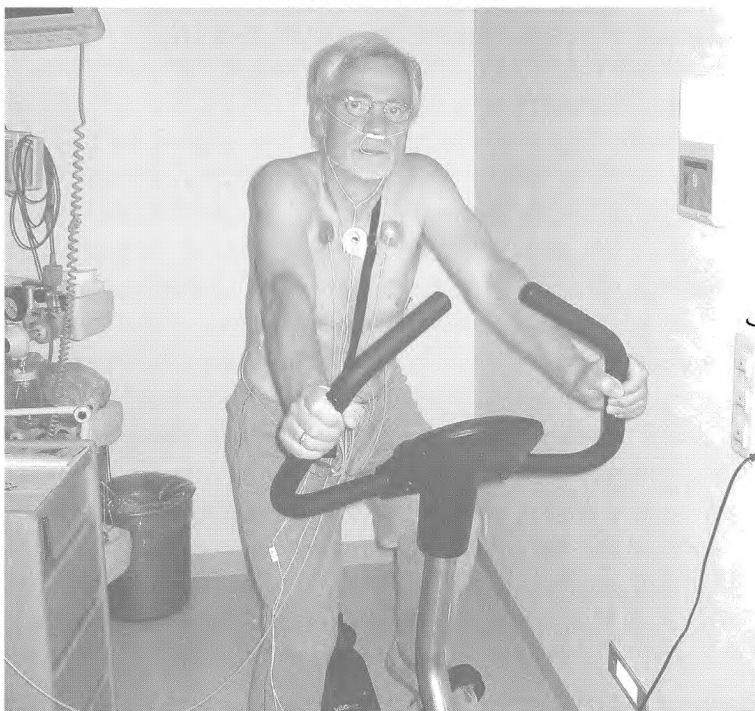
Après une conversation brève mais très agréable avec le médecin du service, j'ai « ma soirée libre ». À 23 heures, je suis fatigué et vais dormir.

Je rencontre toujours des gens – ici aussi à l'hôpital – qui, sans être défavorables au phénomène de la nutrition par la lumière, s'y montrent cependant indifférents. Sans doute faut-il, pour prendre conscience de ce processus et de sa véritable signification de manière adaptée, une sorte de « masse critique » qui visiblement est loin d'être atteinte. Une masse critique, pas forcément concernant le nombre de personnes qui pratiquent la nutrition par la lumière, mais peut-être plutôt une masse – ou mieux, une densité – critique d'information.

De façon inattendue, j'ai pour la première fois des problèmes d'endormissement, ce qui chez moi survient très rarement. Après plusieurs tentatives et une irritation contrariante – ce à quoi je suis justement très habitué – cela finit par venir, en sorte que je sombre dans le sommeil à 0 h 30.



La vie avec la mesure permanente de la fonction cardiaque (ECG) et de la fréquence respiratoire.



Entraînement quotidien sur l'ergomètre pour mesurer une consommation supplémentaire définie de calories.



Temps libre et détente en musique.
« Il faut toujours le prendre du bon côté ».



Mesure de la composition de l'air respiré pour déterminer les données calorimétriques de base.

Sixième jour

À 4 heures, je suis éveillé et j'ai assez dormi. Après la toilette du matin, un peu limitée comme toujours, je commence la journée avec Beethoven.

Aujourd'hui sera à nouveau mouvementé, car plusieurs mesures globales, prévues dans cette étude, tombent ensemble le même jour. Après mon entraînement sur l'ergomètre, cela va s'enchaîner coup sur coup : tout d'abord une conversation brève, mais très intense et ouverte, avec le second directeur de l'étude. Pendant l'entretien, avec son regard de médecin expérimenté, il me fait part très ouvertement de la façon dont il m'évalue : « Après six jours sans manger, il doit pourtant bien y avoir quelque chose d'inhabituel à constater. »

À la suite, une jeune dame pleine d'entrain vient pour la mesure de la calorimétrie. Je disparaîs à nouveau pour 15 minutes sous la cloche bleue, hermétiquement enfermé dans des tabliers de plastique, pour la détermination de la composition de mon air respiratoire. Ensuite, au moyen de quatre électrodes, on mesure l'impédance pour déterminer les proportions d'eau, de graisse et de tissus de soutien de mon corps.

Dans cette série d'examen, viennent s'insérer le prélèvement sanguin quotidien avec les habituels 40 ml, ainsi que la mesure quotidienne de température et de poids. Mon poids est maintenant depuis quatre jours pratiquement constant.

Suivent alors les mesures de mon système nerveux autonome avec une quantité d'électrodes sur la partie supérieure de mon corps. Deux jeunes collaborateurs scientifiques de l'université s'occupent de moi et de mes nerfs, en tout cas les autonomes. Comme la technique, plus précisément l'ordinateur, pose aujourd'hui problème, cela prend une bonne demi-heure avant que la mesure puisse finalement fonctionner. On

me place donc trois électrodes supplémentaires pour déterminer à nouveau les fréquences cardiaque et respiratoire. Là aussi, la technique nous joue des tours, mais finalement, cela fonctionne comme prévu.

Je fais ensuite la connaissance du deuxième médecin du service qui prend sa garde à son tour aujourd'hui, et nous entrons rapidement dans une conversation très intéressante sur le phénomène de la nutrition par la lumière. En deux à trois questions bien ciblées, il touche à l'essentiel et ne semble pas craindre d'aborder le sujet. Voilà qui fait vraiment du bien, mais c'est plutôt rare.

Ensuite, j'ai dans mon programme une pause bien méritée, interrompue seulement par les mesures heure par heure de la pression artérielle et de la saturation en oxygène du sang. À 14 h 30, le service de radiologie est de retour et se tient devant la porte avec son effrayant appareil. Cette fois-ci, on radiographie mon intestin pendant que je suis couché sur le côté puis sur le dos, bien sûr uniquement pour s'assurer que, depuis le premier jour, je n'ai pas pris subrepticement quelque nourriture que ce soit.

La suite de la journée se passe en examens de routine, travail, lecture, écoute musicale, et téléphone.

À 23 heures, je vais au lit et je suis heureux de pouvoir m'étirer.

Septième jour

Je ne dors que deux heures, et encore, interrompues par une soudaine et impérieuse envie d'uriner. Pourtant, je suis bien réveillé ensuite et, apparemment, j'ai assez dormi.

Je reste cependant couché jusqu'à 5 heures, les yeux fermés, à écouter de la musique. Je connais bien ces très courtes phases de sommeil et je sais que si je passe trop peu de temps allongé la nuit, mes yeux me brûlent toute la journée et mon dos se fait sentir.

Après la routine du matin (cette fois-ci, on me prélève 60 ml de sang), j'ai encore une conversation avec le deuxième directeur de l'étude. Mon poids est aujourd'hui le même que les jours passés et, depuis maintenant cinq jours, est pratiquement constant. Il m'informe que la valeur des corps cétoniques urinaires est élevée, ce qui est sans doute en rapport avec ma perte de poids débutante. Cela indique clairement une consommation des graisses (!). La calorimétrie a donné hier une proportion de lipides d'environ 16 % (chez les hommes, cette valeur est habituellement entre 10 et 30 %). Au cas où cet examen serait confirmé également au 10^e jour, une prolongation de l'expérience pour quelques jours pourrait se discuter. Malgré quelques problèmes d'agenda, je me déclare aussitôt prêt, en principe, à cette éventualité, car les questions qui viennent de survenir maintenant pourraient être une piste pour aider à éclaircir le « mécanisme » de la nutrition par la lumière.

En fin de matinée, après 24 heures de mesure permanente, je suis à nouveau libéré des électrodes de détermination des fréquences cardiaque et respiratoire. Le jeune médecin qui, à côté de toutes ses activités professionnelles obligées, a l'amabilité de m'apporter à chaque fois le *Neu Zürcher Zeitung*, m'explique encore une fois la méthode et la signification des valeurs obtenues ces 24 dernières heures. On voit très clairement les passages entre les phases de sommeil, de repos et d'activité, et leurs particularités. Cette fois encore, quelques curieuses particularités sont à observer pendant mon sommeil de deux heures. Je voudrais bien connaître les résultats de l'évaluation finale.

L'après-midi se déroule calmement, j'apprécie le « Requiem » de Mozart, puis, pour une ambiance plus légère, les « Concerti grossi » de Vivaldi. Dehors, le temps est très pluvieux et a l'air si désagréable que je dois, même dans ma capsule d'isolation climatisée, m'habiller plus chaudement. C'est presque une chance que je n'aie pas à sortir et que je puisse travailler ici tranquillement.

En début de soirée, j'ai une longue conversation téléphonique avec le directeur de l'étude. D'après mes dernières réflexions, je ne suis pas très motivé pour prolonger l'étude, mais je serais plutôt partisan d'un « follow up », c'est-à-dire d'un suivi très rapproché et de mesures des paramètres intéressants et remarquables pendant la période qui suivra la clôture officielle de l'étude prévue dans 10 jours. Bien sûr, on ne pourrait pas garantir, comme ici à l'hôpital, que je ne mange rien, mais on pourrait peut-être, avec des mesures fréquentes des valeurs sanguines, et éventuellement des radiographies de l'intestin, obtenir une garantie relativement fiable de mon abstinence alimentaire. On verra bien.

Je suis heureux et reconnaissant du bon déroulement de l'expérience, qu'il s'agisse des conditions extérieures ou de ma bonne disposition personnelle – celle-ci d'ailleurs en dépit de ma liberté de mouvement extrêmement limitée, de la vidéosurveillance permanente, du manque absolu d'air frais et de l'éclairage permanent y compris pendant la nuit. À cette situation globalement réjouissante, contribuent certainement de manière déterminante l'engagement amical et positif de tout le personnel sans exception, d'un bon nombre de personnes qui pensent à moi, ainsi que les forces de lumière qui aident et qui guérissent, et qui dans cette situation inhabituelle apportent leur bienfaisante contribution.

À 23 heures, je vais au lit et m'endors rapidement comme d'habitude.

Huitième jour

Avec une courte interruption, je dors deux heures et demie, mais ne me lève qu'à 5 heures, comme les nuits précédentes, et commence alors ma routine matinale habituelle.

Après l'entraînement sur l'ergomètre, peu après le contrôle approfondi du matin à 9 heures, j'ai encore une conversation avec le deuxième directeur de l'étude. On souhaite me



« Câblage maximal » pour la mesure des fonctions
du système nerveux autonome.

peser une fois supplémentaire dans la journée pour obtenir encore plus de sécurité concernant le déroulement de l'étude. Il me semble cependant douteux que cela apporte maintenant encore quelque chose. En outre, les réflexions aboutissent plus nettement encore à me faire rester trois jours de plus afin d'obtenir des valeurs supplémentaires concernant l'évolution de mon poids corporel ainsi que de nouvelles informations par la calorimétrie.

Mon poids est, aujourd'hui encore, un peu plus faible qu'hier ; je me demande moi-même aussi ce que va donner la deuxième pesée au cours de la journée.

Sinon, aujourd'hui, ce n'est pas « mon jour ». La perspective de rester ici trois jours de plus ne me réjouit pas du tout, parce que de ce fait, je vais être les semaines suivantes contraint à un désagréable stress professionnel.

Je lis et donne entre-temps quelques coups de téléphone pour amortir autant que possible l'effet du « risque maximal

encouru ». Je n'ai malheureusement pas de liaison Internet ni d'e-mail. À 18 h 30, a lieu la deuxième pesée, comme annoncé. J'ai encore perdu 500 g ; cela ne m'étonne pas particulièrement, dans la mesure où j'ai, depuis ce matin, émis une quantité inhabituelle d'urine et n'ai vraiment eu, cette fois encore, que peu envie de boire. D'après mes notes, il s'ensuit, rien que par cela, une différence de poids de 600 g. La nouvelle perte de poids rend d'ailleurs tout plus difficile, autrement dit pour les sceptiques, plus facile.

Du fait de l'inhabituelle variabilité de mon rythme cardiaque pendant mes courtes phases de sommeil nocturne, je suis ce soir encore une fois branché à l'appareil de mesure des fréquences cardiaque et respiratoire. Nous aurions ainsi à notre disposition les valeurs mesurées pendant une nuit supplémentaire, pour reproduire le cas échéant le phénomène. Avec le jeune médecin responsable de ce matériel, qui repasse exprès tard ce soir, j'ai une longue et bonne conversation sur les possibilités et la signification de la nutrition par la lumière. C'est pour moi une façon bienfaisante de clore la journée. À 23 h 30, je vais au lit et dors une heure d'un sommeil profond et stable.

Neuvième jour

Je me réveille à 0 h 30, écoute un peu de musique et somnole un moment. Au petit matin, je me rendors environ une heure et commence la journée à 5 heures en rasant péniblement ma barbe de huit jours. À l'examen du matin, il s'avère que mon poids est resté stable depuis hier soir ; l'affaire devient intéressante.

Dans la matinée, je regarde avec le médecin responsable les mesures de fréquences cardiaque et respiratoire prises pendant la nuit. L'étrange symptôme que représente une fréquence cardiaque singulièrement réduite pendant le sommeil, s'est à nouveau reproduit. Comme c'est de toute

façon encore aujourd'hui à mon tour de porter l'appareil de mesure pendant 24 heures, nous allons avoir une bonne occasion de contrôler cette particularité. Concernant ces mesures sur 24 heures, j'ai jusqu'à présent intercalé, à des temps fixés à l'avance, cinq fois 15 minutes de strict repos corporel et, autant que possible, mental. Dans ce contexte, et au moyen d'une vaste étude sur un grand nombre de personnes témoins en bonne santé, on recherche la possibilité d'obtenir, grâce à cette méthode de mesure et de ses résultats, une information fondamentale sur l'état de santé de la personne examinée.

L'après-midi se déroule dans la routine habituelle. Je commence à m'ennuyer. Commence à se concrétiser en moi la crainte d'avoir à passer encore trois jours supplémentaires dans ma « cellule monacale ».

La pesée du soir est une déception, car j'ai encore perdu du poids. Peut-être bois-je encore trop peu pour les conditions hygrométriques qui règnent dans cette chambre, où l'air est très sec. Mais maintenant, c'est bien trop tard. Une fois rentré chez moi, je pourrai tranquillement revoir la question en essayant, dans la mesure du possible, de reproduire les mêmes conditions. Après cette déception concernant l'évolution actuelle de mon poids, je suppose que l'on ne peut plus sauver l'étude telle qu'elle était conçue au départ, et nous devrions plutôt envisager d'y mettre fin demain. En tout cas, je ne voudrais pas être un « trouble-fête », car cela pourrait influencer défavorablement l'interprétation ultérieure.

Le médecin du service m'informe, lors de notre conversation du soir, juste avant de repartir, qu'à l'exception d'une augmentation des corps cétoniques urinaires, mes valeurs sanguines et urinaires standards sont normales.

Après avoir donné quelques coups de téléphone et réinstallé l'appareil de mesure des fréquences cardiaques et respiratoires – en inscrivant la phase de repos, je l'avais éteint en faisant une fausse manœuvre – je vais au lit à 23 heures.

Après deux phases de sommeil de 3 h 30 dans l'ensemble, je me lève à cinq heures et commence la routine du matin, peut-être la dernière fois dans ce contexte. J'ai entre-temps fléchi plusieurs fois dans tous les sens et continue à pencher pour un arrêt de l'expérience aujourd'hui comme prévu. Je pense que ce que nous avons jusqu'à présent, et il s'y trouve beaucoup de bonnes choses intéressantes, n'aura pas un aspect fondamentalement différent dans trois jours. Mais c'est exactement la même chose pour ce que nous n'avons pas pu atteindre jusqu'à présent.

Aujourd'hui, nous allons passer en revue toutes les mesures ponctuelles qui composent le vaste programme d'investigation de notre étude. Cela signifie, je suppose, que cela va être encore une matinée quelque peu stressante.

À 9 heures, ça commence avec les contrôles quotidiens. Mon poids est resté stable depuis hier – c'est déjà quelque chose. Le prélèvement sanguin est aujourd'hui, tout comme le premier jour, encore une fois d'une quantité périlleuse : 80-90 ml. Il faudra assurément intégrer dans le bilan les quantités de sang prélevé aux fins d'examen, car c'est au total un bon demi-litre, soit 500 g de perte de poids rien que pour les prélèvements sanguins réguliers. Sans parler du contenu en substances nécessaires à la vie que le corps doit remplacer en permanence.

9 heures 30. La sympathique jeune femme du premier jour, aujourd'hui encore toute en noir, fait son apparition avec ses instruments de mesure, pour relever des données calorimétriques. Après une courte préparation de ces appareils et un temps de repos prescrit de 15 minutes, je disparaîs à nouveau sous la coupole de plastique hermétiquement calfeutrée sur son pourtour. Il s'agit encore de mesurer mon métabolisme énergétique de base par l'intermédiaire du

quotient respiratoire, puis de déterminer la composition de ma masse corporelle. On peut ainsi rendre compte relativement précisément du type de fonctionnement du métabolisme, par exemple si la combustion concerne plutôt les glucides, les lipides ou la masse protéique (musculaire). Lors du bref échange qui suit pour commenter les valeurs mesurées, il s'avère qu'aujourd'hui au 10^e jour j'ai, en comparaison avec le 6^e jour, un métabolisme basal plus réduit et donc un catabolisme lipidique un peu moindre. Suit alors la mesure de l'impédance, qui permet de déterminer la proportion d'eau, de graisses, de tissus non gras et de masse musculaire du corps. Comme les valeurs ne peuvent être calculées qu'à l'aide d'un programme informatique spécialisé, les chiffres du jour ne sont malheureusement pas immédiatement accessibles. Si l'on compare le premier et le sixième jour, la teneur en graisses a réduit d'environ 1,5 %, la masse tissulaire non grasse est restée pratiquement constante et la masse musculaire a un peu augmenté. Ce dernier fait est inhabituel et n'a pas d'explication ; c'est peut-être une erreur de mesure.

Cela continue aussitôt après avec les tests du système nerveux autonome. Par huit à neuf électrodes supplémentaires, les impulsions électriques sont enregistrées dans et sur la partie supérieure de mon corps. On fait les mesures deux fois 10 minutes, une fois après une phase de repos de 15 minutes, et ensuite juste après un test de stress psychologique, pendant la phase de récupération qui suit. Les résultats, ou les tendances, de ces investigations ne sont malheureusement pas encore disponibles. Comme le type et la signification de ces mesures sont complètement nouveaux pour moi et me restent encore obscurs, je suis d'autant plus intéressé d'en connaître l'évaluation finale.

Pendant la conversation très intéressante que j'ai à la suite avec le médecin du service, survient l'appel attendu du directeur de l'étude. La question est maintenant de savoir si l'on continue encore trois jours ou si l'on met fin à l'étude aujourd'hui comme prévu. Après avoir soupesé brièvement

le pour et contre, on décide de terminer l'étude aujourd'hui selon le plan. Les trois jours supplémentaires n'auraient sans doute pas pu répondre aux questions survenues en cours de route, ni même les affiner, mais les auraient, au mieux, confirmées. Pour terminer, je remplis encore une fois les quatre questionnaires psychologiques bien connus. Puis je fais mes bagages et prends congé des collaborateurs et collaboratrices du service.

En quittant l'hôpital, j'inspire avec plaisir l'air frais comme un cosmonaute de retour sur la terre. Il fait un temps merveilleux et je flâne agréablement jusqu'à la gare. En cours de route, je perçois les bruits de la ville non pas comme quelque chose d'étranger, mais de très agréable. Je rentre d'un voyage fatigant mais impressionnant et intéressant.

Pendant la durée de l'étude, j'ai ressenti comme très réservées les aides et les indications relatives à la nutrition par la lumière, que dispensent les forces et les puissances qui y sont liées et qui en sont responsables. Cela me donne un bon sentiment, presque un sentiment de sécurité, celui d'être sur la bonne voie. C'est une voie qui convient à notre temps de liberté individuelle et de responsabilité personnelle.

Que la nutrition par la lumière fonctionne ou non, c'est-à-dire que pour quelqu'un, elle entre en ligne de compte, dépend en fait principalement de la volonté positive que l'on est prêt à investir ou capable de mettre en œuvre. Je veux dire par là une ouverture et un dévouement actifs, courageux et confiants à quelque chose d'inconnu et d'incroyable. Le reste consiste à exercer sa fidélité, son espoir et son amour pour la vie.

Conclusion provisoire de l'étude par Michael Werner

Un objectif général important de cette étude était d'essayer de créer au moins une petite brèche dans les fondements solidement établis de la médecine universitaire actuelle. Si cela a réussi ou réussira, c'est ce que montrera l'évaluation globale

finale de toutes les données relevées et leur publication. Le fait que des personnes puissent vivre sans manger et s'en sentir bien, tout en ayant de bonnes performances de façon stable et une capacité de travail normale, mérite d'être connu par des médecins, en tant que contemporains ouverts, attentifs et innovants, ainsi que par d'autres personnes courageuses. Mais aujourd'hui il n'y a pas encore de place dans la science médicale officielle, avec ses modèles éprouvés mais souvent aussi à toute épreuve, pour des affirmations apparemment dangereuses comme : « l'homme peut aussi vivre sans manger ! » On peut être d'autant plus reconnaissant aux nombreuses personnes qui ont contribué à ce que cette étude puisse voir le jour. De nombreux obstacles, petits et grands, de nombreux préjugés durent y être surmontés et remplacés par de la confiance. Une évaluation scientifique de cette étude n'est pas en mon pouvoir et il n'est pas non plus question ici d'oser la faire. D'une part, je n'en ai pas les compétences scientifiques ni sans doute la neutralité et d'autre part, trop d'informations, leurs corrélations et leur interprétation sensée nous font en ce moment encore défaut, de sorte qu'on serait obligé de n'évaluer que dans le domaine de la pure spéculation. En outre, jusqu'à la publication des résultats de l'étude dans une revue spécialisée reconnue, il ne m'est pas permis, pour des raisons compréhensibles, de faire connaître la moindre information spécifique concernant l'évaluation de l'étude. Les considérations qui suivent ne doivent donc pas quitter le cadre de ce qui reste général ou entièrement personnel, pour n'anticiper en aucun cas sur la discussion fondamentale des résultats de l'étude.

En revenant sur ce que je viens de vivre pendant 10 jours, il faut tout d'abord retenir qu'à mon avis, pour de futures investigations de cette sorte, des choses essentielles seraient à améliorer ou à revoir.

Deux choses me semblent à cet égard particulièrement importantes à signaler. La première concerne ce qui peut ne paraître qu'un détail des conditions de l'étude telle qu'elles

viennent d'être décrites. Pour exclure tout accès à la nourriture par l'extérieur, les fenêtres ont été verrouillées, et j'ai ainsi été coupé de tout air frais et naturel, l'air que je pouvais respirer provenant exclusivement de l'installation de climatisation qui fournit un air partiellement recyclé et bien sûr bactériologiquement filtré. De ce fait, j'ai ressenti que sa qualité, en rapport avec les forces vitales des gouttelettes d'eau en suspension dans l'air, s'était détériorée, qu'elle était très désagréable, et qu'elle m'affaiblissait. Ce serait certainement à améliorer à peu de frais tout en maintenant les précautions convenables, ou du moins, dans une prochaine expérimentation, il faudrait absolument l'éviter sous la forme telle que je l'ai vécue.

La deuxième chose concerne ma personne ou le futur sujet d'expérimentation. J'ai sous-estimé l'importance du changement de situation entre le mode de vie habituel et la nécessaire mise à l'étroit dans les conditions expérimentales, avec toutes les restrictions qu'elles comportent ; c'est pourquoi une préparation plus intensive à l'expérimentation serait certainement un avantage.

J'espère cependant que cette expérience sera un point de départ pour des investigations ultérieures et qu'elle mènera peut-être tel ou tel scientifique à prendre en considération des idées inhabituelles.

Réflexion critique sur l'expérience

Cette présentation met clairement en évidence une contradiction de l'étude due au système. La science actuelle doit isoler un sujet d'expérimentation de presque toutes les énergies vitales si, à l'intérieur d'un système donné, on doit mettre en évidence qu'il peut se nourrir directement d'énergie vitale. Et on s'étonne ensuite que la nutrition n'ait pas eu lieu dans la mesure attendue, et ait plutôt correspondu à un jeûne. Une personne qui pense logiquement ne peut, en fait, pas s'en étonner, puisque c'était vraiment un jeûne que d'être dans un espace stérile, éclairé et aéré artificiellement, coupé de tout ce qui porte naturellement la vie (l'eau en suspension dans l'air, les rencontres humaines, et le mouvement autonome naturel). Cela n'était, pour les participants et en particulier pour Michael Werner, pas suffisamment clair avant l'étude.

Ainsi, l'expérience peut maintenant être interprétée de différentes manières. D'une part, elle peut montrer qu'il est impossible à un homme de se nourrir de « lumière », et qu'il s'agit en fait seulement d'une forme de jeûne. D'autre part, elle peut montrer que, dans un environnement artificiel, hostile à la vie et stérile, il est impossible de se nourrir directement d'énergie vitale, de lumière. Les deux interprétations sont possibles, et il revient au lecteur de décider librement à laquelle des deux possibilités il veut donner la préférence.

Pour surmonter le matérialisme étroit de notre époque, il y aura toujours des appels à s'ouvrir à une plus large compréhension à la fois globale et spirituelle du monde. Une vision spirituelle du monde qui serait reçue passivement par une preuve extérieure serait presque une contradiction en soi. En effet, une spiritualité conforme aux exigences de notre époque n'est ni un spiritisme, ni un miracle matérialisé, mais requiert toujours une pensée active et critique. Sinon, on pourrait facilement être victime de n'importe quel ensorcellement, que ce

soit celui d'une science que l'on adopte sans l'avoir comprise, ou celui d'une croyance naïve et dépassée au miracle.

C'est à une telle compréhension de la science, nouvelle et élargie, que s'emploie aussi Michael Werner, qui a bien conscience que son propre savoir, ainsi que son expérience et ses perceptions, sont limités. Présenter un phénomène sans y plaquer aussitôt une théorie toute faite, mais s'efforcer au contraire d'adopter une attitude de recherche ouverte et libre de toute doctrine préétablie, cela devrait en fait aller de soi pour de tels phénomènes.

Les conférences de Michael Werner sur la nutrition par la lumière

C'est dans ses conférences que s'expriment le mieux l'intention et les idées de Michael Werner. L'auditoire exige de lui de présenter de manière bien compréhensible ses expériences et ses idées, et l'ouverture d'esprit dont il fait preuve vis-à-vis des questions critiques dans la deuxième partie de ses conférences peut sinon convaincre, du moins susciter une réflexion approfondie chez plus d'un sceptique. À titre d'exemple, nous reproduisons ci-dessous la transcription d'une conférence qui a été donnée en mai 2004 devant environ 400 auditeurs à Stuttgart, sous le titre « Nutrition par la lumière – questions à la conception matérialiste du monde, conférence et échange avec Michael Werner, docteur en chimie, de Dornach ». Pour donner une idée du contexte et de l'ambiance lors de la conférence, voici à titre d'introduction les impressions du responsable de l'organisation Ulrich Morgenthaler.

« J'avais vu une photo de lui et nous avions échangé quelques brefs courriels. Lorsqu'il s'est présenté à moi personnellement, il m'a fait l'impression de quelqu'un de plus intériorisé que je ne m'y attendais. D'un regard éveillé, il semblait recevoir ce qui l'environne – y compris moi – avec intérêt, mais avec une distance intérieure, comme d'un endroit lointain où il se serait retiré au calme, ce qui était souligné par une attitude corporelle légèrement penchée vers l'arrière. Il ne donnait pas l'impression de quelqu'un qui voudrait délivrer un message, mais plutôt de quelqu'un qui serait lui-même curieux de voir où son chemin allait le mener. Curieux de

rencontrer ceux qui voudraient bien venir, il avait au coin de la bouche un léger sourire qui témoignait d'une joie contenue face à l'aventure.

Je l'avais invité pour le dîner et lui avais demandé s'il ne pourrait pas déjà venir à Stuttgart deux heures avant le début de sa conférence pour avoir un peu le temps de faire connaissance. Ce n'est que pendant les préparatifs immédiats de la salle de conférence le soir, que j'ai remarqué mon lapsus : « Tu l'as invité à manger – mais tu sais pourtant bien qu'il ne mange rien ! » J'étais gêné et confus. Mais Michael Werner avait accepté l'invitation. Pendant que je mangeais, il était assis à côté de moi et prenait plaisir à ce que je dégustais, et à la façon dont j'appréciais. Il avait commandé pour lui un café. « Parce que j'aime bien cela ! » avait-il dit. Nous avons parlé du déroulement de la soirée. Il voulait faire une conférence brève, ce qui lui importait étant plutôt d'en venir à l'échange avec le public, et d'entendre ses questions sur la nutrition par la lumière.

Il vint 500 personnes. En dépit du hall d'entrée et de beaucoup d'improvisation dans les couloirs, nous avons dû refuser 100 personnes. Visages déçus. Pourquoi étaient-ils si nombreux à être venus ? Le sujet de la nutrition par la lumière n'est en fait pas si nouveau ; depuis quelques années, des personnes vivent sans nourriture solide ni liquide, et parmi elles, certaines en parlent en public. Il existe des livres, des pages internet. Pourtant, il semble que ce soit pour beaucoup de personnes un sujet tout à fait nouveau et provoquant.

On l'écoute, tous, dès le début. Parce qu'il parle à partir de son expérience. « Peut-on vivre sans manger ni boire ? » – « Oui ! » Tout est dit, dès les premiers mots, et il emporte la conviction. Nul ne peut être aussi convaincant que celui qui l'a vécu, et qui le vit. La vibration calme et libre de la voix de Michael Werner laisse immédiatement ressentir son vécu, le chemin qu'il vient de parcourir. En fait, des explications complémentaires ne seraient pas nécessaires. L'attention des auditeurs est complètement éveillée, dans une joie pleine

de l'espoir de pouvoir peut-être découvrir, aux limites encore obscures de la conscience, quelque chose de nouveau. C'est ce qui me semble être l'impression générale la plus marquante, mais il y a certainement aussi des personnes qui ont des doutes face à l'exposé de l'orateur.

Le sujet concerne pourtant chacun d'entre nous : en effet, ce qu'a vécu Michael Werner n'est pas individuel. Si c'était le cas, dit-il, il n'en parlerait pas. C'est justement parce que son point de départ a une valeur générale, parce qu'il est transposable, qu'il parle de la nutrition par la lumière. De telles phrases concernent chacun, et suscitent en outre chez l'auditeur une réflexion sur sa propre attitude dans la vie, telle qu'elle est profondément enracinée. Puis, il amène son motif central : il espère les questions des participants, et pense qu'ils rentreront chez eux avec encore plus de questions. Car ce qui lui importe n'est pas de manger ni boire, ni que d'autres cessent de le faire, mais plutôt que l'on commence à penser autrement à propos de manger et boire. C'est ce processus de conscience qui lui importe le plus.

Michael Werner est tout à fait conscient que le sujet de la nutrition par la lumière se propagera d'une personne à l'autre. Quelqu'un lui en a parlé un jour comme aujourd'hui il en parle à d'autres. Et c'est la réaction individuelle qui est importante pour lui ; cela l'a touché personnellement et il a su alors : « Moi aussi je ferai cela un jour ! » Il souligne d'ailleurs l'importance de l'occasion concrète qui lui a fait faire le pas décisif vers la nutrition par la lumière : une maladie grave. Il incite à observer, à déchiffrer sa propre vie.

Mais il y a une condition de base : il faut croire à la possibilité de la nutrition par la lumière, ou mieux, il faut pouvoir s'y ouvrir. Et c'est là que cela devient objectivement intéressant, car d'après lui, la possibilité de la nutrition par la lumière n'existait pas auparavant comme on la connaît de nos jours. Mais quel rapport pourrait-il y avoir entre la nécessité d'une conviction relative à la nutrition par la lumière et un changement dans la situation de l'époque ? La question reste en

suspens. Si la possibilité de la nutrition par la lumière dépend de l'attitude de chaque conscience individuelle, la conscience ne devrait-elle pas alors avoir le caractère de la lumière, ou la lumière avoir celui de la conscience – ou au moins un rapport avec les contenus de la pensée? Et si autrefois il n'était pas possible de se nourrir de lumière comme maintenant, alors peut-être la lumière s'est-elle modifiée depuis, le caractère de la conscience humaine ou la possibilité de l'homme de donner forme à sa conscience ont-ils changé? Et à qui, ou à quoi, doit-on de tels changements?

Ce n'était pas une conférence. C'était un compte rendu personnel, à l'intérêt et à l'intensité duquel contribue le fait que des questions comme celles que l'on vient de lire ci-dessus ont été soulevées, mais sans avoir été exprimées ni traitées.

Au bout d'une bonne heure, il termine son compte rendu. Il se tourne maintenant avec un intérêt plein d'espoir vers les questions des auditeurs. Il a laissé beaucoup de questions ouvertes et indique encore qu'il y a beaucoup de questions auxquelles il ne peut pas répondre. Mais il espère que, par les questions, on entre dans un processus par lequel de nouveaux aspects s'éclairent, pour lui aussi. Lui-même voudrait approfondir le sujet, explorer ce qu'il a de nouveau et faire des découvertes, et il compte pour cela sur l'aide des participants. Là, ce qui est certainement porteur, c'est que Michael Werner est un scientifique, un chimiste en activité et par conséquent aussi un chercheur. Ainsi, de par sa propre impulsion, il a un profond intérêt à découvrir du nouveau et à le comprendre. On comprend également que, même s'il est anthroposophe, il a pu s'engager dans la nutrition par la lumière en suivant un processus qui ne provient pas d'une source anthroposophique, mais qui a été apporté au monde par un autre courant ésotérique.

Dans la partie discussion qui dure presque 1 heure 30, se développe une dense atmosphère d'activité et d'attention communes qui, en comparaison avec d'autres manifestations, soulève la question : comment a-t-il été possible de réussir à

susciter des questions aussi profondes, aussi pertinentes et aussi importantes? Quel rôle joue le caractère sensationnel du sujet, et quel est celui du caractère didactique de la présentation? Une partie de l'intérêt soutenu provient certainement du sujet. Mais je suis convaincu que cela tient en réalité à Michael Werner lui-même. En renonçant à des explications détaillées et au traitement exhaustif de tous les aspects, en limitant son compte rendu à une brève présentation de son vécu, et aux phénomènes tant intérieurs qu'extérieurs dont il a fait personnellement l'expérience, a laissé à ses auditeurs de l'espace pour qu'ils posent leurs propres questions.

Certaines attitudes y jouent également un rôle de soutien: quand il y a quelque chose qu'il ne sait pas, il dit simplement et brièvement: «Je ne sais pas.» Et quand il expose un fait qu'il ne peut pas expliquer, il dit seulement, tout aussi brièvement: «C'est comme ça.» C'est ce qui fait que lorsqu'il se présente au public, il est comme pénétré d'une légèreté qui peut sans doute éveiller chez plus d'un auditeur l'impression de quelqu'un d'irréfléchi, mais qui pourtant contribue de manière essentielle à l'ouvrir sans difficulté à l'aventure que représente le sujet de la nutrition par la lumière. Tout cela, à quoi s'ajoute un humour pince-sans-rire par lequel il montre qu'il peut aussi sourire de lui-même, participe à l'impression générale d'ouverture et de sympathie qu'il donne à l'auditeur, prêt en retour à lui adresser, de manière aussi ouverte et directe, ses propres questions et ses commentaires.

Au bout de trois heures, la réunion était officiellement terminée. Mais les gens ne voulaient pas tout de suite rentrer chez eux. Nombreux furent ceux qui s'agglutinèrent autour de Michael Werner pour continuer à discuter avec lui de nombreux aspects de la nutrition par la lumière. L'intérêt pour ce sujet est sans aucun doute aussi important partout où Michael Werner rend compte de ses expériences au public. Ce sujet est un véritable phénomène d'époque qui témoigne

de la transformation et de l'élargissement de conscience qui s'accomplit aujourd'hui chez les hommes du monde entier. »

D'autres conférences de Michael Werner ont également laissé une profonde impression, comme par exemple à Soleure en mai 2003 quand, à la fin, un monsieur de 76 ans habitant la région, ayant lui-même suivi le processus des 21 jours et n'ayant plus rien mangé depuis neuf mois, est venu raconter ses expériences, plein d'humour et de fraîcheur. La conférence de ce soir-là était un événement particulier, car il y avait là quelqu'un qui ne parlait pas à partir de ses lectures spirituelles, mais à partir de son expérience personnelle, comme « témoin d'un événement spirituel », et cela de manière fondée et objective. L'atmosphère était dense, l'intérêt soutenu, mais il y avait aussi quelque chose de léger, d'humoristique et de rafraîchissant, marqué par le style modeste et sobre des exposés des deux orateurs. On n'a pas eu un instant l'impression que quelqu'un voulait faire du prosélytisme ou battre la grosse caisse pour de la publicité.

Le fait que Michael Werner réponde tout d'abord à maintes questions du public : « Je ne sais pas », puis essaie en tâtonnant de donner une réponse, montre en lui le scientifique loyal qui n'est pas quelqu'un à asséner violemment ses affirmations ni même à répondre du tac au tac par recherche du sensationnel, mais qui au contraire laisse en toute modestie les phénomènes eux-mêmes parler, sans porter trop vite un jugement. La recherche sérieuse du phénomène semble l'intéresser lui-même vivement. Il est en même temps praticien et théoricien : un chercheur authentique.

Beaucoup de personnes, lorsqu'elles entendent parler pour la première fois du phénomène de la nutrition par la lumière, sont d'un côté étonnées et impressionnées, mais elles ont d'un autre côté rapidement tendance à s'en moquer. Mais quand on a la possibilité, lors d'une conférence, de rencontrer soi-même quelqu'un qui « se nourrit de lumière », qui n'est ni complètement émacié ni malade, qui ne fait l'effet d'être ni

désincarné ni hypersensible, mais qui donne au contraire l'impression d'être plein de vie, en bonne santé et modeste, bref, normal au bon sens du terme, alors les moqueries cessent vite.

La conférence

À la question « Peut-on vivre sans manger ? » je peux seulement répondre : oui. Je vais maintenant développer cela un peu plus précisément, car c'est finalement une question inhabituelle et une réponse inhabituelle. Je ne vais pas vous présenter une conférence au sens usuel du terme, mais plutôt un compte rendu qui, à maints égards, sera tout à fait personnel. Cela présente des avantages et des inconvénients. Un avantage, c'est que cela a une certaine évidence : voilà quelqu'un qui parle de lui, à partir de sa propre expérience. Un inconvénient, c'est que c'est tout à fait personnel et par là, peut-être aussi partial. Cependant, ce que j'aimerais vous rapporter n'est absolument pas individuel. Je vais vous raconter des choses personnelles, dont je suis convaincu qu'elles sont transposables à d'autres personnes.

Je vais vous rendre compte de ce que j'ai fait, de ce qui s'est passé, et comment, au départ, j'en suis venu à cela. Et ensuite, je vais essayer d'en donner des explications possibles. Par exemple, à partir de l'anthroposophie, on peut faire certaines relations qui permettent d'obtenir un accès à la compréhension du phénomène de la « nutrition par la lumière ». Puis nous pourrions évoquer toutes les questions qui ont pu surgir pour vous, ou les questions que vous avez peut-être déjà amenées ici. Car je suis bien convaincu que vous venez ici avec quelques questions et j'espère que vous rentrerez chez vous avec encore plus de questions.

D'emblée, il faut clarifier un point très important : pour moi, ce qui compte, ce n'est pas que vous mangiez et buviez, ou que vous arrêtiez maintenant de manger et de boire. Ce n'est absolument pas mon intention. Fondamentalement, il ne s'agit pas de manger ou boire. Ce n'est finalement pas si intéressant, ce n'est qu'un moyen pour atteindre le but. La

seule chose qui importe, c'est que vous commenciez à penser autrement à ce sujet. Si cela pouvait se produire d'une façon ou d'une autre, ce serait déjà quelque chose de considérable. Nous sommes déjà à la rubrique « questions à la conception matérialiste du monde », mais nous y reviendrons plus tard.

Comment c'est arrivé

La question « peut-on vivre sans manger ni boire ? » a donc reçu une réponse : « oui, on peut. » C'est réellement possible. Je l'ai fait moi-même, je continue à le faire et je vais maintenant essayer d'exposer cela un peu plus précisément.

En réalité, je suis un homme tout à fait normal. Si j'étais spécial, je ne parlerais certainement pas de mon histoire. Je m'intéresse depuis déjà très longtemps aux questions spirituelles, j'ai aussi fait dans ce domaine un certain nombre d'expériences et un jour, de façon tout à fait surprenante, j'ai été confronté avec le phénomène de la nutrition par la lumière. C'était ce que l'on appelle un hasard ou un concours de circonstances. Mais auparavant, je n'avais, pour être exact, encore jamais entendu parler de cela. Un jour, une personne que ma femme connaissait depuis longtemps, et que je connais bien moi-même depuis plusieurs années, vient nous rendre visite. On pouvait aussitôt remarquer qu'elle était devenue très mince, même plutôt maigre. Elle est donc venue chez nous, et n'a rien mangé. Lorsqu'on lui demanda ce qui se passait, si elle avait un problème, elle répondit qu'elle ne mangeait plus. Puis elle se mit à raconter qu'elle avait suivi un programme tout à fait particulier, fait un changement radical, et qu'elle vivait maintenant en se nourrissant de lumière. Cela m'a aussitôt énormément touché. Dans la conversation, nous en sommes naturellement venus à la façon dont elle avait procédé et pourquoi ; elle m'a raconté cela précisément. Il m'est apparu aussitôt : un jour, je le ferai aussi.

Je suis scientifique, j'ai étudié la chimie, et cela m'a donc spontanément attiré. Je n'ai jamais eu réellement de problème avec cela, et je n'ai jamais non plus pensé : cela n'est pas possible. J'avais déjà lu des choses sur Nicolas de Flue et sur Therese de Konnersreuth, ainsi que des présentations équivalentes dans l'*Autobiographie d'un yogi* de Yogananda. Pourtant, j'ai toujours pensé qu'il pouvait exister des gens spéciaux, bien particuliers, qui par leur destin ou par une grâce de Dieu pour manifester certains phénomènes, ou par un caprice de la nature, pouvaient mener une vie sans prendre de nourriture. Mais que, pour un « Monsieur tout le monde, consommateur ordinaire », comme moi, cela soit simplement possible, là, il me manquait des éléments. Et voilà que tout d'un coup la possibilité se présente à moi.

C'était il y a quatre ans, une époque où j'étais très malade. J'avais un fort excès pondéral, une pression artérielle élevée, j'avais toutes les douleurs possibles que je n'ai pas l'intention d'énumérer ici. C'est aussi pourquoi j'avais quelques bonnes raisons de prendre en considération une telle expérience. Puis, les trois quarts de l'année se sont écoulés, et pendant ce temps j'ai bien réfléchi. De nouvelles pathologies s'ajoutèrent, en sorte que finalement je me suis dit : bon, maintenant c'est terminé, tu le fais. J'ai donc fait ce changement radical dans mon mode d'alimentation et depuis, je ne vis plus de ce que je mange ou bois. Vous non plus d'ailleurs, chères auditrices et chers auditeurs, du moins pas exclusivement. Seulement, vous ne le savez pas. Finalement, nous vivons tous plus ou moins de lumière. La plupart du temps par l'intermédiaire des plantes qui assimilent la lumière et la transforment en sucres et autres substances, qui fixent l'énergie. En réalité, sans lumière, aucune vie n'est possible. Or cette force de vie, on peut aussi l'absorber directement. La dénomination « nutrition par la lumière » n'est donc qu'une des nombreuses étiquettes possibles. On peut aussi parler d'éthérique, de prana, de qi, ou d'énergie cosmique. Tout cela est la même chose. Il s'agit d'une énergie divine naturelle qui est présente partout en abondance.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Comment cela se fait-il ? C'est tout simple. Il suffit de le faire, de le laisser faire, et cela se fait presque tout seul. Une condition importante doit d'ailleurs être donnée, si l'on veut se nourrir des forces de la lumière : il faut y croire. Pour le dire autrement, ou même mieux, on doit s'ouvrir, on doit avoir confiance. Ce dernier point est peut-être le plus important, il est décisif, car en fait, lorsque j'ai fait ce changement je ne sais pas exactement si j'y ai cru moi-même. C'est bien plus avec une attitude fondamentale d'ouverture que j'ai attendu ce changement.

Aujourd'hui, cela semble possible, auparavant, ce n'était sans doute pas si simple. Depuis, je connais un bon nombre de personnes qui ont suivi le processus et il y en a certainement encore beaucoup plus. Mais je connais moi-même suffisamment de personnes pour savoir que cela marche vraiment.

Le processus des 21 jours

Le processus de changement vers la nutrition par la lumière est précisément décrit dans le livre de Jasmuheen *Vivre de lumière*. En soi, le livre ne me plaît pas particulièrement, mais la partie qui concerne le processus de changement proprement dit est bien écrite et donne une bonne idée d'ensemble ; on peut prendre ces instructions presque comme les données d'un livre de cuisine. Celui qui veut essayer lui-même le changement, je lui recommande absolument de lire ce texte, de le prendre à cœur et de le suivre. (Voir aussi à ce sujet les p. 118 *sq.*)

Le processus s'étend sur une durée de trois semaines et c'est pourquoi on l'appelle aussi le « processus des 21 jours ». Ce n'est certainement pas un hasard, trois fois sept jours, ce sont des rythmes que nous avons en nous. C'est donc assez

brutalement que j'ai réalisé ce processus des 21 jours début 2001. Bien entendu, je me suis préparé, surtout mentalement. Et puis j'y suis allé, tout simplement. J'ai passé le réveillon avec ma famille, je me souviens encore que j'ai mangé une salade de pommes de terre et du gâteau, j'ai bu du café et puis, à minuit, c'était terminé!

Il faut que je vous décrive un peu plus précisément le processus de changement à proprement parler, afin que vous sachiez que cela ne me tombe pas tout simplement du ciel, il faut tout de même le faire, il faut s'ouvrir à ce qui se produit. La première semaine, le commandement absolu est : « ne rien manger et ne rien boire! » Et cela signifie réellement : pas une miette et pas une goutte. Tous les médecins vous le diront : cela ne se peut pas. On peut peut-être jeûner 40 ou 50 jours, mais 7 jours sans boire, c'est impossible. En général, on considère que l'homme peut survivre 5 jours sans boire. C'est aussi ce que l'on disait dans la navigation en cas de malheur en mer : on a soif trois jours, le quatrième on devient fou et le cinquième on meurt. Pourquoi en est-il ainsi? Pourquoi chaque jour des milliers de personnes meurent-elles de faim? Simplement parce qu'elles sont convaincues que si elles ne mangent rien, elles vont mourir de faim.

Vivre 7 jours sans boire, cela se fait très bien. Il est vrai que c'est un changement assez radical, on y perd beaucoup de poids, on se déshydrate. Et il y a toute une série de symptômes plus ou moins désagréables qui surgissent naturellement et que l'on devrait absolument connaître au préalable.

Mes expériences au cours du processus des 21 jours

Pour toute la durée du temps du changement, il est recommandé expressément, à juste titre, de se retirer complètement de la vie quotidienne et d'éviter autant que possible tout stress, en prenant par exemple un congé. Ces jours-là, on est naturellement très faible et on a besoin de repos, mais c'est

cependant une expérience très belle et tout à fait particulière.

Du point de vue du vécu, cela commence un peu comme une cure de jeûne. Souvent, au début, surgissent des maux de tête, parce que le corps commence à se désintoxiquer. La désintoxication donne souvent aussi une langue épaisse et chargée qui a pour conséquence une sensation de bouche pâteuse et un mauvais goût dans la bouche, comme c'est également le cas la plupart du temps dans un jeûne.

Après les trois ou quatre premiers jours, survient une modification. En ce qui me concerne, lorsque je me suis réveillé le quatrième jour, il était clair pour moi que ce n'était plus un jeûne. Et je ressentais avec certitude : maintenant, c'est bon. La deuxième semaine, il s'agit ensuite de : « ne rien manger, mais boire ». On continue donc à ne pas ingérer la moindre miette de nourriture solide mais en revanche, on peut boire des jus dilués (des jus de fruits dilués jusqu'à 25 %), autant qu'on veut. La première gorgée que l'on boit est comme une cérémonie, une fête, un bienfait tout particulier. Le sens et le but de ces boissons est essentiellement de purifier le corps ; il s'adapte ainsi à la nouvelle situation, à la nouvelle forme de nutrition. La troisième semaine, on continue à ne rien manger, mais on boit un peu de jus, des jus de fruits, au mieux du jus d'orange, dilués jusqu'à environ 40 %. Par les boissons, la nouvelle situation se stabilise au cours de la deuxième semaine, on le remarque nettement, on reprend des forces, on prend un peu de poids et, après 21 jours, le processus est terminé. On est alors libre pour tout ce que l'on peut imaginer. On peut recommencer à manger si l'on veut, ou seulement à boire, ou rien du tout. C'est selon ce que l'on désire et ce qui semble approprié à la situation individuelle et aux besoins personnels.

Pendant l'ensemble du processus, il est important d'être conscient que l'on est libre de toutes ses décisions et que l'on peut interrompre le processus absolument à n'importe quel moment. Il faut cependant remarquer que je ne connais personne qui l'ait fait. Le savoir est cependant apaisant et

donne un sentiment de sécurité. J'ai moi-même commencé le processus avec certaines réserves, et j'étais décidé, s'il s'était passé n'importe quand quelque chose de surprenant ou d'étrange, à arrêter simplement et à interrompre le processus. Mais cela n'a absolument pas été le cas.

Après le processus des 21 jours

Après le processus des 21 jours, j'ai, par curiosité, arrêté à nouveau de boire, simplement comme ça, pour voir comment ça allait. Mais de ce fait, j'ai un peu reperdu de poids et j'ai donc recommencé à boire. Pendant les trois semaines, j'avais de toute façon perdu beaucoup de poids, environ 15 kg, et je ressemblais à une tortue desséchée. J'ai donc recommencé à boire et repris un peu de poids, et j'ai ainsi stabilisé mon poids et mon apparence en buvant des jus de fruits. Depuis, je m'en tiens en principe à ceci : au repas auquel je participe, je bois quelque chose, parfois de l'eau, parfois du thé, parfois du café, selon la situation et l'humeur. Dès le début, je me suis fait un devoir de ne manquer aucun repas ou de ne pas m'en écarter d'une façon ou d'une autre. Cela signifie que je participe activement à chaque repas. En effet, outre la nutrition corporelle, les repas comportent également un élément social. On est assis côte à côte, on se sert pour ainsi dire dans le même plat, les enfants reviennent de l'école, veulent se libérer de leur stress et de leurs soucis, on partage ce que l'on a vécu et l'on échange.

D'après mon expérience, et d'après ce que j'en sais, la plupart des personnes qui ont fait le processus des 21 jours recommencent un jour à manger et à boire. La plupart du temps cela se produit sous la pression sociale, certainement aussi à cause de l'appétit, par habitude ou encore pour les raisons les plus diverses, mais le problème principal est l'élément social. Cette pression, je la ressens moi aussi toujours, même si, depuis le temps, je sais naturellement déjà

à l'avance, dans la plupart des situations, ce qui va se passer, et que, dans ce contexte, j'ai fini par avoir « la peau épaisse ». Cela signifie que dans la vie sociale, la pratique de la nutrition par la lumière n'est pas du tout facile. À ce sujet, il faut encore insister sur le fait que chacun doit se sentir absolument libre. Ce n'est pas un problème de recommencer à manger, pas même au plan physiologique. Il faut convenir de cela seul avec soi-même, et voir si l'on en est heureux.

Par exemple, de bons amis ou ma mère me demandent souvent : « Mais quand vas-tu donc recommencer à manger ? » Je ne peux que répondre : « Je ne sais pas », car sur le moment, et après tout de même plus de trois ans sans manger, je ressens ma situation de telle façon que je me dis : je serais vraiment bête de recommencer à manger, car je vais très bien. Même mieux qu'avant. Et tant que je vais si bien, je ne mange pas. Peut-être qu'un jour je recommencerai à manger, mais à ce sujet, je n'ai absolument aucune idée arrêtée.

Des faits corporels et médicaux

Maintenant, passons brièvement à la physiologie. Je ne suis pas un spécialiste dans ce domaine, mais, au cours des années, je finis tout de même par y voir clair dans tel ou tel aspect. Beaucoup de questions restent sans réponse ou même ont nouvellement surgi.

Pour mon expérience personnelle, voici comment les choses se présentent : lorsque j'ai commencé la nutrition par la lumière, je venais d'avoir 51 ans. Quant à ma santé, j'étais dans une situation difficile qui était vraiment pour moi une motivation sérieuse pour ce changement, et, à cet égard, ce changement de mode alimentaire m'a très bien réussi. Depuis, je ne suis plus allé chez le médecin, en tout cas pas pour cause de maladie corporelle chronique. Naturellement, cela ne signifie en aucune manière que la méthode de nutrition par la lumière soit une panacée, mais c'est certainement une très bonne aide pour

se tenir en meilleure santé. Pour ma part, par exemple, je suis venu à bout de mon excès pondéral, mon poids s'est stabilisé à une bonne valeur basse, qui est plus ou moins constante, selon la quantité que je bois ou l'intensité de mes efforts physiques. Et, vous pouvez me croire, je vais vraiment bien. Je me sens physiquement très en forme, et, en outre, j'ai fait l'expérience que par exemple la guérison des blessures se produit très bien et rapidement, et même mieux et plus vite qu'auparavant. Les problèmes de santé que j'avais auparavant se sont normalisés, par exemple mon hypertension artérielle, qui était certainement en lien avec mon excès pondéral. Je me sens dans l'ensemble vraiment plein de vitalité.

Entre-temps, j'ai été plusieurs fois examiné médicalement de façon approfondie, avec le résultat, à ma grande satisfaction et confortant ma démarche, que toutes les valeurs mesurées, sanguines ou urinaires, sont entièrement normales.

Des motivations au-delà du corporel

Bien entendu, cette façon de se nourrir n'a pas seulement des composantes purement corporelles, mais aussi d'autres aspects importants et plus profonds. Il est certain qu'il y a des motivations nombreuses et très variées pour s'engager dans un tel processus, et chez moi aussi, l'aspect corporel, la santé, n'ont finalement pas été au centre de la décision. C'était plutôt un intérêt intérieur, une certaine fascination, d'essayer une fois ce processus. Ce qui a joué un rôle certain, c'est que je pourrais peut-être découvrir des possibilités nouvelles et inconnues dans le domaine psychospirituel. Cette attente a été comblée immédiatement d'une manière favorable. Je me sens émotionnellement plus stable qu'auparavant et spirituellement beaucoup plus éveillé et plus mobile. Je peux me concentrer beaucoup mieux, j'ai besoin de nettement moins de sommeil, j'ai bien assez de force pour accomplir ma journée et je me sens très bien.

Naturellement, cette méthode alimentaire n'est pas un moyen miracle. Je ne suis pas devenu clairvoyant, je ne peux pas marcher sur l'eau, mais ce n'est pas non plus ce que je veux. Pourtant, si on avait des ambitions dans ce domaine, ce serait sans doute une bonne condition préalable pour acquérir de telles facultés. Je suis profondément convaincu que, pour tout développement auquel on aspire personnellement, la nutrition par la lumière apporte une aide, et dans tous les cas, elle se fait d'une saine et bonne manière. Elle peut représenter aussi une aide supplémentaire pour soigner toutes les maladies possibles, qui persisteront peut-être quand même ensuite, parce que, selon les circonstances, un certain processus de maladie ou de guérison est nécessaire et doit être parcouru. Je veux dire par là qu'avec un tel mode alimentaire, on ne devrait pas viser un résultat spécifique.

La véritable expérience de la nutrition par la lumière

Que se passe-t-il vraiment dans la nutrition par la lumière? Comment est-elle vécue et perçue? Après le processus des 21 jours ou même déjà au cours de la première semaine, il m'est apparu clairement que, d'une certaine manière, j'étais nourri. Nourri au sens suivant: il y a là une certaine force, une source de force, un courant de vie, une certaine force de vie, que l'on peut sentir nettement. Dans les tout premiers jours du processus, ce n'était pas encore présent, mais soudain cela a surgi, environ à partir du quatrième jour, et cela persiste encore jusqu'à aujourd'hui. Cela se différencie de ce que l'on connaît de la nourriture habituelle; quand on mange normalement et que l'on boit, il y a un rythme d'alimentation et de digestion puis d'élimination. De façon surprenante, dans la nutrition par la lumière, ce n'est pas le cas. Du moins, je n'ai jusqu'à présent jamais rien remarqué de tel. Il ne s'agit pas non plus de faire quelque chose de spécial pour être nourri par ces forces.

Cela signifie que la nutrition par la lumière se produit continuellement et comme par soi-même. Concernant l'accompagnement mental du processus, j'ai eu, et j'ai encore mes méditations individuelles, très personnelles, que j'apprécie et pratique régulièrement et qui, dans les temps qui ont suivi mon changement d'alimentation, se sont également intensifiées. Mais ce n'est certainement pas une condition pour pouvoir entreprendre le processus et se nourrir de cette manière. Concernant l'alimentation, on se sent plutôt comme un poisson dans l'eau, qui est toujours mouillé et qui peut faire ce qu'il veut. C'est ainsi que cela se produit également avec la nutrition par la lumière.

Naturellement, il y a dans la vie quotidienne pour moi aussi des phases dans lesquelles je suis épuisé et en général, si je suis fatigué, je n'ai simplement ni l'envie ni les forces de rester éveillé. Je dors relativement peu, normalement d'un sommeil profond et stable; quand je me réveille, je me sens reposé, en sorte que cela suffit pour la journée à venir.

Avec la nutrition par la lumière, il ne s'agit donc pas d'un mode alimentaire comme on en connaît habituellement, pour lequel il faut faire quelque chose afin qu'il se produise, mais au contraire, c'est comme un cadeau inattendu, comme une grâce.

L'énergie de la vie

Dans la nutrition par la lumière, l'énergie ou la force, quel que soit le nom qu'on lui donne, afflue en celui qui la pratique et elle est simplement présente si on en a besoin. La production dépend aussi de la consommation, c'est une sorte de loi naturelle. Je fais par exemple du sport et je suis en bonne condition, en tout cas bien meilleure qu'auparavant.

La formule « nutrition par la lumière » éveille souvent des idées fausses. C'est ainsi que j'entends toujours de la part d'amis ou de connaissances: « Alors, à midi tu vas au

soleil? Tu t'allonges en maillot de bain quand les autres vont manger?» Bien entendu, ce n'est absolument pas le cas et ce n'est vraiment pas nécessaire non plus. Pour comprendre cela, il nous faut comprendre le concept « lumière » et saisir un peu plus précisément ce que nous entendons par là : quand nous parlons de lumière, en général, nous relions à cela les représentations de clarté, d'obscurité et de couleurs variées. Mais c'est imprécis et ce n'est pas la véritable lumière. Le clair, l'obscur, et les diverses couleurs ne sont pas la lumière, mais seulement des effets de la lumière. La lumière elle-même est invisible. La lumière est partout, mais on ne peut voir que ses effets, par exemple par la réflexion de certaines parties de la lumière sur la matière, ce qui fait apparaître les couleurs. La lumière est présente même sous la terre, en sorte qu'on pourrait certainement là aussi, dans l'obscurité, vivre au moins un moment de nutrition par la lumière. C'est dans cette mesure que la dénomination « nutrition par la lumière » prête à confusion.

C'est une énergie tout simplement ubiquitaire, présente partout, qui se manifeste entre autres également dans la lumière. La lumière forme la limite entre le matériel et l'immatériel. La lumière a aussi ces qualités subtiles contradictoires, d'un côté le caractère d'onde, et de l'autre, le caractère d'impulsion. Cela se joue donc à la limite entre le matériel et le spirituel, c'est pourquoi le concept de « nutrition par la lumière » est tout de même le meilleur possible. Mais il s'agit aussi de plus que cela, et on peut l'appeler tout à fait différemment, que ce soit finalement le Christ, Allah, Krishna ou quel que soit encore son nom.

Aides à la compréhension

Le phénomène de la nutrition par la lumière est difficile à expliquer et encore plus difficile à comprendre. On pourrait encore se faire à l'idée d'une énergie que l'on pourrait

absorber d'une façon nouvelle et inhabituelle à partir de l'air ou de la lumière. Mais avec la substantialité, avec la matière, cela devient nettement plus difficile.

Normalement, on part du principe que l'énergie et la matière sont, dans la vie quotidienne, incompatibles et indépendantes l'une de l'autre, bien que tous les physiciens sachent, depuis les découvertes et les travaux d'Albert Einstein, que l'énergie et la matière sont en réalité la même chose. Nous sommes habitués à ce que la matière soit stable et justement ne se transforme pas en énergie, ni inversement. Pourtant, quand cela arrive, comme par exemple dans la désintégration radioactive, cela dure en général très longtemps, et si c'est rapide, comme dans la fission nucléaire de la bombe atomique, cela se produit avec une puissance énorme et presque incontrôlable. Il se libère alors de gigantesques quantités d'énergie, ce qui n'est finalement pas si phénoménal, et que les physiciens comprennent sans problème.

Mais quand on ne mange plus et boit peu, tout en maintenant un poids corporel constant, du point de vue de la substantialité du corps, cela ne semble pas évident. Chaque personne expire environ un demi-litre d'eau par jour et évapore par la peau encore un demi-litre pour maintenir constante sa température corporelle. Il faudrait, rien que pour cela, boire au moins un litre d'eau, et si on ne le fait pas, alors que le poids corporel reste constant, c'est incompréhensible. Et si en plus les cheveux et les ongles poussent, la peau desquame et des sels sont éliminés par la sueur, il faut se demander: «d'où vient donc tout cela?» C'est la question décisive: d'où cela vient-il?

La nutrition du point de vue de Rudolf Steiner

Depuis de nombreuses années, je m'intéresse à l'anthroposophie de Rudolf Steiner, et j'ai en fait trouvé dans son œuvre un certain nombre de ponts pour une possible compréhension

de ce phénomène. Il n'y a pratiquement rien, dans son œuvre si vaste, sur quoi nous ne puissions trouver des indications dans le contexte où nous vivons. Directement sur le sujet de la « nutrition par la lumière », il n'a rien dit. Mais il existe une série d'indications qui peuvent nous aider.

Sur la matière, sur la substance, Steiner dit que toute substance, toute matière, est finalement « de la lumière concentrée, condensée, comprimée ». Ce sont en fait des processus congelés. Nous savons tous par expérience que l'eau liquide et mobile peut prendre la forme de la vapeur, excessivement volatile et finement dispersée, et que si la température descend, elle peut devenir de la glace solide et donc immobile. Selon cette analogie, pour Steiner, toute matière est de la lumière condensée, ramassée, concentrée. On peut déjà bien utiliser cela comme point de départ pour comprendre la nutrition par la lumière.

Sur l'alimentation elle-même, Rudolf Steiner a dit relativement beaucoup de choses. Il a tenu plusieurs conférences au sujet de ce dont l'homme a besoin pour se nourrir : protéines, lipides, glucides, minéraux. Dans ce contexte, il est surprenant qu'il ne parle pas de l'eau, alors que je pense que l'eau est vraiment ce qu'il y a de plus important. Steiner montre, dans une intéressante conférence, comment l'alimentation se déroule normalement, en prenant l'exemple d'une pomme de terre. À la fin de son exposé, il décrit alors que nous mangeons seulement pour que notre corps reçoive, par l'effort de la digestion, une impulsion à assimiler de l'éthérique, c'est-à-dire de l'environnement, des forces de vie universelles, quelque chose qui, de ce fait, devient la substance qui maintient et construit notre corps. Par exemple, on mange une pomme de terre, on la broie, la digère, et c'est seulement par ce processus que l'on est en mesure d'assimiler des forces de vie de l'environnement éthérique et de les condenser en substances. Cela signifie que notre corps se compose ou se structure substantiellement par le fait que la lumière ou les forces de lumière sont absorbées et concentrées. (Voir aussi p. 20 *sq.*)

Sur l'ensemble

Question: Vous avez dit dans votre conférence que ce mode d'alimentation n'était en général pas possible autrefois. Qu'est-ce qui était donc différent auparavant, quand cela a-t-il changé?

Je suis convaincu que la nutrition par la lumière n'était possible autrefois qu'à titre d'exception. J'ai pris comme exemple Nicolas de Flue et Therese Neumann. Mais aujourd'hui, c'est généralement possible et c'est un nouveau phénomène qui, à ma connaissance, a surgi soudainement, inspiré par un *channeling* semble-t-il, en Australie. Cela devait être à la fin des années 80. Puis cette méthode a été pratiquée et diffusée. Je crois que ce n'était pas accessible auparavant pour tous; c'est à dessein que je dis accessible, car c'était auparavant déjà connu. J'éprouve ce qui se passe en ce moment sur terre comme tellement critique que cette possibilité a pu être créée, ou a même dû être créée, pour donner une nouvelle impulsion qui puisse aider le développement de la conscience des hommes qui y sont prêts. Surtout parce que c'est un bon moyen de réveiller les hommes du sommeil de leur image matérialiste du monde, que ce soit en faisant eux-mêmes l'expérience du phénomène de la nutrition par la lumière, ou que ce soit en l'entendant exposer de manière crédible; et je suis fermement convaincu qu'il est bon qu'il en soit ainsi.

Question: Par quoi la situation actuelle a-t-elle changé, par quoi cette nouvelle possibilité est-elle survenue?

C'est très simple. C'est un cadeau que le monde spirituel nous fait, à nous les hommes. C'est simplement une nouvelle possibilité, mais c'est aussi un essai, dont on ne peut pas encore

précisément prévoir si le but en sera atteint, pour aider le plus grand nombre de personnes possible à acquérir des vues nouvelles. Il en est comme du soleil qui se lève lentement le matin et apporte de plus en plus de lumière dans l'obscurité. On verra alors si c'est une belle journée, chaude et claire, et si les brumes et les nuages se dissipent. Cela dépend de nombreux facteurs et n'est pas toujours précisément prévisible.

Question : Dans le livre Vivre de lumière de Jasmuheen, sont citées les sources les plus diverses pour le processus de nutrition par la lumière. Dans l'ésotérisme, des maîtres plus ou moins connus ainsi que des entités angéliques des traditions orientales et occidentales sont évoqués en tant qu'aides. Quelle est votre position personnelle à ce sujet ? Voyez-vous là aussi une base chrétienne ?

À ma connaissance, la voie du processus des 21 jours est relativement nouvelle pour l'humanité dans son ensemble. Concernant son origine et son apparition justement aujourd'hui, je ne peux que me livrer à des spéculations. Je m'imaginais que la nutrition par la lumière n'était en fait pas prévue dans le développement linéaire de l'évolution de l'humanité jusqu'au point actuel. Cette possibilité est donc survenue de manière surprenante et n'était pas vraiment prévisible. Cela tient certainement à ce que les conditions qui règnent sur terre sont parvenues de façon tout à fait évidente à un point critique de l'évolution. Aujourd'hui, le monde spirituel, et j'entends par là les êtres spirituels bons et positifs ainsi que les guides de l'humanité, porte un regard soucieux et désespéré sur la planète Terre et sur l'humanité et constate que la majorité des hommes ne parvient pas à rompre avec le matérialisme destructeur et dépassé. Le phénomène de la nutrition par la lumière n'est certainement qu'une des nombreuses possibilités qui peuvent aider à améliorer cette situation.

Question : Vous insistez beaucoup sur le fait que le processus que vous présentez n'est pas lié à votre personnalité, à votre personne. Est-ce que tout le monde peut vraiment le faire ?

Oui, vraiment. La possibilité de s'ouvrir à la nutrition par la lumière, tout homme en dispose. La décision de le faire est naturellement une affaire tout à fait individuelle et personnelle. Chaque personne doit savoir elle-même et décider si cette voie en vaut la peine, a un sens pour elle, et si elle lui est nécessaire. Cependant, la seule condition que l'on doive apporter, pour changer son mode alimentaire, c'est de croire, ou, pour le dire mieux, d'avoir confiance en les forces du monde spirituel qui aident et nourrissent. Si donc quelqu'un veut essayer lui-même la nutrition par la lumière et s'y engage de manière positive et ouverte, cela fonctionnera. Mais naturellement, il faut le vouloir vraiment.

Pour avoir pratiqué ces choses, je sais très précisément combien il est difficile pour beaucoup de personnes aujourd'hui de considérer le phénomène de la nutrition par la lumière de manière ouverte, positive et sans préjugé. C'est pourquoi finalement peu nombreux sont ceux qui le font, ou le feront.

Question : Quel est le nombre de personnes qui pratiquent comme vous, combien y en a-t-il qui vivent de nutrition par la lumière ?

Sans doute personne ne sait-il cela très exactement, mais il doit y en avoir certainement quelques milliers. La méthode est en effet connue depuis de nombreuses années, on en parle et on écrit à ce sujet. Peut-être ne s'agit-il que de quelques centaines, je ne sais pas. Personnellement, je connais environ 20 à 30 personnes. Mais c'est un nombre et une sélection purement aléatoires. Et combien de personnes sont arrivées par d'autres voies à la nutrition par les forces cosmiques, la lumière ou le prana, combien de yogis y sont parvenus par ascèse et la pratiquent, je suppose que personne ne le sait.

Il n'y a pas d'organisation définie et structurée et pas de collaboration extérieure. On trouve bien entendu un certain

nombre de choses aujourd'hui sur internet sous le mot-clé de *Living on light*, *breatharianism* ou *Lichtnahrung*, ainsi que des forums dans lesquels on échange joyeusement des informations, mais c'est très incoordonné et, pour moi, toujours un peu frustrant. Pourtant, c'est un « mouvement » qui est connu et qui s'est notablement répandu ces dernières années.

Question : Je peux m'imaginer que ce sont surtout de jeunes personnes qui sont fascinées par la possibilité de se nourrir par la lumière. Ne voyez-vous pas la nécessité d'une mise en garde ?

J'ai déjà tenu toute une série de conférences à ce sujet, et il y avait aussi toujours de jeunes personnes. Les réactions des auditeurs sont, tout à fait indépendamment de l'âge, vraiment très positives. Mais le nombre de personnes qui, incitées par mes exposés, ont pratiqué le processus, peut se compter sur les doigts de deux mains. Il n'y a pas eu, il n'y a pas et il n'y aura pas non plus de mouvement de masse vers la nutrition par la lumière. Le saut qu'il faut faire est bien trop extrême, en sorte que peu de personnes empruntent finalement ce pont. La nutrition par la lumière se trouve en quelque sorte par elle-même sous protection, une protection vis-à-vis d'un mésusage irréfléchi. Les personnes qui ne doivent pas le faire ne le font pas. Cela vaut d'ailleurs pour beaucoup de choses dans la vie, bien que dans les cas particuliers toutes sortes d'exceptions mais aussi toutes sortes de configurations malheureuses soient possibles.

Question : Tous les jours, des milliers d'enfants démunis meurent de faim. Des enfants pourraient-ils aussi suivre le processus de nutrition par la lumière ?

Je pense que cela dépend des enfants et de leur accompagnement au cours du processus, mais en principe je suis convaincu que c'est possible. Si l'on admet l'idée que les hommes peuvent aujourd'hui être nourris par la lumière, cela ne peut pas être une question d'âge. Ou c'est possible, ou

cela ne l'est pas. Qu'un enfant n'ait peut-être pas la force de la conscience, la sécurité nécessaire et la confiance à développer, c'est une autre histoire. On pourrait aussi comprendre que des enfants renonceraient certainement plus vite et plus facilement par habitude, convention ou pression sociale et disent qu'en fait ils auraient faim. Mais en principe, il n'est pas possible de dire que ce n'est pas une chose pour les enfants, ni pour les diabétiques, ni pour les convalescents, etc. Maintenant, concernant le problème de la faim, je ne crois absolument pas que la nutrition par la lumière soit une méthode pour résoudre ce problème dans le monde.

Question : Dieu nous a donné notre estomac, notre système digestif, nos dents, etc. et d'une certaine manière, vous n'en tenez pas compte. Vous pratiquez la nutrition par la lumière comme quelqu'un qui vit dans le pays de l'abondance. Je crois que les gens qui vivent dans les pays pauvres ne pourraient pas se permettre cela.

Ce sont des aspects importants, qui sont justifiés et que l'on doit prendre très au sérieux. Du fait que je ne mange rien, je ne fais naturellement pas tout ce qui est en mon pouvoir dans le sens de « Emplissez la terre et soumettez-la ». Je dois essayer de compenser par d'autres possibilités. Si la nutrition par la lumière devait dégénérer en un mépris de la substance, de la matière, des plantes, etc., il est certain que ce serait complètement erroné et, loin d'être une aide, ce serait plutôt une nuisance. Sur ce point, je fais des efforts, je m'observe et me contrôle très précisément, et je peux dire que j'entretiens avec les règnes de la nature une relation intense qui est même devenue toute nouvelle, depuis que je ne mange plus. Concernant mon propre corps, je peux rapporter encore une expérience intéressante et tout à fait typique : depuis que je ne mange plus, j'ai avec mon corps une relation nettement plus intense, plus belle et plus affectueuse, et je peux le traiter tout autrement. Mais bien entendu, on peut atteindre ou cultiver cela par d'autres voies.

Concernant la deuxième partie de la question : tous les jours, des milliers de personnes meurent de faim, principalement des enfants, et si l'on dit : « Mais ils n'ont besoin de rien manger, puisqu'il leur est possible de se nourrir de lumière » c'est cynique et méprisant. On ne peut arrêter de manger que si l'on a auparavant assez mangé. Ce qui serait peut-être possible, c'est que les personnes qui ont suffisamment cessent de manger et fassent en sorte que ceux qui ont trop peu reçoivent à manger. Ce serait pour moi personnellement une belle et bonne voie, tout à fait pensable, mais je suppose que même cela reste théorique.

Question : En est-il chez d'autres personnes de même, leur métabolisme fonctionne-t-il ainsi ? Ou bien est-ce très différent d'une personne à l'autre ?

Quand quelqu'un est en vie, son métabolisme fonctionne comme il doit fonctionner, il ne peut en être autrement. On ne peut absolument pas vivre sans métabolisme. L'homme est toujours dans un équilibre, ou plus exactement un déséquilibre, qui s'écoule lentement. Le corps humain a toujours besoin d'un peu de métabolisme, ne serait-ce que par la respiration. Cela ne s'arrête jamais complètement ou pour une durée prolongée, il doit toujours y avoir un équilibre fluide. C'est pourquoi je pars du principe qu'il y a aussi un métabolisme, qu'il est présent chez tous les hommes et, que ce soit avec une alimentation normale ou avec la nutrition par la lumière, il doit être très similaire. Par conséquent, cela pourrait aussi signifier que le métabolisme nécessaire à la vie n'a pas obligatoirement à faire avec la nutrition physique.

Question : Êtes-vous intéressé à faire connaître ce sujet à un plus large public par les médias ?

Tant que les médias sont intéressés au sujet lui-même et non à ma personne, cela me convient et je suis prêt à

collaborer, car il me tient personnellement à cœur que l'on réfléchisse davantage, que l'on recherche davantage, et aussi que l'on écrive davantage au sujet de la nutrition par la lumière.

Question: En fait, pour quelle raison avez-vous commencé le processus de nutrition par la lumière? Qu'est-ce qui vous a fasciné, au fond?

C'était un bon mélange de curiosité et de circonstances personnelles – car à cette époque, j'étais très malade et j'en espérais de l'aide – ainsi que d'un intérêt fondamental pour l'ésotérisme, c'est-à-dire du désir intérieur de m'améliorer et de me perfectionner.

Question: Voilà quatre ans que vous avez changé votre alimentation en nutrition par la lumière. Quelles sont les principales modifications que vous avez constatées depuis?

Je suis nettement en meilleure santé et bénéficie d'une meilleure vitalité qu'auparavant, j'ai acquis une relation plus intime avec mon corps et j'ai appris à l'estimer et à l'aimer mieux que je n'en étais capable auparavant. Je me ressens d'une manière agréable, saine et naturelle, plus immédiatement et plus intimement relié à mon corps. Mes capacités de défense et de régénération sont notablement plus fortes qu'auparavant. Je n'ai pratiquement plus été malade et j'ai remarqué, pour les petites blessures qui peuvent survenir dans la vie quotidienne, une cicatrisation étonnamment rapide et efficace.

Émotionnellement, je me sens vraiment stable et mentalement nettement enrichi, car ma capacité de concentration et ma mémoire par exemple sont bien meilleures qu'auparavant. Mais après mon changement d'alimentation, j'ai rapidement remarqué que ce mode de vie ne fait pas de miracle, ce qui m'a beaucoup apaisé, car je voudrais naturellement diriger

mon développement personnel le plus consciemment possible et lui donner sa forme moi-même ou au moins y participer.

Question: Vous avez dit qu'une condition tout à fait essentielle pour pouvoir suivre le processus des 21 jours est de se consacrer inconditionnellement à la pensée que l'on sera nourri par les forces de la lumière. Cela signifie-t-il une forte concentration continue sur cela?

Non. Il faut se tourner vers cette sphère avec confiance, même si mille raisons bien logiques parlent contre ce mode d'alimentation, mais il n'est absolument pas nécessaire de faire plus. Le processus de nutrition par la lumière est un cadeau du monde spirituel qui nous entoure et nous pénètre, une tentative pour briser les effets du matérialisme prédominant, cela, j'en suis fermement convaincu.

La pensée logique et critique devrait naturellement être toujours présente, mais là, nous arrivons vite à des limites. Même si vous ne mangez qu'une tartine, et que vous voulez comprendre exactement la digestion, vous arrivez bientôt à une limite. Mais cela fonctionne quand même, on se nourrit même sans comprendre exactement la digestion. La confiance en ce qui est bon et en ce qui aide, c'est tout ce dont on a besoin.

Question: À votre avis, qu'est réellement la nutrition par la lumière? De quoi vous nourrissez-vous?

Il est très difficile de répondre, c'est très difficile à exprimer en mots compréhensibles. Mais sans doute le concept de « nutrition par la lumière » rend-il compte au mieux de la réalité. Le mot « lumière » est, pratiquement dans le monde entier, connoté positivement, car qui dit lumière dit aussi chaleur, force, illumination et évolution positive. Il se situe à la limite entre la physique et la métaphysique. De nombreuses personnes préfèrent décrire l'origine de la nutrition par la lumière avec des concepts

comme: énergie cosmique, prana, qi, forces christiques, ou similaires. Ce n'est finalement qu'une question d'usage linguistique ou de contexte culturel, et ce n'est pas déterminant pour la chose elle-même ni pour la vérité qu'elle recouvre.

Le processus est très intime et subtil; je le ressens comme très positif, plein d'amour et suscitant la confiance.

Question: Pouvez-vous dire quelque chose concernant la différence entre le jeûne et la nutrition par la lumière?

Quand on jeûne, cela signifie habituellement que l'on prive son corps de nourriture et par là, d'une partie de l'alimentation. Par nécessité, le corps se tourne vers ses réserves, se vide, se déconstruit, et finalement, cela ne peut plus continuer très longtemps, surtout sans boire. Habituellement, on jeûne pour purifier le corps en éliminant du superflu, ainsi que du ballast et des toxines accumulés, on purge le corps, quoiqu'il y ait certainement encore d'autres aspects.

Mais maintenant, quand on a fait le processus des 21 jours et que l'on est nourri par les forces de la lumière, c'est quelque chose de tout autre. Il est vrai que cela commence dans les premiers jours comme une cure de jeûne, mais après trois ou quatre jours, on remarque clairement que ce n'est plus un jeûne. On ressent nettement que l'on est nourri à nouveau.

Question: Pour moi, manger et boire est aussi un plaisir. Ne vous manque-t-il pas quelque chose du fait que vous y renoncez? Quels autres plaisirs vous procurez-vous en compensation?

J'ai vraiment toujours été un gourmet et, pour ce qui est de manger et boire, je ne me suis épargné aucun péché. Je pesais jusqu'à 96 kg. Avant de commencer le processus des 21 jours, je ne voyais naturellement pas non plus comment cela pourrait aller pour moi sans manger, ou si quelque chose allait tout de même me manquer. Mais cela n'a jamais été un problème. Il peut bien arriver que je mange un morceau de chocolat ou

un petit bout de fromage, que je grignote un morceau de la pizza de mes enfants, juste pour les énerver, ou quelque chose du genre. Mais en fait, le véritable plaisir du repas s'arrête de toute façon au plus tard au niveau du pharynx. Dès que vous avez avalé l'aliment, habituellement, vous n'avez plus que des soucis avec lui [...]

Mais pour être sérieux : c'est incroyable comme j'apprécie d'être à table, de voir manger, de sentir les odeurs – comme tout à l'heure dans la cafétéria une assiette comme ça de tomates au four – c'est vraiment bon. Et je peux aussi réellement y prendre plaisir. De temps en temps, il m'arrive d'avoir de l'appétit. Alors je mange peut-être quelques grains de raisin ou des noix ou quoi que ce soit d'autre. Mais je peux sans problème renoncer à manger.

Question : J'ai entendu dire qu'il existe des personnes qui ont suivi cette méthode et qui en sont mortes.

J'ai aussi lu cela. Il y aurait trois cas, qui sont rapportés sur internet ; il y en a peut-être plus, je ne sais pas. Je ne connais pas assez précisément ces cas pour pouvoir en dire quelque chose de fiable. Le peu d'informations dont on dispose laisse pourtant conclure que la situation de départ de ces personnes était plutôt problématique, avec un lourd passé de drogue et un mode de vie extrême. Ce sont des situations dans lesquelles je suppose que j'aurais dit d'attendre. On devrait dans tous les cas avoir une certaine stabilité et être, dans une certaine mesure, sûr de soi et de sa responsabilité individuelle.

D'autre part, il faut toujours restituer des choses dans leur juste contexte. Si on dit par exemple que tel régime, ou que se tenir sur la tête 10 minutes chaque matin, est bon pour la santé et bon contre tous les maux de ce monde, et qu'alors peut-être des milliers de personnes pratiquent cela régulièrement, il arrivera bien un jour que quelqu'un en meure. Autrement dit : si des milliers de personnes, comme on le suppose, ont suivi ce processus, sept jours sans boire, trois

semaines sans manger, et que trois d'entre eux sont morts, cela ne dit rien de plus sur cette méthode. Je tiens à relativiser cela, mais sans vouloir en aucune façon en minimiser la gravité, car dans chacun de ces cas, il s'agit certainement d'une histoire tragique et pénible pour toutes les personnes concernées. Mais l'évaluation, au sens d'une analyse de risque, c'est à chacun de la faire soi-même.

Le processus des 21 jours

Question : Dans le livre Se nourrir de lumière, il est dit que les premiers jours du processus des 21 jours sont les plus difficiles, que par exemple on transpire sans interruption et que la chaleur est tellement énorme que l'on est pratiquement obligé de se rafraîchir. Comment avez-vous ressenti cela ?

Comme je l'ai précédemment expliqué dans mon exposé, pendant ces premiers jours, on ne mange ni ne boit absolument rien. Il peut se passer beaucoup de choses, et ce qui arrive à chacun est très personnel et individuel. Dans le livre de Jasmuheen que vous évoquez, il est dit que les premiers jours sont très fatigants et que l'on peut y éprouver certains symptômes, comme par exemple une abondante sudation ou des choses semblables. J'ai moi-même vécu cela comme un processus de purification et je peux pour l'essentiel confirmer tout cela, ainsi que certaines sensations de faiblesse. Mais cela semble souvent nécessaire et les premiers jours sont donc, du point de vue physiologique et corporel, la partie la plus difficile du processus. La deuxième semaine est peut-être plus difficile émotionnellement ; la première semaine et beaucoup trop fatigante, mais aussi trop passionnante, pour être émotionnellement vraiment un problème. Mais pour moi, ainsi que pour les autres personnes que je connais personnellement et qui ont suivi le processus des 21 jours, tout cela a été parfaitement faisable.

Question : Est-il vrai que vous devez manger de la glace pour vous rafraîchir ? Ou que vous devez vous baigner sans cesse ?

On ne peut pas dire cela de manière si générale et si exclusive. On rapporte qu'il y a souvent des poussées de chaleur. Personnellement, je n'en ai pas eu. Peut-être n'ai-je pas « le bon profil » pour cela. Il faut en tout cas savoir se sortir d'affaire de manière tout à fait naturelle. Pendant cette période, j'étais particulièrement gelé, et j'ai donc souvent pris des bains chauds. Mais je pense que pour cela, avec une intelligence saine, on peut toujours trouver une solution. Je n'ai par exemple jamais eu le sentiment de devoir consulter un médecin ou d'aller chercher de l'aide. Je n'ai jamais non plus vécu cela chez les personnes que j'ai accompagnées au cours de ce processus. Mais manger de la glace, comme vous l'avez dit, n'est bien entendu pas autorisé. On veut plutôt dire sucer un glaçon, sans pour autant avaler ce qui en fond.

Question : Au début du quatrième jour, Jasmuheen dit qu'une « fraternité céleste » se met à l'œuvre pour empêcher le processus de mort qui s'installe normalement. Avez-vous vécu cela consciemment et pouvez-vous décrire cela plus précisément ?

Non, je n'ai eu aucune perception suprasensible d'un tel processus et je n'ai pas non plus perçu directement d'être spirituel supérieur. Mais à cette période, j'ai éprouvé un puissant afflux de force, venu du domaine que je mets personnellement en relation avec l'activité du Christ et j'en ai été très heureux. J'aurais bien voulu le percevoir plus fortement et plus immédiatement, mais dans la nuit qui suivit, j'ai dormi d'un sommeil profond et stable, et le matin j'ai seulement constaté qu'une nette modification avait eu lieu. Je me suis senti nourri, sans équivoque, et c'est resté ainsi jusqu'à aujourd'hui.

Question : Pendant le processus des 21 jours, avez-vous été clairvoyant ou avez-vous fait d'autres « expériences suprasensibles » ?

Je ne suis pas devenu clairvoyant et je n'ai pas eu de communication consciente avec un ange ou quoi que ce soit de comparable, mais ma sensibilité a notablement augmenté. J'éprouve à l'évidence un sentiment fondamental positif qui n'est pas une euphorie des débuts, mais qui persiste jusqu'à maintenant. C'est le sentiment que je suis sûr d'être sur une bonne voie, mais de miracle, point.

Question : Pour revenir à la question des boissons, vous avez dit que votre corps savait quand vous deviez renoncer à toute boisson. Pouvez-vous décrire cela plus précisément ?

C'est un fait que, dans la nutrition par la lumière, on n'a réellement besoin d'aucune boisson. Pendant la phase de changement d'alimentation, il se produit naturellement une forte déperdition liquidienne, et une déshydratation survient. On le constate bien entendu au début aussi de manière extérieure, et il faut un peu de temps pour que cela revienne à la normale et qu'on s'adapte à ces nouvelles conditions physiques. Mais il s'agit finalement de manger *et* boire. Il s'agit de puiser *toute sa nourriture* à une autre source et cela signifie, je souligne encore une fois, manger *et* boire. Cela n'aurait sinon aucun sens et serait complètement inconséquent.

Question : Concernant la reprise des boissons après les sept premiers jours. Dans le livre Se nourrir de lumière, il est écrit que l'on ne doit pas décider soi-même quand on recommence à boire. Avez-vous eu un sentiment intérieur qui vous a dit : « Maintenant, tu peux recommencer à boire » ?

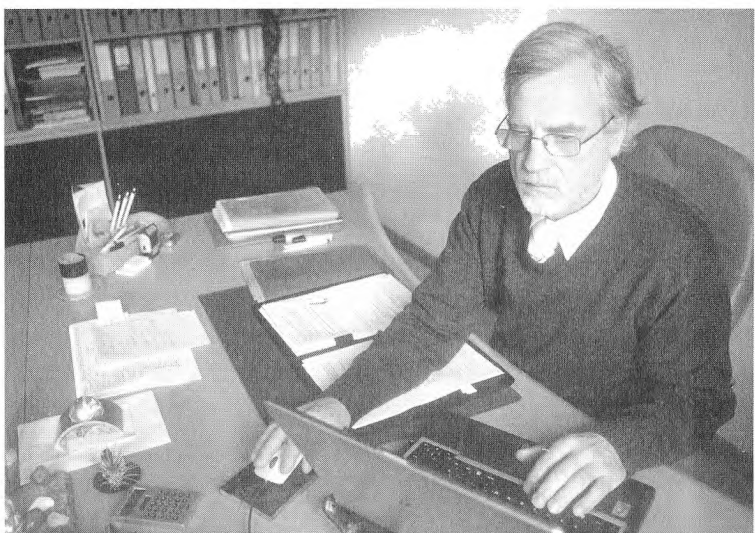
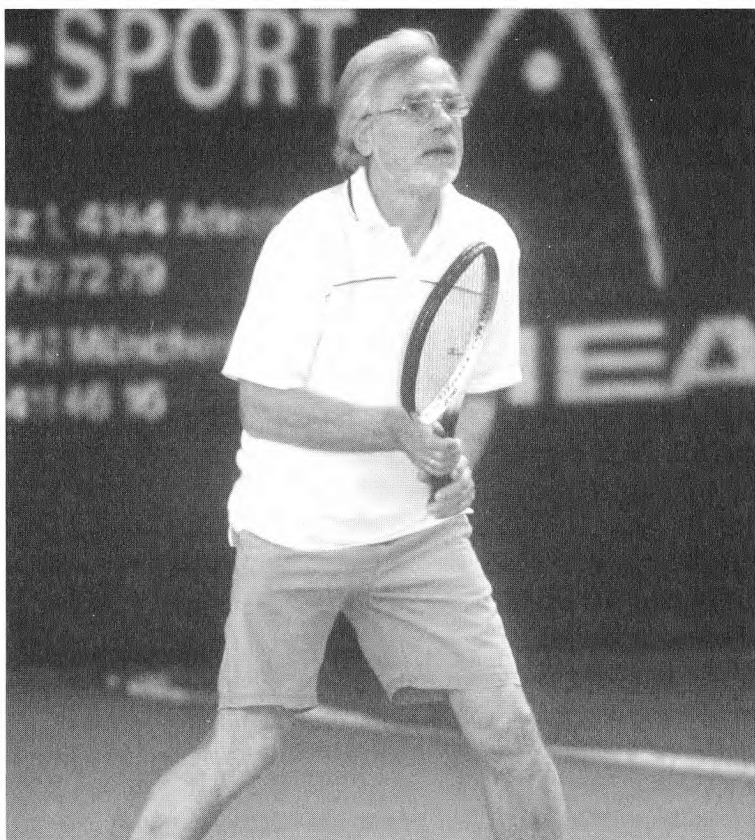
Dans le livre, une donnée fondamentale est : 7 jours sans boire. Et 7 jours, c'est 7 fois 24 heures. Et c'est aussi ce que

j'ai fait. Il est nécessaire et vraiment important, lorsqu'on suit un tel changement d'alimentation, d'éviter des décisions arbitraires et dépendant de l'ambiance, car sinon il pourrait se produire n'importe quoi de complètement incontrôlable. Dans le livre, concernant la conduite du processus, on trouve malheureusement une indication qui manque de clarté, ou plus précisément, qui risque d'être fatale, à savoir que l'on peut éventuellement déjà, avant la fin des sept jours, recommencer à boire et que l'on ne devrait pas décider cela soi-même, mais le faire seulement si l'on reçoit une impulsion dont on ressent vraiment la certitude. Une telle assertion peut bien entendu devenir rapidement problématique. Je pense que, pour des raisons de sécurité, il faut ici être obstiné, ou mieux, rigoureux, et effectuer les 7 jours comme 7 fois 24 heures, puis peut-être offrir encore quelques heures au monde spirituel – et alors c'est sûr, ce sera bien.

Question : Avez-vous suivi le processus tout seul ou aviez-vous un mentor ?

Jasmuheen explique avec insistance qu'il n'est pas seulement conseillé, mais absolument nécessaire d'avoir pour ce processus un mentor personnel, une personne que l'on connaît bien, en qui l'on a confiance, qui sait ce que l'on fait et qui vous observe pendant le processus. Au mieux, c'est quelqu'un qui a déjà suivi lui-même le processus. L'amie de ma femme était pour moi quelqu'un sur qui je pouvais compter. Sinon, j'ai suivi le processus seul. Cela n'a pas posé de problème. Cependant, je ne conseillerais à personne de se faire déposer en parachute sur une île déserte pour suivre le processus au calme. Ce n'est d'ailleurs pas nécessaire.

La possibilité existe aussi de suivre le processus des 21 jours dans un groupe, accompagné par quelqu'un qui en a déjà l'expérience. Il y a des offres plusieurs fois par an et c'est conduit comme un séminaire, avec chambre individuelle dans laquelle chacun peut se retirer à tout moment. On peut aussi



Michael Werner fait du sport régulièrement pendant ses loisirs et va au bureau tous les jours pour son travail.

participer à des entretiens en groupe ou à un échange. Ce n'est sûrement pas une mauvaise idée. Mais pour moi personnellement cela n'aurait sûrement pas été ce qui convient.

Question: Pendant le processus de changement d'alimentation, comment le corps sait-il que vous vous êtes adapté à la nutrition par la lumière et que vous ne voulez pas jeûner?

Le corps le sait parce qu'il est sage, et même beaucoup plus sage que nous-même, si seulement on lui donne la possibilité de le montrer.

La vie après le processus des 21 jours

Question: Vous avez dit tout à l'heure que vous faisiez pas mal de sport. Dans quelle mesure peut-on concilier la nutrition par la lumière avec le sport? Peut-on aller jusqu'aux sports d'endurance?

Je ne suis pas un sportif au vrai sens du terme, mais je pratique quelques sports pour mes loisirs. Je joue régulièrement au tennis et là, j'ai noté jouer mieux qu'avant, simplement du fait que je suis plus mobile, en meilleure forme et aussi plus vif dans mes réactions. C'est naturellement en lien avec la réduction de mon poids corporel. Mais il y a là quelque chose de tout à fait essentiel, c'est que depuis mon changement d'alimentation, j'ai un rapport à mon corps nettement différent. C'est très intéressant et c'est quelque chose de très beau. Je me sens beaucoup plus lié à mon corps. Cela a conduit par exemple à ce que j'aime vraiment bouger. Aller me promener, faire du vélo, ou même tout simplement monter un escalier [...] De nature, j'étais auparavant quelqu'un qui aime ses aises, plutôt paresseux ou disons flegmatique. Mais je ne sais pas ce que peut signifier la nutrition par la lumière pour un sportif de compétition, il faudrait d'abord essayer, mais je pense que cela ne devrait pas poser de problème fondamental.

Question: Combien de temps dormez-vous maintenant par rapport à avant?

J'étais, en fait, auparavant plutôt un gros dormeur, j'ai toujours vraiment bien aimé dormir, et beaucoup. J'ai d'ailleurs toujours très bien dormi, je n'ai jamais eu de cauchemar ou de choses du genre. J'ai toujours dormi huit à neuf heures et c'était habituellement le réveil qui me tirait du sommeil. Maintenant je dors cinq à six heures, me réveille ensuite tout seul et je me sens frais et dispos, bien éveillé, avec l'impression d'avoir assez dormi, ce qui me permet normalement de faire ma journée sans problème. Comme déjà auparavant, je ne me souviens que très rarement de mes rêves.

Question: Vous disiez boire régulièrement à table. Mais connaissez-vous des personnes qui ne boivent absolument pas?

Oui, il y en a. J'essaie moi-même de temps en temps. Simplement parce que c'est passionnant et intéressant. J'ai déjà passé 10 jours sans boire et je m'en suis trouvé très bien. Au début, on éprouve certains symptômes qui n'ont rien de grave, on perd aussi un peu de poids, et les premiers jours, on a la bouche sèche. On peut d'ailleurs y remédier très bien, par exemple en se lavant les dents ou en se rinçant la bouche; avec cela, j'ai obtenu les meilleurs résultats.

Question: Comment réagissent les dents, si vous n'avez plus rien à mâcher ni à mordre?

Les dents n'ont effectivement plus grand-chose à faire. Je suis allé, depuis, plusieurs fois chez le dentiste. Une fois, j'ai eu aussi un problème avec un plombage. Je n'ai rien dit au dentiste et il n'a rien remarqué non plus – en tout cas il ne m'a rien dit. Autrement dit, tout est donc entièrement normal. Je m'étais naturellement moi-même déjà fait mon idée sur

la question de mes dents. En effet, si les dents n'ont plus rien à mordre ou si, parce qu'on a par exemple choisi certains aliments, elles ne doivent plus mâcher que très peu, cela ne doit pas être bon, du fait que la mastication agit comme un massage sur la gencive. Les dents devraient théoriquement se déchausser et risquer de tomber. Mais malgré mon mode d'alimentation, ce n'est absolument pas ce que je constate, jusqu'à présent mes dents se comportent tout à fait normalement – même sans avoir à remplacer les aliments par un os à ronger [...]

Question: N'avez-vous pas même plutôt de meilleures dents grâce à la nutrition par la lumière?

Je ne sais pas encore précisément. Mais on a tout de même toute la journée une certaine dynamique dans la bouche et dans les mâchoires, du seul fait de parler. Le corps veille bien, avec sa sagesse, à ne pas rouiller quand on le laisse. Cela vaut certainement aussi pour les dents. Je pense que cela se régule par soi-même d'une manière toute naturelle. À ce sujet, je n'ai pas connaissance de problème. Je me lave très régulièrement les dents, je le fais volontiers et avec beaucoup de soin, simplement parce que cela m'est agréable. Peut-être cela suffit-il.

Question: Si une femme enceinte pratique la nutrition par la lumière, puis met son enfant au monde, le lait maternel est-il alors superflu?

Il est certain que le lait maternel a de nombreuses fonctions importantes. Il y a la chaleur, le contact corporel, l'amour, ce n'est pas une nourriture purement matérielle. Je ne sais pas si l'on peut dire que tout cela est superflu. Si l'on compense aussi les autres choses, peut-être le lait maternel est-il alors superflu pour l'édification du corps physique d'un enfant. C'est bien possible, mais je ne sais pas. Si l'on réfléchit de manière conséquente, on devrait pouvoir le confirmer, mais il ne s'agit tout d'abord que d'une pure affirmation.

Question: Vous avez dit que, de temps en temps, vous preniez tout de même en guise de friandises un peu de raisin, des noix ou autres. C'est bon ou mauvais? Et puis: vous avez une famille, comment réagit-elle? Accepte-t-elle ce changement d'alimentation?

C'est intéressant, mes «péchés mignons» ne sont entre-temps plus du tout un problème. Ils ne m'avaient d'ailleurs auparavant pratiquement jamais causé de problèmes digestifs. Naturellement, cela dépend de la quantité, de la sorte et des circonstances. Si l'on se comporte à peu près raisonnablement, quelque chose comme cela ne devrait pas devenir un problème; naturellement, dans ma situation, je ne conseillerais pas des pieds de porc à la choucroute, ce serait sûrement trop. Quelque part, la flexibilité doit bien s'arrêter. Mais un petit morceau de quoi que ce soit ne pose apparemment pas de problème. Concernant la deuxième question sur la réaction de ma famille: elle s'est habituée à mon comportement. Et il fallait vraiment une acclimatation. Dans mon exposé, j'ai déjà essayé de donner une impression de ce point très important, à savoir du caractère socialement explosif de la nutrition par la lumière, et je n'y insisterai jamais assez. S'il y a bien un problème qui se pose en rapport avec la nutrition par la lumière, c'est celui du contexte social. C'est à mon avis le plus gros problème, qu'il faut aborder avec sensibilité et attention, et avec le plus de conscience possible. Toute personne qui envisage ce changement alimentaire doit avoir les idées claires à ce sujet. En général, c'est sous-estimé. Mais comme je l'ai montré, c'est un problème qu'on arrive aussi très bien à traiter.

Question: Quand vous transpirez abondamment, en été ou lors d'un mouvement intensif, ressentez-vous alors la soif ou cela aussi a-t-il régressé?

En hiver, je vais régulièrement au sauna et là, je transpire en général très fort, ce que je trouve d'ailleurs très agréable. J'ai alors la bouche complètement sèche et je bois ensuite à chaque fois quelque chose. Mais je pense qu'on pourrait, si on ne voulait pas boire, arranger cela également en se rinçant la bouche et en se lavant les dents.

Question: J'ai lu que vous travaillez dans une entreprise avec d'autres collègues. Cela n'engendre-t-il pas des problèmes comme de n'être pas pris au sérieux, ou de sentir que l'on sourit de vous?

Ainsi que je l'ai plusieurs fois souligné: s'il y a un problème, c'est dans la vie sociale. Il est en effet difficile pour beaucoup de personnes de savoir comment réagir au fait que quelqu'un, qu'ils connaissent peut-être même très bien et apprécient, se met soudain à ne plus manger. J'ai toujours été très réservé quant aux informations que je donne sur ma façon de me nourrir, et je continue à l'être chaque fois qu'on ne me pose pas directement la question. Cette attitude a fait ses preuves et est absolument à recommander. À mon lieu de travail, j'ai dû à un moment donné me «mettre à part» vis-à-vis des collègues en ce qui concerne mon nouveau mode d'alimentation; je l'ai d'ailleurs fait de manière ouverte et honnête – mais aussi, personnellement, avec beaucoup de réserve. Entre-temps, tous mes collègues s'y sont habitués, aujourd'hui ce n'est plus du tout un problème et on n'en parle plus. D'autant que je ne travaille pas comme cuisinier ou comme goûteur [...]

Question: Vous ne souffrez donc absolument d'aucun problème physique, vous dites que vous allez même mieux qu'auparavant. Y a-t-il sinon un quelconque inconvénient pour le corps physique?

Je ne peux parler ici que pour moi-même et peut-être ne faut-il pas généraliser. La nutrition par la lumière n'est pas une panacée qui résout tous les problèmes physiques. Ce serait

une conclusion tout à fait erronée et puis cela conduirait à coup sûr à de nombreuses illusions et frustrations. Le fait est que, jusqu'à présent, je n'ai remarqué chez moi aucun inconvénient dû à ce mode alimentaire, et je ne peux citer que les avantages déjà évoqués. Je me sens physiquement en bien meilleure santé, avec plus de vitalité, émotionnellement plus stable et plus sûr, et mentalement plus vif et plus performant.

Question: Nous nous nourrissons aussi par les sens. Avez-vous constaté que vos organes sensoriels sont devenus plus éveillés, que vous ressentez avec plus d'intensité, et que maintenant vous pouvez percevoir les choses et les éprouver plus intensément par les organes des sens?

C'est le cas, nettement. C'est connu par exemple également dans le jeûne. La plupart du temps, on devient alors plus sensible, souvent même hypersensible et nerveux. C'est un point très important, qu'il convient d'évoquer. Il existe de nombreuses méthodes pour accroître la sensibilité. En principe, il n'y a là rien de mauvais, mais cela peut aussi devenir délicat. Un affinement de la sensibilité devrait toujours aller de pair avec un renforcement de la stabilité. En effet, la sensibilité n'est bonne que s'il y a suffisamment de stabilité. Avec trop de sensibilité et pas assez de stabilité, les gens se retrouvent rapidement en maison de repos pour les nerfs. Les cliniques psychiatriques sont pleines de telles personnes, c'est une grande tragédie. Mais je peux dire que, personnellement, je ne ressens en aucune manière ce danger dans la nutrition par la lumière, et je ne l'ai pas non plus éprouvé pendant le processus des 21 jours. Je me ressens en tout cas vraiment tout à fait stable et cela a toujours été pour moi un motif très important pour me dire: « Oui, tu peux bien continuer cela. » Dans le cas contraire, j'aurais interrompu cet « essai » depuis longtemps, car le prix à payer aurait été pour moi trop élevé, et l'affaire trop dangereuse.

Question : J'ai été surpris que vous disiez être lié avec encore plus d'intensité à votre corps depuis que vous ne mangez plus. Habituellement, quand on réduit la nourriture ou que l'on jeûne, le danger est plutôt de n'être plus bien lié à son propre corps. Souvent, intervient alors une dissociation trop forte entre le physique, la perception sensorielle, l'émotionnel et le spirituel.

Il est vraiment surprenant et pas du tout évident que, justement dans la nutrition par la lumière, cette stabilité corporelle soit apparemment présente, alors que sinon, lorsqu'on arrête de manger, par exemple dans le jeûne, on perd habituellement en stabilité. Mais on se trouve ici précisément devant un malentendu, si l'on ne peut pas saisir assez clairement ceci : il faut bien distinguer la nutrition de l'alimentation. Si l'on n'absorbe plus d'aliments solides, c'est une chose. Et si alors on n'est plus nourri, on perd sa stabilité, ce qui peut rapidement devenir un problème. Mais si l'on a converti son mode alimentaire en nutrition par la lumière, si l'on s'ouvre aux forces de la lumière, on peut être suffisamment nourri sans l'habituelle prise d'aliments matériels, et l'on ne perd pas obligatoirement sa stabilité.

Question : qu'en était-il de l'odeur de votre haleine après les 21 jours ?

Je connais naturellement ce problème car il survient souvent lors d'un changement d'alimentation. Cela se produit presque toujours lorsque des processus de purification se déroulent dans le corps, même sans le processus des 21 jours. Dans de tels cas, il faut toujours très individuellement chercher des solutions, peut-être se laver plus souvent les dents ou sucer régulièrement un bonbon à la menthe. Pendant le processus des 21 jours, cette dernière solution est naturellement proscrite car il s'agit là strictement de ne rien manger ni boire, et un bonbon à la menthe reste un bonbon à la menthe. Mais dans le temps qui suit, c'est évidemment possible. Là on peut, et on devrait, se sentir complètement libre.

Question: Vous avez dit boire régulièrement quelque chose. Quel rapport entretenez-vous avec le café, l'eau, les jus de fruits, le vin et les boissons de ce genre? Comment était-ce au début et comment est-ce maintenant?

Comme je l'ai dit, je bois toujours lorsque les autres mangent et suivant les occasions, je bois juste ce qu'il y a. C'est le cas du café – il y en a presque toujours et partout –, du jus de fruits, de l'eau, du thé, ou parfois un verre de vin. Je ne bois donc pas selon certaines réflexions ou avec une intention quelconque, je ne bois pas non plus par soif, mais seulement pour des raisons sociales. Je pourrais aussi bien ne rien boire.

En général, cela se passe ainsi : le matin au lever, avec ma famille, je bois au petit-déjeuner une ou deux tasses de café, je vais ensuite au travail, dans la matinée je prends un expresso avec les collègues. À midi je bois un verre d'eau, de jus de fruits ou quoi que ce soit d'autre. L'après-midi, quand j'ai par exemple une réunion, s'ajoute peut-être encore un café. Cela peut être très variable. La quantité que je bois chaque jour se situe entre un litre et un litre et demi. Si je vais faire de la voile en fin de semaine, il se peut qu'alors je boive très peu ou pas du tout. C'est simplement selon ce qui se présente.

Métabolisme et nutrition

Question: J'aimerais en savoir plus sur le métabolisme cellulaire dans lequel les substances consommées sont éliminées afin de permettre la formation de nouvelles cellules, et par lequel une rénovation totale peut avoir lieu à des rythmes déterminés. Avec la nutrition par la lumière, un nouveau matériel cellulaire est-il également recomposé?

Il est clair qu'un métabolisme cellulaire a lieu. Les valeurs physiologiques du métabolisme cellulaire, qui ont été

mesurées chez moi à de nombreuses reprises, oscillent pour l'essentiel dans les limites de la normale. Ma respiration a été étudiée, ainsi que mon quotient respiratoire, c'est-à-dire le rapport des teneurs en oxygène et en dioxyde de carbone de l'air inspiré et expiré, et cela aussi est tout à fait normal. Cela signifie que le métabolisme normal se situant à la fin de la chaîne nutritionnelle et donc mesurable, a bien lieu. La question reste maintenant de savoir comment et où il commence. D'où viennent les « matières premières » ? Une condensation vers les substances de sortie ou vers un approvisionnement normal en matières premières doit effectivement se produire. Si c'est réellement le cas et comment cela se déroule dans le détail de la physiologie, je l'ignore et je suppose que personne ne le sait.

Question : Qu'en est-il des vitamines, des sels minéraux, des oligo-éléments dont certains sont considérés comme essentiels et nécessaires à la vie ?

Quand on regarde la nutrition avec les yeux de la physiologie moderne, il n'y a en fait rien d'essentiel, rien qui soit tout particulièrement nécessaire à la vie, ou rien qui lui soit moins nécessaire. Les choses dépendent finalement les unes des autres et si quelque chose qui est normalement présent en abondance vient à faire défaut, alors survient rapidement un manque, des manifestations de manque et cela ne va pas longtemps aller bien.

Dans le contexte de la nutrition par la lumière, toute l'approche conceptuelle de cette question est erronée. En effet, soit c'est valable pour tout, soit pour rien. Il est insensé, ou plutôt inconséquent, de dire : la nutrition par la lumière est bien possible, mais pour le sélénium et la vitamine B₁₂, cela ne va pas, il faut en consommer régulièrement.

Question : Comment se comporte l'ensemble du tractus digestif si on ne lui fournit plus d'aliments, et qu'en est-il de l'excrétion ?

Disons que j'ai certaines excrétions, comme par exemple l'urine, la sueur et la vapeur d'eau de l'air expiré. Concernant l'excrétion urinaire, j'en ai pendant longtemps tenu un compte précis : elle n'est pas aussi élevée que la quantité de liquide absorbée pendant la journée ; j'élimine en tant qu'urine quantitativement environ 80 à 90 % de ce que je bois. Quant aux excrétions solides, j'en ai très peu, environ une fois par semaine et à peu près gros comme ce que ferait un lapin. C'est en effet en rapport avec la desquamation des cellules digestives, ou du ballast provenant des boissons que j'absorbe et qui s'accumule dans le corps. Pendant les 10 jours de l'investigation scientifique (voir p. 34 *sq*), au début j'ai bu de la tisane diluée, puis seulement de l'eau minérale, et pendant tout ce temps je n'ai eu aucune excrétion solide. Mon intestin a été plusieurs fois radiographié : il était entièrement vide.

Concernant la question de savoir comment se comportent les organes digestifs qui, d'une certaine manière, sont devenus superflus comme l'estomac, l'intestin, le foie, la vésicule biliaire, etc., je ne ressens aucun problème et ne perçois aucun indice de leur régression. Les mesures physiologiques qui ont été menées plaident également contre une dégénérescence. On sait en revanche que, pendant le jeûne, les organes digestifs peuvent régresser au cours du temps, sans doute pas par manque d'activités, mais plus par manque de nourriture et donc par une sorte d'auto-digestion, un « auto-cannibalisme » qui conduit finalement à la mort. Dans la nutrition par la lumière, c'est fondamentalement différent. Je ressens mon état au quotidien plutôt comme étant en « fonction stand-by ». L'ensemble du système est intact, mais n'est pas en fonction. Et cela s'explique à son tour par le fait que les organes sont nourris normalement et suffisamment comme auparavant – mais seulement d'une autre manière. Tous les examens de laboratoire qui ont été menés jusqu'à présent ont donné, pour l'essentiel, ce résultat. Ce n'est

absolument pas une privation, ce n'est pas un manque. Je ressens cet état comme celui que l'on éprouve entre les repas ou après la digestion, et c'est sûrement ainsi.

Question : Pourriez-vous aujourd'hui manger une assiette de spaghettis si vous en aviez envie ?

Je suis convaincu que je pourrais à tout moment recommencer à manger si je le voulais. Comme je viens de le dire, je ressens mon corps et surtout mes organes digestifs comme entre deux repas, c'est-à-dire que les organes digestifs sont dans une sorte d'état de repos et sont en principe prêts, donc en mesure de réagir et de travailler comme auparavant.

Question : Vous avez dit avoir commencé à changer d'alimentation avec un fort excès pondéral et que maintenant votre poids est stable. Toutes les personnes qui l'ont essayé ont-elles maigri ?

Durant la première semaine du processus des 21 jours, on perd pratiquement toujours du poids. La quantité est très variable selon les individus, sans doute essentiellement dépendant de ce que l'on amène en trop ou en trop peu au début du processus. Je connais des gens qui avaient une nette insuffisance pondérale et qui ont perdu quand même pendant la première semaine quatre ou cinq kilos supplémentaires. Mais cela se stabilise ensuite.

Question : Avez-vous la perception consciente d'être nourri et porté par l'énergie de la lumière ?

Si je prends ma façon d'aborder la vie avec la réalité de l'énergie de la lumière et de la nutrition par la lumière, ainsi que j'ai essayé de le présenter précédemment, je peux dire que je perçois cela de façon bien réelle. Mais non pas dans le sens où j'aurais soudain le sentiment : j'ai besoin maintenant d'un peu de lumière ou d'un peu de nutrition par la lumière. Ce

processus de fourniture d'énergie et de transmutation de la matière se produit de manière régulière et, s'il est bien spontané, il est très subtilement accordé aux besoins du moment, équilibré et, du moins pour moi, se produit sans que je le remarque.

Question: Pour déterminer le métabolisme basal, on mesure l'oxygène absorbé et le dioxyde de carbone émis et l'on fait un calcul qui exprime alors le mode de fonctionnement normal du corps et qui peut être contrôlé. Chez vous, cela me paraît inexplicable. Vous perdez pourtant continuellement de l'eau, c'est inévitable. À la limite, ce serait possible uniquement avec une hygrométrie de 100 %, avec autant d'eau à l'entrée qu'à la sortie.

Ces questions sont réellement complètement ouvertes, mais beaucoup d'entre elles pourraient être éclaircies avec les actuelles possibilités de la recherche médicale, ou au moins, on pourrait en aborder les premières étapes de manière judicieuse. Les conditions et les possibilités scientifiques seraient aujourd'hui réunies pour cela. Mon métabolisme de base a d'ailleurs été mesuré une fois: il était entièrement normal. Et ce n'est certainement qu'un début pour approfondir – et peut-être même comprendre – ce phénomène et les paradoxes auxquels on est confronté dans ce contexte.

Question: Quand on n'a rien mangé depuis longtemps, on éprouve normalement de la faim. N'y a-t-il pas chez vous de sensation de satiété ou de faim?

En fait, chez moi c'est plutôt ni l'un ni l'autre. Je n'éprouve pas vraiment de satiété au sens d'une sensation de plénitude avec la pensée: «Maintenant, il vaut mieux se reposer et digérer». Je ne ressens pas non plus de faim, comme quand l'estomac gargouille et que je pense: «Mais quand donc est le prochain repas?» Mais je me souviens naturellement très bien

des deux sensations, et de façon très vivante, et elles resurgissent parfois encore tout naturellement dans les émotions. Manger ne m'est pas non plus indifférent, au contraire, j'aime même beaucoup être là quand on mange. Ressentir par sa présence ce que l'on éprouve en mangeant est pour moi vraiment un plaisir, c'est quelque chose de très agréable.

Question: Dans le cours de Rudolf Steiner aux agriculteurs, se trouve une conférence dans laquelle il explique qu'il existe une alternance entre la nutrition (et l'alimentation) cosmique et la nutrition physiologique, et que nous élaborons notre matérialité corporelle par la respiration et la lumière, qui peut pénétrer dans les tissus là où on en a justement besoin.

Il y a quelques indications intéressantes et utiles de Rudolf Steiner, mais je ne peux pas y revenir maintenant (voir p. 20 *sq*). Il a par exemple décrit précisément comment un subtil processus d'acide silicique, comme il l'appelle, aboutit, à travers les organes sensoriels, à une matérialisation et une pénétration de substances dans le corps. Il en est de même par la respiration et par la peau.

Question: Qu'est-ce qui distingue l'anorexie de votre mode d'alimentation?

Les anorexiques ont en général comme modèle typique un rapport négatif à leur propre corps ainsi qu'au fait de manger, qu'ils déniaient. En revanche, je me sens très bien dans mon corps, je me sens même plus lié à mon corps qu'auparavant. Et j'ai aussi, comme toujours, un rapport très positif au fait de manger. Je prends plaisir à être présent aux repas et il m'arrive souvent de penser que je peux même mieux apprécier les repas que si je les dégustais moi-même!

Questions scientifiques.

Question: J'ai été surpris d'entendre que c'est seulement grâce à l'argent d'une fondation que l'investigation scientifique de votre cas a été possible. En réalité, je me serais plutôt attendu à ce que l'on se batte pour vous obtenir si vous vous présentiez à la porte d'une clinique universitaire. Quand vous dites que vous ne mangez plus depuis des années, les portes de la science devraient tout de même s'ouvrir, non ?

À ce sujet je ne peux dire que ceci : ce n'est vraiment pas le cas. Bien au contraire, la plupart des médecins et physiologistes n'ont aucun intérêt pour l'investigation de ce phénomène. Je pourrais vous raconter à ce sujet plus d'une histoire à faire peur, car je commence à avoir une certaine expérience dans ce domaine. Je ne sais pas non plus vraiment ce qui se passe dans la tête des spécialistes. En principe, j'ai toujours pensé exactement comme vous. Mais c'est purement et simplement faux. Ce n'est tout simplement pas le cas.

Question: Où et comment, d'après vous, l'énergie lumineuse est-elle transmutée dans votre corps en matière ou en cellules ?

Je ne peux pas vous le dire précisément parce que je n'éprouve pas directement ce qui se passe. Je ne sais pas. Il est vraisemblable que cela se produit simultanément partout dans le corps. Peut-être dans la paroi intestinale, dans le courant lymphatique qui va vers le foie ou dans le foie lui-même. Peut-être aussi dans le sang. Je ne sais pas. Peut-être aussi cette question est-elle mal posée, et, compte tenu de la nature de la chose, ne peut-on pas fixer cela dans l'espace et dans le temps. Mais je trouve ces questions prodigieusement intéressantes, et non seulement intéressantes, mais aussi très importantes pour l'avenir. C'est pourquoi je suis assez irrité que la science s'en occupe à peine.

Question: Vous avez dit vous soumettre à une expérimentation sous contrôle permanent et sous surveillance. Quel est l'énoncé de la question qui motive les recherches? Dans le meilleur des cas, qu'en attendez-vous? Comment le monde va-t-il réagir?

Les questions que j'ai moi-même à ce sujet ou celles du directeur de recherche qui est un bon ami médecin, nous n'avons pas pu les mettre si directement dans le protocole. En effet, le projet de l'étude a dû finalement prendre une forme telle qu'elle puisse convenir à la clinique universitaire ou bien à la Commission d'éthique. Ces institutions et leurs représentants partent naturellement du principe que toute cette histoire n'a aucun sens. Car enfin: c'est impossible, puisque c'est inconcevable! Que quelqu'un vienne et dise qu'il ne mange plus alors qu'il continue à vivre tout guilleret, au fond, cela ne se peut pas. Mais on sait très précisément, par de nombreuses investigations, que lorsque quelqu'un arrête de manger, un nombre incroyable de modifications surviennent très rapidement dans le sang, par exemple les triglycérides, les corps cétoniques, la glycémie, le cholestérol, certains minéraux, etc. et il en est de même pour certaines substances dans l'urine. Tout cela se modifie de manière très largement prévisible, ainsi qu'on le sait d'après de nombreuses investigations notamment en cas de jeûne. Dans notre expérience, ces paramètres doivent tout d'abord être investigués. Dans cette étude, il ne s'agit pas tellement de prouver que la nutrition par la lumière fonctionne. On ne peut d'ailleurs pas attendre cela d'une étude d'une durée de 10 jours environ. Mais il s'agit d'abord de montrer qu'il se produit ici quelque chose qui ne doit pas se produire et à quoi on ne s'attend pas non plus. Notre espoir est naturellement que par là s'ouvre une porte pour pouvoir peut-être ensuite, dans un deuxième temps, dans le cadre d'une nouvelle étude, faire des expériences qui iront vraiment en profondeur. Nous aurions là un

début permettant d'accepter le phénomène en tant que tel, et en tant que phénomène digne d'intérêt pour la recherche.

Conditions préalables, méditation et exercices

Question : Dans votre exposé, vous avez présenté de manière très décontractée comment vous avez effectué votre changement d'alimentation et ce qui s'y est passé. Y êtes-vous tout simplement entré ou avez-vous dû tout d'abord y travailler à partir du spirituel ? J'éprouve certaines difficultés avec votre décontraction.

Il est difficile de répondre à cette question, car dans ce domaine, tout est très relatif. Je ne peux que rapporter ce que je vis et j'essaie de le faire aussi honnêtement et intelligiblement que possible. Naturellement, c'est toujours une image limitée, car subjective. Et si vous considérez maintenant cela du point de vue de la psychologie des profondeurs, de la réincarnation ou autre, cela n'apporte en fin de compte pas beaucoup plus. En effet, on se fait toujours un modèle limité de soi-même et des autres. Par exemple, j'ai tout d'abord été complètement stupéfait de la possibilité de me nourrir exclusivement de lumière. Je ne l'ai pas cherché, je ne l'attendais pas et je n'ai pas dit : enfin ! Cela m'est parvenu plutôt simplement comme une information. Ma décision de le faire moi-même ou au moins de l'essayer et de tester a alors bientôt mûri. Il est certain qu'on ne peut pas généraliser cela, c'est en tout cas mon expérience. Peut-être y étais-je aussi prédestiné, quelle qu'en soit la raison. Mais que j'aie dû consciemment me pencher sur la question de savoir si cela marche bien, ou si c'est tout simplement possible, alors non, il est clair que ce n'est pas le cas. Un jour, je me suis seulement dit : bon, cette nutrition par la lumière, tu t'y mets. Et honnêtement, je prends peut-être parfois un peu à la légère ou un peu trop rapidement des problèmes supposés. En tout cas, c'était comme cela pour moi, et jusqu'à présent, jamais je n'ai regretté ma décision ni ce que j'ai fait.

Question : Je crois à tout ce que vous avez raconté et vous avez réussi à le présenter de manière claire et compréhensible. Cependant, cela me pose problème d'entendre que cela ne doit être qu'une question de foi et de confiance. Quand on pense à tant d'enfants et de nourrissons qui meurent chaque jour de faim, on devrait tout de même penser qu'il y a là un champ de réflexion collective qui devrait apporter de l'aide.

Je comprends tout à fait. Cela ne vaut pas seulement pour d'innombrables enfants en Afrique ou en Asie, mais au fond aussi pour de nombreuses personnes ici chez nous. Si vous ne mangez plus rien, si vous ne recevez plus rien à manger ou si vous ne voulez plus rien manger, alors vous allez aussi mourir de faim ! C'est simplement un dogme qui est inscrit par l'éducation, la culture et la religion. Normalement, et de façon évidente, nous sommes fermement convaincus que « si nous ne mangeons rien, nous mourons obligatoirement de faim ! » Cela produit un champ de forces de causes et de conséquences qui finit par faire mourir de faim. C'est cela qu'il faut briser, et on peut le faire.

Question : J'ai justement encore une question sur la foi. Vous avez dit que l'on doit s'ouvrir. Si j'essaie de réaliser cela, j'essaie donc moi aussi de m'ouvrir, je fais de la méditation, etc. Mais je ne sais pas si j'arrive jusqu'à ce niveau le plus intime de mon organisme suprasensible pour m'ouvrir réellement à ces forces de lumière. Et je pense bien croire à ce que vous avez exposé être, pour ce processus, la condition la plus importante pour qu'il fonctionne finalement. Si je le fais sans y croire, alors cela ne fonctionne pas, et cela, je peux bien me le représenter et le ressentir. Mais si je pense croire alors qu'en moi se cache, profondément enfoui, un sceptique qui est convaincu qu'il faut prendre de la nourriture physique pour pouvoir vivre, alors là aussi je peux bien me représenter que cela ne fonctionne pas.

Je compléterais volontiers le concept de foi dans ce contexte par une composante supplémentaire, à savoir la confiance. En effet, croire signifie aussi ne pas savoir.

La foi est une condition importante pour que le processus des 21 jours, et par la suite la nutrition par la lumière, fonctionnent réellement et pour que l'on ne finisse pas par mourir de faim ou de soif. Comme je viens de le dire, la confiance y joue aussi un rôle très important. Il s'agit d'avoir confiance que cette forme d'alimentation convient, et elle convient tout naturellement. C'est pourquoi le doute éventuel que l'on peut encore avoir quelque part n'est pas un problème; pour un temps c'est tout à fait normal. Le doute et la confiance ne s'excluent pas mutuellement, au contraire, ils peuvent alterner. Je le dis parce que je me souviens très bien de tout cela. J'ai suivi le processus et je me suis toujours dit: « Cela va bien se passer. Ingrid l'a fait et cela a fonctionné, alors tu peux aussi essayer et cela va bien se passer. Et si jamais cela ne devait pas marcher, alors il te suffirait d'arrêter, de recommencer à manger et au moins, après, tu sauras que cela ne marche pas. » J'avais vraiment aussi quelques réticences et j'étais prêt à arrêter le processus s'il m'était arrivé quelque chose de bizarre. Mais cette ouverture de principe doit déjà être là, pour ne pas s'aveugler ou s'enfermer. Avec l'attitude: « On va bien voir que cela ne marche pas », cela poserait certainement problème.

Question: Y a-t-il une méthode pour pouvoir exercer la confiance dont vous parlez? Ou bien est-ce une question de courage, est-ce destiné à des élus ou même s'agit-il d'un don qu'ils auraient reçu?

Je n'ai connaissance de rien de particulier en ce sens. Il faut avoir la confiance ou la développer. Il faut oser. Et si l'on n'a pas de courage, alors il faut le saisir à deux mains.

Question: Je crois que c'est quelque chose que l'on ressent. On le sent et on veut le faire. C'est comme lorsque vous avez su

immédiatement que vous vouliez suivre ce processus de changement d'alimentation.

Oui, c'est une bonne remarque, elle est importante. Je pense qu'on le sent et qu'alors on sait exactement quand on peut le faire, que l'on doit ou que l'on peut le faire. C'est quelque chose de très important : je pense que celui qui suit finalement ce processus le sent déjà auparavant. Dans le livre de Jasmuheen, il est bien dit : « Quand le cœur commence à chanter, on suit ce processus. » C'est très vrai, et c'est bien dit.

Question : Demandez-vous à être nourri de lumière ?

Oui, je demande, et j'en suis aussi toujours très reconnaissant.

Question : Vous avez dit avoir eu des problèmes de santé avant de vous décider à changer votre mode d'alimentation pour la nutrition par la lumière. Croyez-vous qu'il existe des tableaux cliniques de maladies comportant certains risques pour la santé, pour lesquels on ne devrait pas faire un tel changement ?

Je ne peux rien dire de concret sur la question des facteurs de risque. Je ne connais rien de la sorte non plus. Mais évidemment, je pars du principe qu'un diabétique, par exemple, ou une personne souffrant d'une maladie rénale doit, en ayant conscience de sa maladie, aborder le changement d'alimentation avec la prudence et la circonspection requises.

Question : Comment vous reliez-vous à la force de la lumière ? Faut-il pour cela des méditations spéciales ?

Je pratique depuis de nombreuses années une méditation intensive et très personnelle qui m'a toujours apporté un enrichissement et une aide jusque dans la vie de tous les jours. Et

comme, déjà auparavant, j'ai toujours eu pendant la journée certaines pauses méditatives qui étaient enrichissantes et qui ont influé favorablement sur ma vie, je ne peux pas dire précisément comment cela aurait été sans ces méditations. Mais mon sentiment me dit que le processus de la nutrition par la lumière, quand on s'y ouvre en toute confiance, vient tout seul.

Question: Quel développement spirituel avez-vous fait et comment vous êtes-vous modifié après votre changement d'alimentation?

J'écoute beaucoup de musique, par exemple j'aime particulièrement Mozart et Beethoven, je lis beaucoup de livres et, sinon, je fais aussi beaucoup de choses pour lesquelles je n'avais pas le temps auparavant. Cependant, je ne suis pas devenu clairvoyant, mais je me sens sur la bonne voie, je me ressens psychiquement comme plus stable et plus sensible qu'avant, et d'une façon générale, enrichi. Je vois que je suis en mesure, aujourd'hui bien plus qu'avant, d'avoir de bonnes pensées et de bons sentiments, et je regarde vers l'avenir avec beaucoup d'optimisme et de confiance.

À propos du processus des 21 jours

Dans cet ouvrage, il est question à plusieurs reprises du processus des 21 jours, décrite par Jasmuheen dans son livre *Se nourrir de lumière*, qui l'a fait connaître dans le monde entier. En dépit de toutes les critiques et du caractère problématique du « bric-à-brac ésotérique » qu'il contient, Michael Werner souligne toujours que la description du processus des 21 jours dans ses grandes lignes est très utile, voire indispensable, pour tous ceux qui veulent essayer eux-mêmes le changement d'alimentation au profit de la nutrition par la lumière. Et cela bien que ce livre soit un « guide spécialisé » assez dangereux, car Jasmuheen ne donne que dans le deuxième tome des indications explicites sur les risques et les dangers.

Mais ne jetons pas non plus le bébé avec l'eau du bain. Il existe en effet dans tous les milieux des personnes fidèles à elles-mêmes qui vont leur chemin en quête de vérité ; juger globalement tous les représentants du *New-Age* serait aussi erroné que les suivre naïvement. Cela vaut aussi bien pour la personne de Jasmuheen, que Michael Werner n'a encore jamais rencontrée. C'est une pionnière qui s'engage en faveur de nouveaux horizons spirituels même si parfois elle peut tirer à côté de la cible.

Du fait de l'importance centrale du processus des 21 jours, nous faisons suivre ici un bref résumé et une vue d'ensemble des principales étapes. Cette présentation ne doit cependant pas être prise pour un mode d'emploi de la nutrition par la

lumière et ne peut en aucun cas remplacer les indications du livre de Jasmuheen. Celui qui est intéressé par des informations complémentaires ou des instructions sur la méthode menant à la nutrition par la lumière est donc instamment prié de se reporter aux indications originales de l'ouvrage cité.

D'où vient le processus des 21 jours ?

Le processus des 21 jours en tant que méthode pour passer de l'alimentation traditionnelle à ce qu'on appelle la nutrition par la lumière est apparu semble-t-il au début des années 90, plus précisément à la fin de l'automne 1992 en Australie. Transmis par channelling à un médium, c'est-à-dire comme message direct provenant d'une sphère spirituelle, on suppose que le processus des 21 jours a d'abord été suivi par des personnes isolées puis transmis par voie télépathique à d'autres personnes. Selon ses propres indications, Jasmuheen ne faisait pas partie des candidats de la première heure, mais découvrit bientôt, début 1993, ces informations et les diffuse depuis dans le monde entier avec un grand engagement. Elle est soutenue et encouragée en cela par sa propre expérience personnelle et par ses dons en tant que médium pour le channelling.

En 1996 paraît son livre à ce sujet : *Living on light. A personal journey by Jasmuheen*, par lequel le thème se répand en une grande vague. Peu après, en 1997, parut déjà la traduction allemande portant le sous-titre « La source de nourriture pour le siècle à venir », (et la traduction française en 1999, N.d.T.). Nous nous référons ici essentiellement à la cinquième édition allemande de 1999. La description et l'interprétation du processus des 21 jours occupent environ 45 des 200 pages détaillées de ce livre de poche, où d'ailleurs les principales données déterminantes ne sont pas de Jasmuheen elle-même – qui est l'éditrice du livre – mais sont formulées et décrites par Charmaine Harley. Charmaine Harley a fait elle-même

le processus de changement d'alimentation selon ses propres données en juin 1994, et a rassemblé ses indications et ses recommandations à ce sujet. Ces données ont d'abord été diffusées sous forme de brochure en Australie et représentent à notre avis, aujourd'hui comme hier, la référence pour ce qui est du chemin vers la nutrition par la lumière.

Mais il ne s'agit ici, et il faut encore le souligner, que de conseils généraux, et il est expressément recommandé d'exercer son propre discernement et de suivre son propre guide intérieur, car ni les descriptions ni les instructions n'expliquent tout. Elles ne peuvent ni ne doivent d'ailleurs le faire.

Charmaine Harley divise ses indications et ses recommandations en deux parties, les informations fondamentales pour la préparation et les détails de la conduite du processus des 21 jours. Les données essentielles sont donc rassemblées ci-dessous.

La préparation du processus

Un moyen essentiel de décision et de préparation est représenté par un questionnaire de 15 questions pour se tester soi-même. On doit pouvoir répondre oui à toutes les questions. Elles doivent aider à décider si c'est vraiment le moment juste d'entreprendre le suivi du processus. On doit savoir de l'intérieur qu'on peut le faire et considérer le processus comme une « initiation sacrée ». Il est important d'être prêt à accepter et à suivre pendant les trois semaines quelques règles relatives par exemple à la nourriture et à la boisson.

Après avoir pris la décision de suivre le processus, on devrait faire un programme précis que l'on s'engage à tenir, et organiser ses rapports sociaux et sa vie personnelle de telle sorte que l'on puisse être libre et détendu pendant le processus. Les petits soucis quotidiens devraient tous être réglés et les obligations de routine organisées à l'avance pour les 21 jours, afin d'en être, autant que possible, largement libéré.

Si possible, on devrait être accompagné par quelqu'un qui a déjà suivi lui-même le processus. Avec cette personne, on devrait auparavant évoquer et éclaircir tout ce qui pose encore question.

Il est recommandé de préparer avec tendresse son corps – et naturellement aussi soi-même – au changement, afin que la transition soit le plus facile possible et qu'elle procure de la joie. Cela signifie en pratique : dans la période qui précède immédiatement le processus des 21 jours, il serait préférable de renoncer à la viande, et vers la fin peut-être même ne plus manger que des crudités, et pour conclure ne vivre si possible pendant quelques jours que de soupe et de boissons. Au moins les trois derniers jours, on ne devrait plus boire d'alcool, et les drogues ainsi que le tabac ne sont évidemment pas indiqués pendant les trois semaines.

« Engage-toi dans un temps de solitude. C'est un temps sacré et très précieux, et il serait dommage de ne pas pouvoir, à cause de conditions extérieures difficiles, profiter du processus et l'apprécier dans le calme. »

On devrait être conscient du fait que, dans tout le processus, ce dont il s'agit pour l'essentiel n'est pas de manger ou non, mais que des niveaux supérieurs d'énergie puissent s'ouvrir pour ne plus avoir besoin de nourriture physique.

La conduite du processus

Pour suivre le processus, on recommande vivement de s'adjoindre deux personnes comme assistants. L'une est soignante, elle est proche pour fournir son soutien et son aide pratique, et se tient pour ainsi dire physiquement aux côtés du pratiquant. Elle porte donc une grande responsabilité, et sa tâche requiert de l'amour, de la force, de la compréhension, demande d'être capable d'empathie et prêt à intervenir, et suppose naturellement une confiance réciproque. Des visites quotidiennes sont à assurer, pour veiller au bien-être

physique, à la présence du calme nécessaire et pour éviter les distractions inutiles, car ce doit être un temps sans stress et détendu, un temps consacré autant que possible uniquement à soi-même et tourné vers le spirituel. La deuxième personne a le rôle d'un conseiller et devrait avoir elle-même déjà suivi le processus, pour pouvoir apporter son soutien grâce à son expérience personnelle, là où sécurité et assistance sont souhaités ou nécessaires.

Pendant les 21 jours, on devrait pouvoir laisser de côté toutes les obligations « mondaines », d'une part celles qui sont superflues comme la télévision, le téléphone, l'ordinateur, le bruit, le stress, et d'autre part les obligations familiales et sociales, les rendez-vous, les réunions et les services (jardin, animaux domestiques, etc.), afin de se consacrer au processus si possible entièrement et dans le calme intérieur. Il faudrait aussi vérifier s'il ne vaut pas mieux suspendre, pour le temps du processus de changement, les exercices physiques et spirituels (par exemple, yoga ou méditation) que l'on pratique normalement.

Une importante condition relative au cadre extérieur est un environnement si possible agréable et sans stress. Cela signifie principalement du calme, du confort, de la chaleur, beaucoup de lumière, de l'air frais et pouvoir faire sans complications de belles promenades. De bonnes lectures faciles, de la belle musique harmonieuse ainsi que des jus et de l'eau sont à tenir à disposition en quantité suffisante.

Tenir un journal de bord détaillé est à recommander absolument.

Pendant le processus, les symptômes les plus variés relatifs à la purification physique et psychique peuvent apparaître, tels qu'ils sont déjà connus de nombreuses personnes ayant suivi des cures de jeûne, à savoir par exemple : maux de tête, bourdonnements d'oreille, douleurs musculaires, mauvaise haleine, nausées, insomnie, mauvaise humeur, irritabilité, anxiété. Ces phénomènes de désintoxication se maintiennent habituellement dans la limite du supportable et ne causent pas de souci.

Le déroulement proprement dit du processus de changement

Le processus des 21 jours se divise en trois phases de 7 jours chacune et suit en cela des rythmes ancestraux thérapeutiques et sacrés. À chaque phase correspondent différentes instructions, à savoir :

Les 7 premiers jours

On ne mange ni ne boit.

C'est ces jours-là que se situe le véritable changement et le début de l'indispensable processus de purification.

Ce doit être un temps de calme et de silence pendant lequel on peut être entièrement adonné à soi-même.

Au deuxième jour, du fait de la désintoxication du corps, peuvent survenir des « symptômes de jeûne » comme des maux de tête, des douleurs rénales, des douleurs musculaires, et une sensation de rugosité de la muqueuse buccale. On se sent aussi parfois mou, faible et les jambes un peu instables.

La survenue de la soif ne doit être soulagée que par des bains de bouche ou bien en suçant des glaçons – puis en recrachant le liquide.

Dans la nuit du troisième au quatrième jour, intervient un changement décisif, une transformation qui peut être vécue clairement comme telle, mais passe souvent inaperçu, et n'est remarqué que le lendemain matin. Lors de la nécessaire métamorphose corporelle qui s'installe désormais, peut apparaître temporairement un sentiment de vide, mais cela n'est pas obligatoire et n'est souvent pas directement perceptible.

Dans les jours suivants, on ne doit toujours absolument rien boire ni manger. Le calme et la détente sont prescrits pour le processus de réorientation s'effectuant alors. Il est

d'ailleurs bien possible qu'on se sente abattu et mou, que les idées jaillissent par saccades et avec effervescence ou que l'on soit apparemment sans aucun sentiment. On est aussi parfois nerveux, et légèrement irritable; des bouffées de chaleur peuvent survenir. Ces processus devraient être accompagnés sans peur, mais avec confiance et gratitude.

Le soir du septième jour ou en fin d'après-midi, on peut pour la première fois recommencer à boire. On ne devrait cependant pas en déterminer soi-même le moment, mais le fixer après réflexion avec son conseiller. En cas de doute ou d'incertitude à ce sujet, il est bon d'attendre la fin du septième jour pour boire.

Les 7 jours suivants

Calme, repos, guérison et purification sont les motifs principaux de la deuxième semaine. C'est un temps merveilleux dont on devrait profiter dans la paix et le calme, même si l'on peut sembler extérieurement un peu faible et fragile.

Pendant cette deuxième semaine, on continue à ne rien manger, mais on peut prendre maintenant de l'eau ou du jus d'orange dilué (jusqu'à 25 % maximum) à volonté, mais au moins 1,5 litre. Les liquides servent à purifier le corps ainsi qu'à stabiliser les modifications survenues la première semaine. On peut y ressentir un afflux d'énergie.

L'état du sujet ces jours-là peut être très différent selon les individus : entre d'une part l'inconfort ou le malaise pouvant aller jusqu'au sentiment d'être malade, et d'autre part le sentiment d'être empli d'énergie à l'extrême, tout est possible.

Les 7 derniers jours

Pendant ces jours-là également, on ne doit rien manger, mais au contraire il faut seulement boire. Désormais les jus

de fruits concentrés (jusqu'à 40 % maximum) sont autorisés et recommandés. On commence alors à se sentir plus fort et donc plus « normal ». Le sentiment bienfaisant d'être sur le « chemin du retour » à une vie nouvelle et de se stabiliser de plus en plus chaque jour donne force et courage.

Lorsque le 21^e jour s'est écoulé, le processus est en général terminé. On est désormais nourri et entretenu par le « prana », la « lumière » ou les énergies du domaine éthérique de la Création.

Le temps qui suit le processus des 21 jours

Quand on rentre dans la vie quotidienne après les 21 jours, on a derrière soi un voyage extraordinaire et de grands changements. Beaucoup de choses sont encore en cours et certaines demandent qu'on s'y habitue. Parfois, on sent un détachement étrange mais pourtant bienfaisant et libérateur, et, en général, on observe une nette augmentation de la sensibilité des perceptions sensorielles. Des processus de guérison et de stabilisation continuent à se dérouler ; c'est pourquoi on sera bien inspiré de veiller à continuer à se ménager et, dans les jours et les semaines qui suivent, à vivre avec beaucoup d'égards et de prudence envers soi-même, même si les changements ne sont peut-être pas toujours nettement décelables tout de suite. Celui qui peut laisser résonner lentement le processus des 21 jours, et prolonger encore un peu le temps calme et libre, devrait absolument le faire.

On est maintenant libre de choisir soi-même ses conditions de vie : il n'y a plus de nécessité physique ou physiologique à manger ou à boire. Mais on est entièrement libre de le faire tout de même si l'on veut. Tout souhait de boisson ou de nourriture solide qui surgit désormais a une cause émotionnelle ou mentale. Il est vraiment à recommander de procéder là aussi avec douceur et de prendre le temps nécessaire pour des changements définitifs et absolus selon sa propre situation

personnelle. Celui qui aimerait continuer à boire peut choisir en toute liberté ce qu'il prendra, comment et combien.

Il n'y a pratiquement pas de raisons contre, mais beaucoup pour poursuivre la participation aux repas habituels dans la famille, avec les amis et dans un environnement social plus large. Si l'on boit alors quelque chose, l'expérience montre que cela se passe bien, et ainsi le fait de ne pas manger est à peine remarqué et ne dérange pas les autres convives.

Il est important d'être bien conscient que seules sont absolument obligatoires les prescriptions quant à la nourriture et la boisson pendant les trois semaines. En ce qui concerne toutes les autres indications et recommandations, finalement on est libre ; on peut, et on devrait, adapter ses décisions à sa situation individuelle, à ses propres besoins et à ses propres exigences et pour cela, finalement toujours écouter la voie intérieure de son sentiment et de sa conscience.

Petit panorama historique et première tentative d'explication scientifique.

*Par Stephen Janetzko*¹⁹⁻²⁰

Déjà bien avant Jasmuheen, le phénomène de l'inédie avec toutes ses variantes faisait l'objet de discussions. Le docteur Karl Graninger, médecin à Graz, a, dès le début du XX^e siècle, documenté 40 cas inhabituels de personnes ayant vécu sans nourriture pendant des durées variables. Il a été étonné que des personnes n'ayant eu, pendant la guerre, de nourriture ni solide ni liquide aient à l'évidence réagi de façon différente: les unes mouraient de faim, les autres rayonnaient de santé.

Les cas d'inédie les plus connus en Allemagne sont Maria Furtner et Therese Neumann de Konnersreuth. Maria Furtner (1821-1884) a été connue comme « la buveuse d'eau de Frasdorf » dans le canton de Rosenheim en Haute-Bavière; cette fille de paysans « n'a consommé, 52 ans durant, rien que de l'eau », ce qui a même été gravé pour l'éternité sur sa pierre tombale. Therese Neumann (1898-1962), de Konnersreuth en Bavière, elle aussi rude fille de paysans catholiques, n'a pris, pendant presque 40 ans, rien qu'un peu d'eau – à partir de 1922, une à deux cuillerées pleines, puis plus rien à partir de 1927 – et l'hostie de la sainte communion quotidienne, qui, selon différents témoins oculaires, se dématérialisait déjà sur la langue et n'était donc même pas livrée au traitement du métabolisme. Elle a donc vécu effectivement 35 ans sans nourriture.

Les cas rapportés par Graninger et d'autres ont ceci de commun qu'il s'agit là toujours de personnes pieuses et très sensibles qui n'étaient conscientes de leur destin que dans

une faible mesure. La plupart du temps, les circonstances qui conduisent à l'inédie se situent en outre dans un contexte pathologique : tous ont eu « dans leurs jeunes années des troubles de la moelle osseuse, c'est-à-dire de la partie du corps qui produit le sang », dit le Docteur Albert A. Bartel qui a continué les travaux de Groninger. « Aucun n'avait la hantise de mourir de faim ; les transitions se sont faites sans aucune peine. »

Le célèbre maître indien Paramahansa Yogananda qui avait aussi des contacts personnels avec Therese Neumann, raconte l'histoire de l'Indienne Giri Bala qui, à l'époque de sa visite, n'avait ni mangé ni bu pendant 56 ans. Elle s'était fait remarquer depuis son enfance par une gloutonnerie irrépressible. Comme sa belle-mère l'avait interpellée à plusieurs reprises à ce sujet, elle a répondu spontanément : « Je vais bientôt te prouver que je ne toucherai absolument plus à aucune nourriture pour le restant de mes jours. » Les prières qu'elle fit par la suite furent effectivement entendues.

« Tout être humain se nourrit de lumière peut-être à hauteur de 30 % ; seulement, nous n'en sommes habituellement pas conscients. »

Au contraire de Jasmuheen, elle ne s'est jusqu'à présent pas sentie appelée à « enseigner » à quiconque à vivre sans nourriture. Giri Bala est de l'avis suivant : « Les paysans ne me remercieraient pas si j'enseignais à de nombreuses personnes à vivre sans nourriture ; cela signifierait que les fruits précieux devraient rester au sol et pourrir. Il semble que la misère, la faim et la maladie soit les fouets de notre karma, qui nous aident finalement à comprendre le vrai sens de la vie. »

Aujourd'hui encore, à côté de Jasmuheen et de tous ceux qui la suivent plus ou moins, apparaissent tout naturellement des cas d'abstinence de nourriture et de boisson, au moins temporaire : le conseiller en nutrition Roland Possin²¹ m'a

raconté directement son voyage au Dakota du Sud où les Indiens Lakota, par exemple, pendant leur voyage visionnaire de quatre jours, non seulement, comme il est usuel dans de nombreuses tribus, ne mangent rien, mais n'ingèrent aucune boisson non plus. Le spécialiste des Lakota Gerhard Buzzi écrit à ce sujet dans son livre *Indianische Heilgeheimnisse* (« Secrets de guérison indiens ») paru aux Éditions G. Lübbe, Bergisch Gladbach, 1997 : « Celui qui cherche la vision était couvert de peinture blanche et accompagné par un homme-médecine expérimenté qui priait pour lui au pied de la montagne. Les quatre jours suivants, celui qui cherche était seul, sans manger ni boire. Seulement plongé dans la prière avec sa pipe. »

Mais maintenant, comment peut-on expliquer une inédie plus longue ? Au plan spirituel, cela résonne de manière très simple : ceux qui se nourrissent de lumière reçoivent leur nourriture directement de l'éther. On suppose « que tous ces phénomènes relèvent d'une force primordiale nommée aussi Psi et qu'il existe, dans des cas d'exception, des personnes qui peuvent se mettre en relation avec elle et qui y puisent l'énergie que nous autres devons péniblement tirer de la nourriture », dit A. von der Alz, cité par Bartel²².

« Les chercheurs actuels en biophysique nous apprennent pourtant que, chez l'homme, les trois quarts des apports et pertes d'énergie se produisent de toute façon par rayonnement électromagnétique et que l'approvisionnement énergétique par la nourriture ne joue donc quantitativement qu'un rôle plutôt secondaire. » (Docteur Jakob Bösch)

Bartel considère biochimiquement tous les cas antérieurs comme des « plantes humaines » : « Les personnes douées d'inédie complète sont, du fait d'une altération des organes hématopoïétiques, devenues par hasard une sorte de plante humaine, le mécanisme biochimique de production d'énergie étant possible directement, c'est-à-dire par assimilation du

dioxyde de carbone.» La question reste ouverte de savoir si cet état peut être suscité aussi consciemment et intentionnellement, et en dehors de circonstances pathologiques.

Une intéressante explication possible de l'inédie se trouve actuellement chez le professeur de médecine George Merkl²³ : il a découvert que le processus cellulaire dispendieux en énergie consistant à obtenir de l'adénosine triphosphate (ATP) à partir d'adénosine diphosphate – un processus de gain d'énergie qui a lieu notamment dans les mitochondries, les centrales énergétiques des cellules – peut être contourné par une modification de la conductivité des protéines : « Si toutes nos protéines présentaient une supraconductivité (une conductivité illimitée), nous pourrions, à l'aide de ce matériel génétique, contourner l'obtention d'énergie métabolique et nous ne nous nourririons que pour le plaisir et non plus par nécessité. » À ce propos, voici ce que dit le célèbre biophysicien de l'université de Kaiserslautern, le professeur Fritz-Albert Popp, spécialiste des biophotons :

« Je crois bien qu'en principe nous vivons de lumière, par exemple, le sucre naturel est un réservoir de lumière par excellence. C'est pourquoi la qualité de lumière de notre alimentation est sans doute la clef de tout. Je ne vois vraiment là aucune raison pour cesser de manger, mais cela ne me semble pas impossible. Il serait bon de faire des études à ce sujet, car on raconte toujours beaucoup de choses. »

Il convient en effet de mieux étayer scientifiquement les questions de la nutrition par la lumière et de l'inédie. Pour cela, il faut non seulement des personnes qui soient prêtes à transmettre leur propre expérience, et qui se prêtent éventuellement à des investigations scientifiques régulières, mais il faut aussi des chercheurs courageux qui se sentent appelés à mener les études correspondantes. Il devrait bientôt exister des formations dédiées à des praticiens de santé et à des médecins intéressés, en sorte qu'un suivi médical continu soit possible pendant le processus de nutrition par la lumière

pour tous ceux qui le souhaitent. (Les personnes intéressées peuvent s'adresser à: Christopher Schneider, govind@web.de). *Source: ELRAANIS – Magazin für Lichtnahrung, Lichtarbeit und Spiritualität, 3 (1998): 60-61, Berlin 1998.*

Exemples historiques et actuels

Comme on l'a déjà exposé dans l'introduction, ce dont il s'agit aujourd'hui, ce n'est pas de savoir si un « saint » ou un « yogi » peut faire des expériences comme celle de la nutrition par la lumière, mais s'il existe des forces qui peuvent agir en tant que forces naturelles chez des personnes normales et qui par là peuvent élargir les fondements de notre compréhension scientifique. Les exemples historiques connus peuvent d'une part éclairer le phénomène actuel de la nutrition par la lumière sous un jour nouveau, et de l'autre remettre en cause jusqu'à un certain point, voire bouleverser, l'image du monde de l'homme ordinaire aussi.

« C'est une énergie éthérique qui m'entoure et qui entoure tout, et une fois qu'on a su la capter, elle s'écoule continuellement. Même si, pour simplifier, on la nomme "nutrition par la lumière", il ne s'agit pas des effets de la lumière physique. Il s'agit de l'environnement énergétique global que nous pourrions aussi désigner par le concept de forces éthériques. »

Un fakir indien « défie la science »

Un exemple actuel, qui vient de paraître récemment (2003) dans la presse européenne: Prahlad Jani, un fakir indien de 76 ans n'a, selon ses propres déclarations, plus rien mangé ni

bu depuis 65 années et a déconcerté une équipe médicale tout d'abord incrédule. Le directeur adjoint de l'hôpital où le fakir a été examiné a dit, d'après un article du *Hindustan Times*: « Depuis dix jours, il n'a ingéré ni nourriture ni boisson, et n'a émis ni urine ni selle. » Tout en étant entièrement sain de corps et d'esprit, et en n'ayant, au dire d'un de ses « disciples » encore jamais été malade. Un autre médecin reconnaît n'avoir aucune explication à ce phénomène. Il pourrait s'agir de « quelque chose de divin ».

« La nutrition par la lumière est un cadeau. Et la vie est un cadeau. »

Jani, poursuit l'article, vivant habituellement dans une grotte aux abords d'un temple dans l'État du Gujarat, attribue ses facultés à un don de la déesse Amba Mata. Il indique que, depuis son enfance, un liquide s'écoulant par un trou dans son palais remplace l'ingestion de nourriture et de boisson. Les médecins auraient constaté l'émission de liquide par un trou du palais, mais ne pourraient pas l'analyser.

Pendant son séjour à l'hôpital de la ville d'Ahmedabad, Jani a été surveillé 24 heures sur 24 par vidéo caméra, rapporte la BBC britannique. Pour faciliter la surveillance des médecins, il a aussi renoncé à se baigner. On lui a octroyé 100 ml d'eau par jour, soit environ un demi-verre, pour se rincer la bouche. Après avoir été recrachée, le volume en a été mesuré à nouveau, pour s'assurer que Jani n'en avait pas bu.

Cet homme très mince, à la longue barbe blanche comme neige, toujours habillé de rouge en dévot de Amba Mata, était « un défi à la science », dit le directeur adjoint de l'hôpital. Tous les résultats des tests médicaux sont entièrement normaux. D'après les indications des médecins, il semble que pendant la durée du séjour à l'hôpital, de l'urine se soit formée dans sa vessie, mais ait été réabsorbée par la paroi vésicale.

Source : communiqué de l'agence de presse allemande (dpa) du 26 novembre 2003, paru dans la revue Stern.

La rencontre du yogi Yogananda avec Therese Neumann

Dans ces phénomènes, le rapport au spirituel, et – disons-le avec circonspection – au religieux, ne semble pas sans importance, la religiosité intérieure étant ici comprise comme une réalité indépendante de toute confession. À ce sujet, citons ici l'exemple bien connu de la rencontre du yogi Yogananda, représentant de la spiritualité orientale, avec la mystique chrétienne Therese Neumann, qui se sentait appartenir à la foi catholique et à son Église²⁴:

«[...] Je voulais faire un pèlerinage particulier en Bavière. Je sentais que ce serait la seule occasion que j'aurais de rendre visite à la grande mystique catholique Therese Neumann de Konnersreuth. Des années auparavant, j'avais lu un récit étonnant sur Therese, où se trouvaient les informations suivantes :

Therese, née le Vendredi saint 1898, a été blessée à l'âge de 20 ans dans un accident dont elle resta aveugle et paralysée.

Elle recouvra miraculeusement la vue en 1923 grâce à des prières à sainte Thérèse de Lisieux, "la petite fleur". Plus tard, ses membres guérèrent instantanément.

À partir de 1923, Therese s'est abstenue complètement de nourriture et de boisson, à l'exception d'une petite hostie consacrée qu'elle ingérait chaque jour.

Les stigmates, plaies sacrées du Christ, apparurent en 1926 sur la tête de Therese, sur sa poitrine, ses mains et ses pieds. Par la suite, chaque vendredi, elle revivait la Passion du Christ, souffrant dans son propre corps toutes les agonies qu'il a vécues historiquement. (Après la guerre, Therese ne vivait plus la Passion tous les vendredis, mais seulement certains jours saints de l'année.)

Ne connaissant habituellement que l'allemand simple de son village, Therese prononçait, durant ses transes du vendredi, des phrases que des spécialistes ont identifiées

comme étant de l'araméen ancien. À certains moments de ses visions, elle parlait hébreu ou grec.

Par permission ecclésiastique, Therese a été à plusieurs reprises en observation scientifique serrée. Le docteur Fritz Gerlick, éditeur d'un journal protestant allemand, est venu à Konnersreuth pour « mettre au jour la supercherie catholique », mais a fini par écrire une biographie de Therese empreinte d'un profond respect. [...]

Le lendemain matin, notre groupe se mit en route pour le paisible village de Eichstätt, aux étroites rues pavées. Le docteur Wutz nous reçut cordialement chez lui: "Oui, Therese est ici." Et il lui envoya faire part de notre visite. Un messenger apparut bientôt avec sa réponse: "Bien que l'évêque m'ait demandé de ne voir personne sans sa permission, je veux recevoir l'homme de Dieu venu d'Inde." Profondément touché par ces paroles, je suivis le docteur Wutz au salon situé à l'étage. Therese entra aussitôt, rayonnant une aura de paix et de joie. Elle portait une robe noire et avait un foulard d'un blanc immaculé sur la tête. Bien que son âge fût de 37 ans à l'époque, elle faisait beaucoup plus jeune et avait réellement la fraîcheur et le charme d'une enfant. En bonne santé, d'une bonne constitution, les joues roses et pleine d'entrain, voilà la sainte qui ne mange pas ! Therese me salua d'une très légère poignée de main. Nous nous sourîmes ensemble dans une communion silencieuse, chacun sachant de l'autre qu'il aime Dieu.

« La seule condition pour la nutrition par la lumière est d'avoir confiance en elle »

Le docteur Wutz s'offrit aimablement comme interprète. En nous asseyant, je remarquai que Therese m'observait avec une curiosité naïve ; de toute évidence, les Hindous ont été rares en Bavière.

"Ne mangez-vous donc rien ?" Je voulais entendre la réponse de ses propres lèvres.

"Non, à part une hostie de farine de riz consacrée, chaque matin à 6 heures."

"Quelle est la taille de l'hostie ?"

"Elle est fine comme du papier et de la taille d'une petite pièce de monnaie." Elle ajouta: "Je la prends pour des raisons sacramentelles; si elle n'est pas consacrée, je ne peux pas l'avaler."

"Vous n'avez certainement pas pu en vivre pendant 12 années pleines?"

"Je vis de la lumière de Dieu." Comme sa réponse était simple, comme elle était digne d'Einstein!

"Je vois que vous vous rendez compte que de l'énergie afflue de l'éther, du soleil et de l'air vers votre corps." Un sourire fugace passa sur son visage. "Je suis tellement heureuse que vous compreniez comment je vis."

"Votre sainte vie est une démonstration quotidienne de la vérité de la parole du Christ: 'Ce n'est pas seulement de pain que l'homme vivra, mais de toute parole sortant de la bouche de Dieu.' (Matthieu 4,4)"

Mes explications lui suscitèrent à nouveau de la joie. "Il en est vraiment ainsi. Une des raisons de ma présence ici sur terre aujourd'hui est de prouver que l'on peut vivre de la lumière invisible de Dieu, et non seulement de nourriture."

"Pouvez-vous apprendre aux autres à vivre sans nourriture?"

Elle sembla un peu choquée. "Je ne le peux pas. Dieu ne le souhaite pas."

Comme mon regard tomba sur ses mains puissantes et gracieuses, Therese me montra une petite plaie carrée fraîchement cicatrisée sur chaque paume. Sur le dos de chaque main, elle me fit voir une plaie plus petite, en forme de croissant, fraîchement cicatrisée. Chaque plaie traversait la main de part en part. Cette image rappela distinctement à mon esprit le souvenir de grands clous de fer carrés à bout en croissant, encore en usage en Orient, mais que je ne me souviens pas avoir vu en Occident.

La sainte me raconta ses transes hebdomadaires. "C'est en observatrice impuissante que je contemple toute la Passion du Christ."

Chaque semaine du jeudi à minuit au vendredi à une heure de l'après-midi, ses plaies s'ouvrent et saignent; elle perd 10 livres sur son poids ordinaire de 121 livres.

Souffrant intensément d'un amour plein de compassion, Therese attend chaque semaine avec joie ces visions de son Seigneur.

Je réalise alors que sa vie étrange résulte de l'intention de Dieu qui veut réaffirmer à tous les chrétiens l'authenticité historique de la vie de Jésus et de la crucifixion telles qu'elles sont rapportées dans le Nouveau Testament, et faire preuve de manière dramatique du lien éternellement vivant entre le maître galiléen et ses dévots.

«Manger à table est une prise de nourriture qui a perdu sa finesse, la respiration et la perception sensorielle – au sens d'un échange comme une respiration sensorielle – en est une plus subtile.»

Le professeur Wutz me fit part de quelques-unes de ses expériences avec la sainte.

"Certains d'entre nous, y compris Therese, voyagent à travers l'Allemagne pour des excursions de quelques jours", me raconta-t-il. "C'est un contraste frappant entre nous qui prenons trois repas par jour et Therese qui ne mange rien. Elle reste fraîche comme une rose, indemne de la fatigue causée par le voyage. Quand nous commençons à avoir faim et que nous nous mettons en quête d'une auberge sur le bord de la route, elle rit gaiement."

Le professeur ajouta quelques détails physiologiques intéressants: "Comme Therese n'ingère pas de nourriture, son estomac a rétréci. Elle n'a aucune excrétion, mais ses glandes sudoripares fonctionnent; sa peau est toujours douce et ferme."

Therese Neumann mourut le 19 septembre 1962 à Konnersreuth.»

Le phénomène de l'inédie chez Therese Neumann

L'inédie, c'est-à-dire le fait qu'une personne n'ingère, des années durant, ni nourriture ni boisson, est un phénomène

accompagnant fréquemment mais non nécessairement la stigmatisation.

« En tant que scientifique, qui a professionnellement de nombreux aperçus dans la médecine contemporaine, j'ai dès le début été intéressé au plus haut point par la question : que se passe-t-il en fait ? »

Dans le cas de Therese Neumann, le phénomène de l'inédie s'est installé progressivement. À partir de Noël 1922, elle ne prenait plus que des liquides, et à partir de la fête de la Transfiguration le 6 août 1926, elle ne prit plus qu'une cuillerée d'eau contenant 6 à 8 gouttes pour pouvoir avaler la sainte hostie. En septembre 1927, cette petite cuillerée fut supprimée à son tour (Teodorowicz, p. 300). De toute évidence, la réception de la sainte communion était nécessaire de façon élémentaire à sa survie. S'il s'écoulait plus d'un jour depuis sa dernière communion, elle tombait dans un état de faiblesse comparable à la perte de connaissance, dont seule la réception de l'eucharistie pouvait la libérer. C'est ce que décrit notamment Kaplan Fahsel comme suit : « On remarque tout d'abord clairement qu'elle retrouvait des forces physiques. Elle se trouve auparavant souvent dans un état pitoyable de faiblesse. [...] Son visage était petit et avait les traits tirés. Des cernes sombres entouraient ses yeux. Elle pouvait à peine se tenir sur sa chaise derrière l'autel. Mais après avoir communiqué, tout avait disparu. » (Fahsel p. 88)

« Avec la nutrition par la lumière, on fait nettement l'expérience que l'on est nourri. »

Les paroles suivantes du Christ évoquent aussi cette substitution de la nourriture naturelle par la nourriture spirituelle : « Ce n'est pas Moïse qui vous a donné le pain du ciel, mais c'est mon Père qui vous donne le véritable pain du ciel. [...] Je suis le pain vivant descendu du ciel. [...] Et le pain que je donnerai, c'est ma chair donnée pour que le

monde ait la vie. [...] Ma chair est vraie nourriture [...]. » (Jean 6,32 ; 6,51 ; 6,55)

Au vu des doutes qui surgirent dans le public au sujet de l'inédie de Therese, l'évêque de Ratisbonne Antonius von Henle demanda une expertise médicale du phénomène. Therese, et finalement son père également, acceptèrent des examens qui eurent lieu du 14 au 28 juillet 1927 sous observation constante et sous surveillance médicale. Les résultats des examens, publiés par le professeur Ewald et l'ordinaire du diocèse de Ratisbonne, confirmèrent l'inédie.

« Pour des scientifiques de formation classique, les cas de jeûnes prolongés et en particulier l'absence d'apport liquide sont encore aujourd'hui vécus comme un scandale et une provocation. » (Docteur Jakob Bösch)

Comme le débat autour de l'inédie de Therese s'embrasait à nouveau au temps du nazisme, le chapitre de la cathédrale de Ratisbonne insista pour faire de nouveaux examens de Therese et de son état général de santé, cette fois en service hospitalier. Therese donna à nouveau son accord. Au vu de l'exigence, exprimée désormais publiquement par les nazis, d'interner Therese dans une clinique psychiatrique, le père Neumann redouta cependant que ces examens soient dommageables à sa fille. Le professeur Lechner d'Eichstätt et les cardinaux Konrad von Preysing de Berlin et Michael Faulhaber de Munich mirent aussi en garde contre un séjour hospitalier, d'autant que l'on venait d'apprendre que diverses « personnes déplaisantes » aux yeux des nazis avaient trouvé la mort dans des circonstances mystérieuses, ou avaient simplement disparu. Le père refusa de donner son accord.

En 1940 cependant, une occasion fut donnée de procéder à une deuxième observation et de témoigner de son inédie, « lorsque du 7 au 13 juillet, Therese, hémiplegique suite à un accident vasculaire cérébral, dut être alitée à Eichstätt dans la maison Wutz, devenant dépendante de l'aide d'autrui.

Sur ordre de l'évêque Michael Rackl, elle fut tenue sous le contrôle le plus strict²⁵. »

Les déclarations sous serment de tous les participants de la commission de surveillance et d'examen, y compris les médecins et les professeurs d'université chargés de l'affaire ainsi que différents témoins de l'époque, attestent de l'inédie de Therese Neumann. Tous les parents et toutes les personnes qui ont eu l'occasion d'observer précisément l'environnement de Therese et son comportement attestent également dans le même sens.

Le 15 janvier 1953, Therese a donné sous serment à Eichstätt les explications suivantes sur son inédie²⁶ :

« Sans pouvoir donner une date précise, la diminution de l'ingestion alimentaire avait déjà commencé pendant la maladie suivant l'accident de 1918, c'est-à-dire environ autour de 1918-1919.

Je vis complètement sans nourriture, sans avoir besoin de manger ni boire, depuis Noël 1926; entre Noël 1926 et septembre 1927, j'ai pris les saintes espèces à la communion avec une petite cuillère d'eau. Depuis, celle-ci a été éliminée; un vrai dégoût et une répugnance envers la nourriture étaient présents chez moi dès le 6 août 1926.

Un temps, j'essayais encore d'ingérer de la nourriture sous forme liquide. Mais je rendais tout (car je m'étranglais) et j'ai dû mettre fin à la tentative. Depuis l'arrêt de cet essai, je vais bien mieux, car les nausées provoquées par ces essais ainsi que les troubles cardiaques qui y étaient liées ont cessé. La déglutition me cause, depuis Noël 1922 et jusqu'à maintenant (pour la sainte communion habituelle), les plus grandes souffrances.

[...] Selon ma conviction et à ma connaissance, je vis du Sauveur sacramentel, qui reste en moi [...] jusqu'à peu avant la communion suivante. Après la dissolution des espèces sacramentelles, je suis saisie d'une sensation de faiblesse et d'une puissante aspiration de mon corps et de mon âme à la Sainte communion. »

Source: www.thereseneumann.de

Existe-t-il encore aujourd'hui de tels phénomènes ?

Therese Neumann est un exemple du passé, mais qu'en est-il aujourd'hui de phénomènes semblables ? Y a-t-il des exemples actuels d'inédie en rapport avec une expérience religieuse mystique ?

« Ce qui fait entrer en lice les médias et les experts médicaux pour protester, cela pourrait bien être l'incompatibilité d'un tel processus avec la conception du monde qui prévaut actuellement. » (Docteur Jakob Bösch)

Pendant l'élaboration de ce livre, nous avons entendu parler d'un tel cas. Michael Werner a pu rencontrer cette femme, qui ne souhaite cependant pas livrer au public ses expériences actuellement. Chez cette femme de 33 ans, qui travaille comme secrétaire et comme architecte, les stigmates, c'est-à-dire les plaies du Christ, sont apparus au Temps de la Passion l'année précédente. D'après les témoignages de son entourage, les stigmates se sont maintenus pratiquement sans modification jusqu'à ce jour. Par l'événement de la stigmatisation, une transformation globale de l'organisme physique s'est également produite. Cette femme présente une sensibilité accrue des perceptions sensorielles et une modification profonde dans le domaine de la nutrition. Elle souligne que l'on ne doit pas comprendre cela comme le résultat d'une quelconque ascèse, mais comme un réarrangement corporel. Son inédie complète n'entraîne apparemment pas de perte de poids, ni d'autres restrictions, ni de troubles physiques. Il s'agit plutôt du fait que son corps en état modifié écarte toute nourriture terrestre. Elle ne peut prendre que de l'eau en quantité limitée.

Cet exemple montre comment l'inédie peut survenir comme phénomène d'accompagnement dans un ensemble bien plus vaste. On peut supposer que dans ce cas, comme

chez Michael Werner, la source de la nutrition par la lumière est la même, à savoir qu'elle est issue de cet être qui dit de lui-même: «Je suis la lumière du monde.» Mais le chemin et la motivation de départ sont différents. Dans l'exemple ci-dessus, c'est une expérience religieuse qui est le motif et le point de départ; chez Michael Werner, c'est la recherche scientifique et une décision consciente de faire l'expérience d'une autre forme de nutrition. Et pourtant, les deux chemins se rencontrent – Michael Werner ne dit-il pas que seule une confiance profonde et authentique en le monde spirituel rend cela possible?

Nicolas de Flue

Retournons encore plus loin dans le passé: il y a déjà plus d'un demi-millénaire, le célèbre frère Nicolas déstabilisait les gens par son inédie, remettait en cause et bouleversait leur image du monde.

«Pratiquement, le plus impressionnant dans toute cette expérience, c'est pour moi d'avoir appris que dans notre monde scientifique apparemment si éclairé, l'ouverture d'esprit consistant à réviser des idées entrant en jeu de manière fondamentale dans une conception du monde et à se poser des questions ne s'est pas accrue depuis l'époque de Galilé. Il semble plutôt qu'elle s'est restreinte.» (Docteur Jakob Bösch)

Nicolas est né en 1417 à Flüeli, dans la vallée de la Melchaa, dans le canton d'Obwald en Suisse. Il était marié à Dorothea dont il eut dix enfants, cinq garçons et cinq filles. Après une carrière laïque comme paysan, soldat, juge et avocat, dans sa cinquantième année, il se retira de toute obligation personnelle et sociale et vécut dès lors en ermite, tout près de la maison qu'il habitait auparavant, dans les gorges du Ranft, dans la vallée de la Melchaa. Il renonça pendant

les vingt années qui suivirent à toute ingestion de nourriture, comme cela fut prouvé. Le 21 mars 1487, le jour de son anniversaire de 70 ans mourut «frère Nicolas», comme on le nommait, alors qu'il était depuis longtemps déjà connu loin alentour comme conseiller et comme sage.

Dans un chapitre de son livre sur Nicolas de Flue, le biologiste Johannes Hemleben, prêtre de La Communauté des Chrétiens, résume ses idées sur la question de la nutrition. Les réflexions extrêmement pertinentes qu'il consacre à l'inédie méritent d'être largement citées ici²⁷:

«Pour l'homme contemporain, la principale difficulté pour connaître et comprendre l'inédie de frère Nicolas réside dans la discipline scientifique reconnue qu'est la physiologie de la nutrition. Celle-ci a, au regard de son lointain passé, acquis un statut considérable et atteint une compréhension de la réalité objective qu'on ne peut mettre en doute. Mais cette réalité se rapporte presque exclusivement à la première partie du processus de la digestion, c'est-à-dire à l'ingestion des substances et non à leur transformation. Nous sommes obligés de nous pencher ici sur les bases de l'existence humaine.

Du point de vue biologique, l'homme est, à l'égard de la nature, largement un parasite. Il rend possible sa vie de créature en détruisant son environnement et en recomposant au service de ses propres buts ce qui a été détruit. Il ne peut s'installer, se frayer des voies, se loger et se vêtir, qu'en détruisant la nature, qu'il reforme ensuite avec méthode et détermination. Cette loi fondamentale est tout particulièrement valable pour l'alimentation humaine. L'homme prélève à la nature les sels, les plantes et les animaux, les exploite ou les cultive selon ses plans, ou les soigne et les garde en troupeaux, toujours dans le but – tant que cela concerne son alimentation – de les anéantir un jour et de les ingérer. Après la première grossière destruction ou la mise à mort, suit en général un processus plus raffiné de préparation par découpage, râpage ou autre processus semblable. Le feu vient en aide à l'homme

pour lui rendre l'aliment encore plus facilement accessible grâce à la cuisson. Si les mains ne sont plus directement utilisées, l'homme civilisé est habitué à l'usage de « couteau et fourchette » qui viennent encore contribuer à une fragmentation supplémentaire des dons de la nature dont il s'alimente.

La bouche et les dents forment la frontière entre « extérieur » et « intérieur ». C'est ici que commence le processus alimentaire au sens propre. Les dents continuent de découper, déchirer et broyer ce qui a franchi les lèvres encore revêtu d'une forme.

C'est un processus physique simple qui est au service de la destruction ultérieure de la substance alimentaire avant que celle-ci soit absorbée par l'organisme. L'aliment, qui n'était auparavant perçu que par les sens du toucher, de la vue et de l'odorat, arrive maintenant dans le domaine de la cavité buccale, de la langue et du palais, en contact avec le sens du goût et se trouve en même temps imprégné de salive en vue d'une dissolution ultérieure.

« Observé précisément, il s'agit d'un processus psycho-physique qui s'exprime aussi bien dans la façon de goûter – on dit aussi de ce que l'on apprécie que c'est "à son goût" – que dans une composante chimique. »

Dans la salive liquide, se trouvent les enzymes suivants : la ptyaline, qui s'attaque notamment aux glucides, comme par exemple l'amidon du pain, et qui conduit à un processus ultérieur de dissolution et de division. L'homme en bonne santé ne ressent que peu de temps encore la disparition de l'aliment réduit en bouillie, mais sans sensation gustative. Habituellement, le mangeur perd la conscience de ce qu'il avale dès l'extrémité du pharynx. Seuls des troubles du processus normal se signalent par des douleurs, attirant ainsi l'attention sur un processus qui se déroule sinon sans la moindre action consciente de l'homme. Ce n'est que dans le domaine de l'excrétion que le processus alimentaire, resté totalement inconscient, resurgit à la conscience et exige une participation active.

La suite du processus corporel de la nutrition s'accomplissant dans l'inconscience est d'autant plus étonnante. En conséquence de la fragmentation des éléments du bol alimentaire par bris externe et dégradation physique, l'organisme poursuit la dissolution avec d'autres moyens chimiques. N'évoquons ici que les étapes du processus de la nutrition les plus importantes qui nous soient connues. Dès que le bol alimentaire a atteint l'estomac, il est imprégné par la pepsine, enzyme qui poursuit la dégradation de la substance nutritive agissant encore dans l'organisme comme un corps étranger. La pepsine dissout les liaisons peptidiques des protéines et libère ainsi des peptides. Sur le chemin de l'estomac à l'intestin, le flux alimentaire parvient, dans le domaine du duodénum, jusqu'au pancréas qui sécrète la trypsine. Ce ferment digestif poursuit le processus de dissolution et libère toutes les substances protéiques encore présentes dans les aliments, en sorte qu'il ne reste plus maintenant qu'une substance visqueuse homogène dépouillée de son caractère d'origine.

Après destruction des glucides et des protéines, il ne reste plus que les lipides qui ont été ingérés. Habituellement, ceux-ci passent dans le domaine d'activité de la ptyaline et de la pepsine sans y être modifiés et ne sont dissociés en glycérine et acides gras que par l'action de la bile et de la lipase, enzyme pancréatique. Dans une certaine mesure, les lipides restent intacts dans toutes les étapes antérieures de la digestion et se retrouvent dans le contenu intestinal pratiquement sans modification. Si ces lipides ne sont ni consommés (comme fournisseurs de chaleur) ni éliminés, ils peuvent être stockés dans le corps humain et mener facilement, en tant que corps étrangers, au déclenchement de maladies.

« Si l'on reprend dans une vue d'ensemble le processus de la nutrition tel qu'il vient d'être esquissé très brièvement ici, de la prise de l'aliment par la main et la bouche jusqu'à l'intestin, le principe qui règne du début à la fin est orienté vers la destruction et la dissolution de l'aliment. Le processus de l'ingestion est, du

point de vue du corps humain, un unique processus de défense de l'organisme contre la substance étrangère qui y pénètre. »

La ptyaline, la pepsine, la trypsine et la lipase sont quatre substances essentielles de défense, destinées à dépouiller autant que possible la substance étrangère de ses forces originelles. C'est ce processus de destruction de l'aliment que la physiologie moderne est parvenue aujourd'hui, comme nous l'avons dit, à élucider dans une très large mesure. Elle est parvenue également, notamment à l'aide de méthodes radioactives, à prouver que des substances absorbées sont, dans l'organisme vivant, identifiables au-delà de la paroi intestinale, à savoir dans le sang, la lymphe, les os, etc. Mais ce qui reste complètement inexploré dans cette recherche, c'est comment les substances qui sont parvenues de la bouche à l'intestin et ont été dépouillées de leur origine, ont pu être conduites de l'autre côté de la paroi intestinale et entrer sous la souveraineté contraignante d'un organisme spécifique, et n'apparaître désormais plus comme restes de pain, de viande, de boisson, etc., mais comme chair et sang d'un être humain vivant. En d'autres termes : la dégradation de l'aliment et de la boisson, du pain et du vin, peut être élucidée et elle est accessible à notre connaissance intellectuelle. Mais comment se produit la reconstruction, comment aliment et boisson, pain et vin, deviennent chair et sang d'un individu vivant, cela échappe encore aujourd'hui largement à notre compréhension.

Celui qui a suivi jusqu'ici hésitera sans doute instinctivement à poursuivre. Insensiblement, nous sommes entrés au cœur de la théologie sacramentelle. Le mystère du sacrement de l'autel repose en effet pour sa part sur une transmutation du pain et du vin en un mode "supérieur" d'existence que l'on nomme en religion "corps et sang du Christ". Mais il faut encore penser que l'énigme de la nutrition naturelle repose sur le processus existentiel de la transmutation de l'aliment et de la boisson en corps et sang de l'homme naturel. »

«Ce processus a lieu, comme on l'a vu, essentiellement dans le domaine métabolique inaccessible à la conscience humaine. Le secret de cette métamorphose est accompli par le principe de la nature agissant en l'homme sans qu'il puisse lui-même y accéder.»

Autres comptes rendus du processus des 21 jours

Michael Werner consacre du temps à une large correspondance avec d'autres personnes sur le thème de la nutrition par la lumière et a toujours accompagné personnellement le « processus de changement » quand il sentait que quelqu'un en était venu à prendre cette décision sous sa propre responsabilité et de son plein gré.

Peu nombreux sont ceux qui se sentent finalement appelés à s'engager effectivement dans cette audacieuse entreprise. Il faut encore une fois souligner (voir aussi pour plus de détails p. 118 *sq.*), que différentes conditions doivent être remplies pour éviter d'inutiles problèmes de santé ou autre. Même si, dans la présentation de Michael Werner, il semble presque évident, le « changement » peut, selon les situations de départ, comporter des risques, et une propagande irresponsable pour ce mode d'alimentation pourrait entraîner des dommages. En tout cas, les conditions préalables sont : une décision absolument libre et responsable, une bonne préparation, et en général l'accompagnement par une personne de confiance qui a déjà elle-même fait l'expérience de la nutrition par la lumière.

Les exemples qui suivent, présentant les récits de personnes ayant également accompli le processus des 21 jours, ont pour but de donner une image des expériences personnelles variées et très différentes selon les individus, et de montrer certains problèmes au cours du processus ou par la suite.

Ces comptes rendus font prendre conscience que la nutrition par la lumière peut concerner des gens tout à fait ordinaires et non pas seulement des cas exceptionnels isolés.

Ils présentent au lecteur la variété des expressions individuelles concernant la nutrition par la lumière et donnent un aperçu des nombreuses autres possibilités qu'elle comporte. Le choix limité des personnes interrogées entraîne obligatoirement la présentation d'un bouquet « aléatoire » de témoignages personnels et d'opinions individuelles.

Ces comptes rendus proviennent tous de personnes que Michael Werner connaît personnellement. Quelques-unes d'entre elles ont un lien avec l'anthroposophie ; cela provient tout naturellement du fait que Michael Werner se trouve lui-même dans cette orientation de pensée, et aussi du fait que le premier rapport détaillé sur son cas a été publié dans l'hebdomadaire de la Société anthroposophique, *Das Goetheanum*. Cela ne doit cependant pas suggérer de lien intérieur obligé.

Compte rendu de Benno Walbeck

J'ai entendu parler pour la première fois du processus des 21 jours dans un article dans la revue *Das Goetheanum* à l'automne 2002. À l'époque, je venais d'avoir 39 ans et je me trouvais dans ma douzième année d'enseignement à l'école. Mes deux enfants vivaient chez ma femme ; la séparation avait été difficile sous tous rapports, je vivais désormais seul, je venais de changer de domicile et j'essayais de m'adapter à mon nouvel environnement.

Je fus tout d'abord étonné que *Das Goetheanum* publie un tel article, alors que ni la bibliographie indiquée, ni le processus en lui-même ne me parurent compatibles avec l'anthroposophie. Sans doute était-il, aux yeux de la revue, suffisamment important que ses lecteurs y soient confrontés. En réalité, j'étais vraiment attiré par le processus tel qu'il était décrit et la nutrition par la lumière me semblait possible sans aucun doute, et la question surgit aussitôt : tout le monde en est-il capable, et toi aussi ?

En fait, il était déjà certain que je voulais essayer moi-même. Mais quelque chose en moi s'y opposait aussi. J'avais, dans ma jeunesse, pensé devenir paysan, car le travail de la terre m'apparaissait être l'une des plus grandes exigences de notre temps. Cette mission était-elle désormais remise globalement en cause? Je ne pouvais pas me l'imaginer. Et si la nutrition par la lumière était possible pour tous, cela remettrait en cause ce qui est devenu une évidence ne souffrant pas la contradiction, à savoir le dogme selon lequel: trois jours sans eau et quelques semaines sans pain, et tu es mort. L'homme mourrait donc de faim et de soif parce que les habitudes de pensée qui sont les siennes le lui imposent! Cela m'aurait retiré le sol de sous les pieds.

Peu de temps après la parution de l'article, j'ai fait la connaissance de son auteur, Michael Werner, et j'ai assisté à une conférence de lui sur la nutrition par la lumière. Le sujet m'est devenu plus familier, des questions se sont éclairées, de nouvelles sont apparues. Il est devenu clair pour moi que la nutrition par la lumière ne résout pas le problème de l'alimentation dans le monde, car la décision de se nourrir par la lumière est quelque chose de très individuel et ne peut pas être décidé pour les autres. Mon souhait d'essayer moi-même la nutrition par la lumière s'est ainsi renforcé.

Environ un an après avoir entendu parler pour la première fois de nutrition par la lumière, j'ai commencé le processus des 21 jours. Outre la curiosité de savoir si la nutrition par la lumière serait réellement possible aussi pour moi, d'autres aspects jouaient aussi, comme: plus de temps, plus de force, la santé ainsi qu'un allègement du budget.

Les obstacles qui suivirent furent variés et vinrent souvent d'un côté inattendu. La première difficulté a été la date. Se retirer trois semaines pour le processus fut difficile. Comme les vacances d'été n'entraient pas en ligne de compte, il ne restait plus que les autres semaines sans enseignement. Mais elles ne durent chacune que deux semaines et, en tant qu'enseignant, je ne peux prendre mes «vacances» qu'à cette période.

Par deux fois, j'ai dû déplacer mon projet. Finalement j'ai fixé le changement d'alimentation aux 16 jours libres d'enseignement en automne. J'ai accepté de commencer le processus pendant mes trois derniers jours de travail et de le laisser déborder deux jours sur mon temps de travail. J'ai toujours fait beaucoup de sport, j'étais en bonne condition physique et après en avoir parlé avec le mentor qui m'a accompagné au cours du processus, cette voie sembla praticable.

J'ai réalisé le processus à la maison, un assistant habitait chez moi pendant cette période, mon mentor appelait régulièrement et passait aussi à la maison pour discuter. Le strict isolement qu'indique le livre, je l'ai suivi de manière plus souple. En revanche, j'ai respecté strictement la régularité de l'emploi du temps réparti en phases de repos et d'activité, ainsi que les prescriptions concernant les boissons (absolument rien pendant 7 fois 24 heures, puis abondamment pendant 14 jours). Ni la faim ni la soif n'ont été un véritable problème. La bouche sèche (que je ne voulais pas rincer) et l'alitement prolongé furent difficiles. J'ai été privé de nature, n'ayant ni balcon ni jardin où je puisse m'asseoir. Pour les promenades quotidiennes, je me suis fait conduire en auto et accompagner. Vers la fin de la première semaine, j'ai eu une sensation d'étourdissement et de faiblesse en marchant. Sinon, j'ai vécu le changement physiquement sans problème notable. Les conversations avec le mentor m'ont beaucoup aidé, du fait qu'ont surgi des questions qui n'étaient pas traitées dans les indications du livre.

J'ai été surpris de m'en être sorti relativement bien sans boire. C'est là que se trouvait ma plus grande incertitude : ce que je faisais mettait-il ma vie en danger ? J'avais prévu d'arrêter si les signes correspondants apparaissaient. Mais je n'ai pas eu la moindre douleur rénale, symptôme censé signaler un manque de boissons.

Parmi les nombreuses modifications et particularités dont j'ai fait l'expérience, quatre m'ont semblé particulièrement marquantes :

► Je me réveillais chaque matin à 4 heures avec le sentiment d'avoir dormi suffisamment. J'ai continué à avoir beaucoup moins besoin de sommeil.

► Je pouvais travailler concentré sensiblement plus longtemps.

► Quand mon assistant cuisinait pour lui, il s'excusait pour les odeurs. Mais je les humais avidement sans éprouver le besoin de manger. Au contraire, l'idée d'en goûter me mettait mal à l'aise.

► Les importantes varices qui m'avaient valu six mois auparavant une incapacité de travail disparurent complètement.

Lorsque j'ai repris mon travail à l'école, les changements que j'avais vécus ne passèrent pas inaperçus. Finalement j'avais perdu presque 10 kg et j'avais le visage amaigri. Dans ma classe (avec des élèves de 15 ans), la cause s'en ébruita et le désir d'en parler se manifesta. Je mis en place un temps d'échange pour les intéressés. Tous vinrent, sauf un qui connaissait déjà le sujet. Les principales questions des élèves étaient : la nutrition par la lumière est-elle vraiment possible ? Comment cela se passe-t-il ? Pourquoi faites-vous cela ? Les réactions furent très diverses. Incrédulité (cela ne se peut pas), incertitude (en fait c'est impossible, mais il ne va tout de même pas nous mentir), acceptation (intéressant, je trouve bien qu'il fasse cela), refus (cela se peut bien, mais comment peut-il donc faire une chose pareille ?). Certains collègues firent aussi des remarques (mais comment peut-on donc enseigner alors qu'on ne mange pas ?) mais cela ne donna jamais lieu à un échange. Cela fit tout d'abord sensation à l'école et de nombreux élèves voulurent me parler. Cela ne fut pas toujours agréable, mais cela amena aussi des épisodes humoristiques. C'est ainsi que l'on a voulu m'offrir pour mon anniversaire un bon pour des séances au solarium ou m'inviter à manger avec la question de savoir si je préférerais « manger » 40 ou 60 Watts. Mais j'ai également été passé spécialement à la loupe et mes actes ont été observés de manière critique. Tout ce que je faisais et tout ce que je disais

était regardé à travers des lunettes qui disaient : c'est ainsi qu'agit, c'est ainsi que parle quelqu'un qui ne mange plus. Une réaction de ma part, qui ne convenait pas aux élèves, fut rejetée rapidement au motif que j'étais encore de mauvaise humeur – pas étonnant, quand on ne mange rien [...] Pour ma part, je ne me suis pas trouvé plus lunatique qu'auparavant. Quoi qu'il arrive, la raison de mon comportement était toujours mise en relation avec l'alimentation, sans pouvoir prendre en considération d'autres causes possibles.

Après un certain temps, ce qu'il y avait de particulier finit par s'estomper, on s'y était habitué. Les réactions à mon changement d'alimentation ont parfois été difficiles à supporter, mais dans l'ensemble, je me suis toujours senti très bien. Mes attentes furent comblées, parfois même dépassées. Ainsi, je trouvais presque difficile au début de savoir quoi faire de tout le temps dont je disposais désormais – dans une vie de célibataire, l'économie de temps est particulièrement grande du fait que disparaissent complètement les courses, la cuisine et la vaisselle. Il me fut difficile de savoir comment faire avec le repas en tant qu'événement social. La grand-mère se réjouit de faire cuire des gâteaux pour le petit-fils, des amis invitent à manger. La déception était grande si je ne mangeais rien. Je dus alors expliquer, donner les raisons, parfois même justifier. Ce ne fut pas agréable, et j'ai parfois dû manger « par convenance » ou pour éviter des difficultés. Manger produisit chez moi tout d'abord une répugnance, mais par la suite j'ai pu aussi apprécier. C'est ainsi que, de temps à autre, j'ai consommé de la nourriture. La remise en route irrégulière de l'appareil digestif m'était inconfortable et je me réjouissais lorsque tout était à nouveau d'aplomb. À l'entrée du processus des 21 jours, mon poids oscillait autour de 70 kg. Environ quatre mois après le changement d'alimentation, je me suis soudain remis à perdre du poids sans raison apparente. Mais je n'ai pas perdu de forces et je ne me suis pas senti mal. J'ai alors pris conseil et j'ai mangé régulièrement un peu. C'est ainsi que j'ai pu maintenir mon poids. Mais dès que je cessais à nouveau de manger, le poids rebaissait. Je n'ai pas

cherché à suivre plus loin cet étrange phénomène, car j'ai décidé de remanger normalement pour un certain temps. La raison était que ma fille, qui avait alors 11 ans, est venue habiter chez moi. Du fait de son âge et de sa constitution, je me demandais ce que cela lui ferait si son père était seulement assis à table avec elle sans jamais rien manger.

Je suis très heureux d'avoir fait l'expérience du processus des 21 jours et je ne voudrais en aucun cas être privé de ce que j'ai vécu. Je regrette l'état dans lequel je me trouvais alors. Maintenant que je remange, les changements positifs que j'ai évoqués ont à nouveau disparu : je suis plus vite fatigué, le besoin de sommeil est redevenu important, et les varices sont revenues. Après le repas, s'installe fréquemment un malaise tel que je ressens le corps comme surchargé. Je n'arrive d'ailleurs plus à ne rien manger, par exemple si ma fille est partie en voyage de classe ou chez des amis. Mais malgré tout, ce n'était pas non plus une grande conquête que de participer à nouveau aux repas en mangeant, car je le sais : « un jour, les enfants quitteront la maison [...] ! »

Benno Walbeck

Compte rendu de Sonja Hartmann

Je suis mère de quatre enfants et je vis dans un petit village à la frontière de la Suisse. À côté de la vie de la maison et d'une activité professionnelle dans le domaine de la santé préventive, je me suis formée en cours d'emploi à la pédagogie Waldorf pour être professeur de classe.

J'ai pris connaissance du phénomène de la « nutrition par la lumière » au cours du cinquième semestre de mes études. La semaine suivante, j'avais déjà le livre en main. Dès la lecture, me vint le désir de faire l'expérience personnelle du processus. Mais j'étais consciente de ne pas pouvoir en trouver la force n'importe où. C'est pourquoi j'ai fait confiance aux forces spirituelles que le moment juste pour cela se trouverait tout seul.

Neuf mois plus tard, j'ai remarqué une insensibilité du petit orteil du pied droit. Deux semaines et demi plus tard, j'étais à l'hôpital avec le diagnostic de tumeur de la moelle épinière. J'avais pratiquement perdu le contrôle des urines et des selles. J'avais besoin de béquilles pour marcher. J'ai refusé une opération comportant 80 % de risque de paraplégie ; je ne voulais pas non plus de chimio ni radiothérapie. Je ne voulais plus qu'une chose : rentrer à la maison.

Déjà à l'hôpital, j'ai ressenti une aspiration irrésistible à rencontrer une personne qui avait une bonne connaissance du processus de nutrition par la lumière sur son propre corps. Pendant l'entretien avec cette personne, j'ai eu avec insistance le sentiment d'être déjà dans le processus. C'est de là que provient ce journal.

1^{er} jour, 1^{re} heure

Le repas que j'ai pris la veille à 20 h 30 surcharge tellement mon corps, spécialement les jambes, que c'est une confirmation supplémentaire que je dois m'ouvrir à quelque chose de tout à fait nouveau.

3^e jour, 1^{re} heure

Je viens de me réveiller en sursaut avec le palais sec et une circulation quelque peu instable. J'ai pu uriner, mais je n'ai plus de selles depuis la première nuit. Écrire devient important pour moi. Il y a quelques heures, je suis sortie avec les béquilles pour prendre l'air devant la maison. Je prie Dieu de me donner un signe que je me trouve sur la bonne voie avec le processus des 21 jours. Il y a toujours des moments qui reviennent où je souhaite recevoir pour ce temps un encouragement personnel, venant de préférence de Dieu. « Mon Dieu, mon Dieu, ne m'oublie pas ! »

11 heures

Après un bain avec un mélange spécial de vinaigre biologique, de cidre acide et de sel marin, ma mère, qui a tant de

sollicitude pour choyer avec douceur, me fait un enveloppement chaud du dos avec de la prêle. Espérons qu'avec cela, la tumeur aura bien compris.

13 heures

Par la fenêtre, je vois haut dans le ciel et observe comment les formes des nuages se modifient. Parfois, je crois y reconnaître des anges. Depuis ce jour, je commence à m'humidifier la bouche avec des glaçons. Cela fait beaucoup de bien.

16 heures

Je suis pleine d'envie envers ma plus jeune fille Jessica Irina qui prend son goûter sur mes genoux : un biberon rempli à ras bord de lait chaud avec du chocolat en poudre.

22 heures

Soutenue par les béquilles et accompagnée par ma mère, je me promène une heure dans le village. Mon chien nous suit. J'apprécie l'air de la nuit.

4^e jour, 3 heures

Je me réveille comme sur ordre, comme s'il m'était interdit de dormir plus longtemps. Il m'est arrivé la même chose les nuits précédentes. Je vais dans la cuisine pour me rincer la bouche avec des glaçons. J'apprécie ce froid rafraîchissant dans la bouche et fais toujours bien attention de ne pas en avaler l'eau. J'ai plus de mal à écrire et je me tiens sur mes jambes en chancelant. Mon corps doit avoir perdu déjà quelques kilos. Je suis maigre. Je ne veux pas perdre la confiance en Dieu. Je veux croire qu'au moins pendant ce processus des 21 jours je ne vais pas mourir.

5^e jour, 1 heure

Après deux heures de sommeil, je suis réveillée. Je suis parfaitement au clair sur l'impression que je fais : je ne dois pas vraiment être attirante. Mais maintenant, cela m'est égal !

Je suis surprise de sentir combien des glaçons tout à fait ordinaires et insipides peuvent être merveilleusement rafraîchissants. Ma circulation est très instable. Maintenant, le chemin de retour vers mon lit ne peut plus être trop long.

2 heures

Bien qu'on m'ait déconseillé de prendre une douche froide pendant ces jours-ci, j'ai osé le faire. Il s'est avéré que j'avais fait ce qui convenait, mon corps ayant toujours été habitué à l'eau froide.

Ce cinquième jour, je ne peux me déplacer que très difficilement. Je souffre de bourdonnements d'oreilles, de troubles circulatoires et d'une tension dans le dos. S'ajoute à cela la survenue inattendue de mes règles. Avec l'aide de mon compagnon de vie, je m'allonge l'après-midi au chaud sous le grand cerisier derrière la maison pour reprendre des forces dans la nature. En soirée, je prends un bain chaud.

6^e jour, 1 heure

Comme une fleur assoiffée, à demi desséchée, je m'allonge un long moment dans la baignoire chaude. Ensuite, je me rince le corps avec une douche froide. Cela fait beaucoup de bien. Puis je me rince la bouche avec de l'eau citronnée. Un arôme bien frais m'emplit la tête.

5 heures

Après le réveil, je me rince la bouche en alternance avec de l'eau, de l'eau citronnée et des glaçons. Ma joie est très grande de voir arriver le grand jour demain. Et je suis encore vivante !

13 heures

Il m'est très difficile de bouger. Je suis d'autant plus reconnaissante de l'aide de mon conjoint. La soif se fait toujours plus insistante. Orbites creusées, joues tombantes, corps décharné, troubles circulatoires, tension douloureuse dans

le dos, menstruation irrégulière, bourdonnements d'oreilles, pouls à 64 allongée, grim pant à 88 debout.

7^e jour, 0 heure

J'entends ma voix intérieure dire: « bois! » Jusqu'au huitième jour, un décilitre par heure, il ne faudrait pas que je m'endorme entre-temps. Je bois donc mon premier jus de fruits à la petite cuillère, à 1 h 15, à la lumière d'une bougie, très solennellement, en présence de mon compagnon. Cela fait du bien, beaucoup de bien! À chaque goutte, je ressens dans la bouche le goût intense de l'orange. Je suis heureuse.

11 heures

Toutes les heures, je prends un décilitre de jus de fruits, toujours par petites gorgées, très lentement. Jusqu'à minuit, j'aimerais mener de cette manière attentive mon corps à revenir à des boissons « normales ». Souvent, je remercie Dieu pour sa sollicitude, dont j'ai pu bénéficier durant ces quelques jours.

8^e jour, 8 h 30

Jusqu'à présent, j'ai déjà bu aujourd'hui un litre de liquide. Quant à ma circulation, je me sens plus forte. Ma jambe droite est très dure au toucher, ce qui s'accompagne d'une forte tension dans la partie inférieure du mollet. Je remercie Dieu pour son soutien, que je ressens.

18 heures

Après m'être profondément rendormie, cette fois sans me souvenir d'aucun rêve, je vais chercher un jus de fruits et le bois au lit pour reprendre progressivement des forces.

9^e jour

Aux heures des repas, je m'assieds à table avec les autres membres de la famille. Je bois cinq litres de jus de fruit par jour. C'est tout simple: cela me fait plaisir. À plusieurs

reprises, je me fais des enveloppements ou je m'allonge dans la baignoire pour me détendre.

22-23 heures

La promenade nocturne dans la verdure avec ma mère et mon avant-dernier enfant, accompagnés par le chien, est très belle.

10^e jour, 18 heures

Je suis bien consciente d'en faire beaucoup plus que ce qui est prescrit dans le livre. Je donne des coups de téléphone, rends visite au médecin de famille, m'occupe de toute une série de dossiers de l'hôpital cantonal pour obtenir un virement à la clinique universitaire de Zürich. Mentalement, je me sens beaucoup trop surchargée, beaucoup plus qu'il ne faudrait. Ma mère m'aide beaucoup, autant qu'elle peut.

12^e jour

À midi, je suis assise avec ma famille un long moment dans notre « restaurant avec jardin » devant 6 dl d'eau minérale et 2,5 dl de jus d'orange. Parmi les boissons fruitées, c'est le jus d'orange que je préfère. Le soir, des doutes m'assaillent : le processus est-il encore bon pour moi qui ai maintenant un corps devenu très maigre ? Je m'endors de bonne heure et dors d'un trait jusqu'au lendemain matin.

13^e jour, 8 heures

Je me sens légère, et je ne sens plus ma jambe aussi lourde que les jours d'avant. Mais le deuxième et le troisième orteil de mon pied droit recommencent à être traversés comme par mille épingles.

11 h 30

Pour désintoxiquer mon corps, je me baigne tous les deux jours comme avant avec un mélange de sel, de vinaigre et de cidre. Mon corps est très, très maigre. Comme nous n'avons pas de pèse-personne à la maison, je ne sais pas précisément

comment mon poids s'est modifié au cours du processus jusqu'à maintenant. Dois-je le regretter? Ou peut-être aurais-je alors perdu le courage de poursuivre le processus?

14^e jour, 8 heures

Des rêves confus m'assaillent. Je rêve aussi de manger. Mes selles sont insignifiantes. C'est une très belle journée. Je dors beaucoup et bois beaucoup. Après des jours et des jours, je veux aujourd'hui essayer de cuisiner le déjeuner pour la famille. Cela me fait plaisir. Naturellement, sans en goûter la moindre miette! Le soir, je prends comme les jours précédents un bain chaud.

21 h 30

Avant d'aller me coucher, je vais faire une promenade nocturne, accompagnée par mon conjoint. Je sens mon corps léger, avec seulement encore un peu de douleurs.

15^e jour, 0 heure

Je suis au lit, éveillée. Je suis de plus en plus profondément consciente de l'importance fondamentale de vivre l'instant présent. À partir de maintenant, il est autorisé de boire du jus de fruits à 40 %. Mes forces physiques augmentent. Cela me fait vraiment plaisir de cuisiner le repas pour la famille. Ce qui me cause un peu de souci, c'est que je suis encore très maigre.

16^e jour

J'obtiens de la clinique universitaire un rendez-vous pour examen le 9 septembre. Bravo! Au cas où je vivrais encore à cette date-là. Toute la journée, je suis pleine de force. Je prépare et fais cuire des gâteaux.

18^e jour, 19 heures

Klaus apporte un pèse-personne. Il veut s'assurer que mon poids se comporte comme indiqué dans le livre et reste donc constant. Il indique 50,2 kg.

19^e jour, 7 heures

La balance indique 49,6 kg. Aujourd'hui se révèlent les premiers succès visibles. Je peux me tenir à nouveau sur la pointe des pieds! Depuis trois semaines, c'est la première fois que je me déplace toute la journée sans béquilles!

22 h 30

Après le bain, je me mets sous la couverture avec, comme toujours, des enveloppements chauds. Mon poids est de 50,9 kg.

20^e jour

Je sors du lit avec mal à la tête. Peut-être cela provient-il des différents jus de fruits que j'ai bus.

21^e jour, 4 heures

Avec des enveloppements chauds sur le ventre et le dos, je regarde de mon lit par la fenêtre le jeu de l'orage. Avant, j'avais peur de l'éclair et du tonnerre. Mais maintenant, je ressens une telle sécurité et une telle protection que rien au monde ne peut être absurde. Je profite de l'instant.

22 heures

Un bain chaud, un enveloppement chaud, une tisane chaude au lit. La balance indique 50,4 kg. Donc, comme dans le livre.

22^e jour, 5 h 30

Les trois semaines sont passées. À cet égard, je suis désormais libre de la nourriture que je vais prendre. Je prépare et fais cuire des gâteaux. Mon poids est maintenant de 49,6 kg.

À l'été 2004, c'est-à-dire 12 mois après la première fois, j'ai refait le processus, cette fois, avec une plus grande joie et plus d'insouciance. Mon corps, mon âme et mon moi ne se sont jamais sentis aussi bien. Je ressens que la tumeur est encore

présente dans une faible mesure. Je programme la prochaine étape – un nouvel arrêt de l'alimentation normale – au printemps 2005.

Sonja Hartmann

Compte rendu de Angela-Sofia Bischof

Quelqu'un avait attiré mon attention sur l'article paru dans *Das Goetheanum*; je ne l'avais moi-même pas remarqué. Dès la première lecture, je le savais: c'est pour moi que c'est écrit! Après clarification nécessaire avec la famille, la décision fut prise. La seule période entrant en ligne de compte commençait dans deux jours, et l'ensemble devait être terminé dans cinq semaines.

Le lundi 19 août 2002, le processus devait commencer. Mon mari était prêt à m'accorder le soutien et le repos nécessaires. J'ai donc commencé mon temps de jeûne avec beaucoup de joie et d'enthousiasme dans mon propre environnement familial.

Ce fut une très belle période. Par un temps radieux de plein été, j'ai souvent pu m'allonger au jardin sous notre pommier qui embaumait merveilleusement, et profiter des oiseaux, du ciel, du soleil et de tout ce que je pouvais observer. Je n'ai pas eu faim: comme je n'ai absorbé aucun liquide, mon corps avait apparemment compris le signal et s'en contentait. La merveilleuse odeur des pommes m'a bientôt appris que, pour communiquer avec l'environnement, il n'est pas absolument nécessaire de croquer dans la pomme, de même qu'il n'est pas nécessaire de mordre une personne que l'on aime. L'odeur, le toucher, la joie envers les dons de la nature peuvent aussi être nourrissants.

Naturellement, un catabolisme se produisit; il n'était pas en lien avec le manque de calories, mais surtout avec le manque de liquides (on devrait pallier la sécheresse oculaire à l'aide d'un bon collyre afin d'éviter tout dommage). Au

cours de la première semaine, naturellement, on s'affaiblit. J'ai perdu huit kilos – cela ne se rattrape pas du jour au lendemain. Mais comme je pouvais me coucher et me baigner aussi souvent que je voulais, le côté physique était bien un défi, mais pas un problème. Les aperçus que je pus acquérir sur l'autre côté de l'existence furent si intenses que le physique passa plus à l'arrière-plan.

Je profitais des nuits comme d'un espace intérieur particulièrement intime, à moi toute seule ; j'ai pu me consacrer à mes affaires et à mes tâches personnelles, ainsi qu'à mon propre chemin de vie intérieur. J'ai eu besoin de peu de sommeil. Le reste de la nuit était à ma libre disposition. Encore aujourd'hui, j'ai besoin de nettement moins de sommeil qu'avant le processus et je peux employer le temps ainsi gagné pour mon hygiène de vie intérieure. Ainsi, le lendemain, je me tiens mieux sur mes jambes, et dans mon environnement, que si j'avais passé toute la nuit à dormir.

C'est naturellement la première semaine la plus fatigante, pendant laquelle on vit sans liquide. On s'approche tout près de la mort – mais on reçoit également pendant cette période les dons les plus précieux. À celui qui s'approche si près de la frontière, il revient « par-dessus la clôture » plus d'un cadeau provenant de l'autre côté. On peut alors l'emporter et, quand on est de retour parmi les hommes, s'en servir.

Je vais d'abord raconter cette première semaine et ses cadeaux.

Les deux premiers jours, j'avais encore du stress, des choses qui ne pouvaient pas attendre jusqu'après. Le soir du deuxième jour, j'avais enfin du calme pour mettre de l'ordre dans ma propre âme. Le troisième jour fut repos et attente. C'est seulement le quatrième jour que commence l'essentiel et – pour moi en tout cas – le plus précieux, à savoir, les trois jours pendant lesquels on est « remanié ». Il faut pour cela se rendre disponible trois fois deux heures par jour. Cela signifiait pour moi non pas dormir et laisser faire, mais une vigilance absolument concentrée et un suivi conscient de ce qui se passait.

Ce fut tout d'abord un être élevé, d'une grande force de lumière et d'amour, qui vint vers moi avec d'autres aides et travailla sur moi avec un dévouement zélé. Je m'attachai beaucoup à lui et, après qu'il fut venu plusieurs fois auprès de moi, je lui demandai s'il voulait devenir mon ami. Il y consentit et ce fut pour nous deux une joyeuse jubilation ! Je lui demandai son nom. Il n'est pas facile à des oreilles humaines de saisir une telle parole spirituelle, qui n'est pas un concept, mais seulement une sonorité. Je compris que c'était Alix ou Arix, mais je savais que cela ne correspondait pas tout à fait. Je lui redemandai alors à sa prochaine visite. Comme je n'arrivais toujours pas à le saisir correctement, je lui demandai s'il était d'accord pour « Igor ». Et c'était cela. Depuis, Igor est mon ami.

Outre les périodes durant lesquelles Igor travaillait sur moi, il était aussi beaucoup avec moi. Il me montra quel était son rôle dans notre monde terrestre. Il s'agit de toutes les sortes de manifestations lumineuses dans la nature, en particulier les belles formations nuageuses éclairées par le soleil, les levers ou les couchers de soleil, les arcs-en-ciel, etc. Tout cela, ce sont des êtres spirituels qui le produisent dans notre monde, mais ils ne peuvent voir cela comme nous le voyons que si nous vivons consciemment ces beautés en y participant avec l'âme et, si possible, en y faisant aussi participer ces êtres consciemment. C'est ainsi que nous nous sommes montrés mutuellement ses œuvres.

Un matin, alors que j'étais allongée sous mon pommier après une mauvaise discussion, Igor me consola. Il me montra les gouttes de rosée d'une manière toute particulière : quand je regardais dans l'herbe, toutes les gouttes de rosée étaient bleues. Si je bougeais alors juste un peu la tête, elles étaient toutes vertes, ou rouges, ou oranges – l'herbe était toujours ornée de quantité de perles de la même couleur. Je n'avais encore jamais vu ainsi la rosée, et maintenant je peux le faire. Une autre fois, alors qu'arrivait une violente averse tandis que le soleil brillait toujours, Igor me montra de longues gouttes

de pluie brillantes qui tombaient comme de l'or liquide vers la terre. Ce sont des images que l'on n'oublie jamais plus.

J'ai ainsi à peine pu m'occuper de mes symptômes physiques dus au manque. Il y a tant de belles choses auxquelles on ne prête simplement pas attention quand on suit sa routine habituelle. Ce processus de proximité de la mort m'a libéré du train-train quotidien et m'a éveillée. Ainsi passèrent le quatrième, le cinquième et le sixième jour.

Il était d'ailleurs fatigant de supporter ces trois temps fixes de « remaniement » avec la vigilance appropriée. Ce qui restait encore de la journée suffisait à peine pour le bain, la lecture et ce que l'on veut encore faire pour garder la continuité de sa vie personnelle et se reposer. Dans mon cas, s'ajoutèrent encore des décisions familiales qui devaient être discutées en détail.

Le septième jour, on vit surtout pour le premier verre de liquide. J'avais choisi du jus d'airelles rouges, dilué bien sûr. Ce n'était pas très adapté, mais, de par le caractère des airelles, c'était pourtant très beau et très précieux. La première gorgée après sept jours de jeûne absolu fut un événement « sacré » préparé en profondeur. Les deux semaines suivantes, je bus surtout du jus de pomme fraîchement pressé de mon arbre, dilué avec de l'eau.

Après la première semaine, je m'engageai pleine de joie et de confiance sur la suite du chemin qui est consacré à la reconstruction et à l'accoutumance. Mais la reconstruction ne voulait pas commencer. Je prenais bien du poids, mais je le reperdais ensuite. La force ne vint pas et je fus prise d'étourdissements. J'essayai d'abord de donner du sel à mon corps avec un peu de bouillon de légumes, mais je ne repris pas de force et devint nerveuse. Je pris contact avec Michael Werner pour profiter de son expérience. Mais les expériences sur ce chemin sont si individuelles que, si son aide me redonna bien de la sécurité et du calme, mon organisme cependant continua de réagir à sa manière. Le flot nutritionnel affluait bien en moi, mais trop faiblement. Après cinq semaines, je

capitulai et recommençai à manger normalement, avec la ferme décision de refaire encore une fois ce processus, mais dans l'isolement.

Ce qui fut dit, fut fait. Quatre mois plus tard, le 17 novembre 2002, on y était. Je disposais d'un appartement au 17^e étage d'un immeuble sur le lac des quatre cantons. C'était exactement l'idéal pour mon projet. Je pouvais même utiliser le sauna privatif aussi souvent que je voulais. Les circonstances ne pouvaient pas être plus heureuses.

Cette fois-ci, j'étais plus active. Une certaine anxiété, presque inévitable la première fois, n'était plus là. J'en étais sûre : maintenant, cela va réussir ! J'avais besoin de mes forces, tant que j'en avais et même au-delà. Chaque jour je sortais. Je me promenais au bord du lac, j'allais faire des achats ou partais en auto dans les environs. J'ai utilisé presque quotidiennement le sauna dans une douce chaleur. Toute seule, parlant à peine à d'autres personnes, j'étais adonnée au processus. Cette fois aussi, je me tins aux temps de repos à partir du quatrième jour. Mais c'était clair : le processus de transformation avait eu lieu la première fois. La plupart du temps, Igor s'assit donc seulement près de mon lit et me fit cadeau de sa présence. Tout fut désormais nettement plus fatigant que la première fois. Peut-être m'étais-je trop intensément dépensée avec le sauna et les activités. Je me déshydratai bien plus, mes yeux souffrirent plus et demandèrent ensuite plus de temps pour retrouver leur fraîcheur d'antan.

Le dernier jour de la première semaine, le soleil brillait et il y avait un fort vent de föehn. J'avais une grande nostalgie de l'eau et je suis allée au lac, mais ne trouvai guère d'endroit où « toucher » l'eau qui pourrait me rafraîchir. Le föehn m'épuisait considérablement et je dus faire très souvent des pauses pour me reposer. En particulier sur le chemin du retour, où j'avais le vent de face, qui harcelait mes yeux secs. Je montai finalement dans l'auto et pris le chemin du retour, mais soudain je ne sus plus si j'étais sur la bonne route. Dans une station-service, je demandai à un pompiste. Il me dévisagea et

fut visiblement effrayé – j’avais vraiment l’air d’être mourante. Il alla chercher sa carte routière, m’expliqua le chemin – et lorsque je partis, il me dit : Dieu vous bénisse ! Les paroles de cet homme me touchèrent dans les profondeurs de mon âme. Elles s’écoulèrent en moi comme un baume guérissant et me donnèrent de la chaleur, du réconfort et de la force. L’amour d’un frère humain m’avait touchée. En roulant sur le chemin du retour, me vinrent des larmes.

Ce fut donc la première et difficile semaine de ma deuxième tentative pour changer ma vie selon une nourriture que l’âme reçoit. Suivit alors l’acte sacré de la première boisson. Mon corps absorba le liquide et je pris du poids. Mais je dus bientôt faire l’expérience, et apprendre à accepter, que mon corps ne voulait pas aller plus loin. Les 21 jours étaient presque passés et je redevins nerveuse, le poids baissa. Naturellement, j’étais triste et désespérée. J’ai décidé alors de demander conseil et de chercher une réponse de « l’autre côté ». On ne m’a pas laissée sans aide : le processus, que j’avais suivi deux fois – sans succès – me donna l’occasion de vivre moi-même ce dont je m’étais rendu coupable dans un lointain passé envers d’autres personnes. Une ancienne dette karmique que je connaissais déjà. Ma mission n’est pas de vivre sans nourriture mais d’avoir avec elle un rapport conscient. Telle fut la réponse, claire et nette.

Et désormais, que me reste-t-il, hormis l’expérience – d’ailleurs si précieuse ? Le plus important est pour moi l’amitié avec Igor. Elle luit toujours à travers les beautés les plus variées de l’environnement et elle est toujours présente au fond de la conscience de mon âme. D’autre part, à côté du gain de « temps libre » déjà évoqué, dû à la réduction du temps de sommeil, c’est un rapport nettement plus conscient à la nourriture et aux dons de la nature – sachant toujours qu’en réalité il ne serait pas nécessaire de consommer ces choses, mais que la perception affectueuse, une fois qu’on l’a pratiquée et apprise, peut nourrir notre corps. Le respect, le sérieux et la gratitude deviennent en même temps le lit du fleuve dans lequel leur force afflue dans notre corps.

Le chemin qui vient d'être décrit plus haut et les expériences qui y ont été acquises sont insérées et « reliées à la terre » par une biographie qui s'est déroulée tout à fait normalement. Je suis marié depuis 43 ans, j'ai eu quatre enfants, et j'ai toujours eu assez d'espace libre pour mon chemin intérieur. Au début du premier processus, j'avais 61 ans et j'étais en pleine santé.

Angela-Sofia Bischof

Compte rendu de Günther Becker

Je suis né en 1926, père de deux fils adultes, mon épouse est décédée en 1986. Pendant plus de 30 ans, j'ai travaillé en tant qu'ingénieur en électronique dans le domaine de la technologie cybernétique. Depuis 1988, je suis retraité et j'habite depuis 1994 dans une ferme avec environ 1 ha de terre plantée de vergers, d'abord avec l'un de mes fils et, depuis quelques années, seul, c'est-à-dire que je ne suis « pas dérangé », entendu au sens positif. Je pratique des sports, le ski de fond – en 2005, j'ai participé pour la 16^e fois au marathon de ski d'Engadine – et le lancer du javelot.

C'était en août 2002, j'étais justement très occupé avec la récolte des fruits, quand soudain j'en ai eu assez de tout ce qui concerne l'approvisionnement en alimentation, la cuisine et tous les travaux qui y sont liés. Je tombai alors sur l'article de Michael Werner « L'homme ne vit pas de pain seulement » qui venait de paraître. Dès que j'ai lu les premières phrases, j'ai su : « la nutrition par la lumière, oui, c'est bien cela ! » Je lus l'article plusieurs fois avec un enthousiasme croissant et ma décision fut prise : « moi aussi, j'essaie ! » Je me suis aussitôt procuré le livre *Se nourrir de lumière* de Jasmuheen, me suis plongé dans les indications concernant le processus des 21 jours et, quelques semaines plus tard, je commençai la mise en pratique. « Pas dérangé » comme je l'étais, je pouvais suivre le processus à la maison.

Comment en suis-je venu à prendre une décision aussi rapide ? Si je regarde ma vie jusqu'alors, je peux rapporter cela à deux expériences ou évolutions personnelles : premièrement la préoccupation récurrente envers les formes les plus variées d'alimentation et deuxièmement l'aspiration à mieux pouvoir faire agir le bien en moi.

Concernant les points évoqués, voici brièvement quelques points de repère : à partir de 1950, mes parents et moi-même adoptèrent une alimentation végétarienne (méthode Waerland, forme lacto-végétale) que j'ai poursuivie avec ma femme depuis mon mariage en 1960. À la fin des années 60, prenant en considération les relations sociales de nos enfants, nous avons adopté une forme modifiée avec plus d'aliments cuits. Au début des années 90, je me suis longtemps nourri purement de crudités pour pouvoir mieux guérir d'une sinusite maxillaire chronique. Ce n'est qu'en 1993 que la guérison est obtenue grâce à l'eau vivifiée selon la méthode Johann Grandeur, ce par quoi je pris conscience de l'importance de la qualité de l'eau. Jusqu'en 2002, je me suis nourri d'alimentation cuite en m'appuyant sur la cuisine des céréales d'orientation anthroposophique selon le rythme des jours de la semaine. Concernant le travail au niveau de la conscience, j'ai pratiqué durant les années 60 et 70 du yoga, des exercices corporels et respiratoires, pour obtenir le calme de l'âme et pouvoir ainsi mieux penser. Depuis 1976, je m'intéresse à l'anthroposophie ainsi qu'à une connaissance générale de l'homme en assistant régulièrement aux conférences de Berthold Wulf.

Déjà comme jeune homme, j'ai considéré la nutrition par la lumière comme tout à fait possible et j'étais impressionné par les exemples de Nicolas de Flue, de Therese Neumann ainsi que par les récits concernant des moines et des ermites dont la nourriture étaient extrêmement frugale. Plus tard, j'ai fait la connaissance d'exemples intéressants dans le domaine de l'Inde. Dans le livre *Unerhörtes aus der Medizin* (« De l'inouï en médecine ») de Jürg Reinhard et Adolf Baumann, j'ai trouvé des indications concernant une nourriture au moyen

de la respiration et des organes des sens. Tout cela préparait au cours du temps les fondements pour qu'en août 2002, je puisse prendre soudain la décision de me tourner vers la nutrition par la lumière.

Le processus des 21 jours se déroulait pour moi sans incident grave. Les premiers jours, le plus remarquable fut le changement dans la cavité buccale. Il s'y installa un véritable feu, non seulement la sensation de brûlure, mais aussi l'aspect; tout était rouge feu. Je comparai cela aux illustrations d'un dictionnaire médical et pus m'apaiser: cela ne ressemblait pas à la scarlatine. Je rafraîchis la langue et la muqueuse buccale avec des glaçons et recrachai l'eau pour, conformément aux indications du processus des 21 jours, n'ingérer aucun liquide. Durant les 21 jours, je me suis senti continuellement faible, mais j'ai pu bien me ménager.

La première semaine qui suivit le processus des 21 jours, je me suis senti très bien. J'ai constaté qu'avec mes bras devenus plus maigres, je pouvais déployer plus de force qu'auparavant. Durant quelques jours, me parcourut la sensation que l'intérieur de mon corps serait inattaquable par des maladies, le sentiment que rien ne pourrait venir s'y incruster. Plusieurs semaines plus tard, la sensation de brûlure dans la bouche s'était un peu atténuée, mais était toujours présente, de même que le besoin de rafraîchissement. Partant de la devise fondamentale «boire oui, manger non», je réfléchis que la glace ou les sorbets ne sont rien d'autre que des liquides gelés et que je pouvais donc consommer de la glace. Je fis d'abord attention à en choisir qui aient peu de calories, car je ne voulais tout de même pas ruser pour me nourrir malgré tout. Longtemps après, je passai cependant à une autre glace qui avait meilleur goût, mais toujours en petites quantités seulement. Finalement, s'y ajouta encore un peu de chocolat. J'en suis maintenant arrivé au stade «bonbon»; c'est donc plutôt le désir de sucreries qui persiste.

Qu'en est-il aujourd'hui? Le désir d'avoir quelque chose en bouche est maximal en cas de stress nerveux, par exemple

lorsque, dans une activité quelconque, je viens à manquer de temps, et ensuite en cas de détente et de passivité, quand par exemple je suis assis devant la télévision. Mon palais cesse de réclamer le plus souvent lorsque je m'adonne à une activité de pensée intense ou méditative, lorsque j'apprends par cœur des poèmes, lorsque mon intérêt se porte sur quelque chose d'inconnu jusqu'alors, et lorsque je me livre à une activité physique comme fendre du bois ou lancer le javelot.

Sur la base de ces constatations, j'essaie maintenant de parvenir à la pure nutrition par la lumière. Il s'agit de tendre à un progrès supplémentaire dans la direction de la pure nutrition par la lumière sans vouloir l'obliger, par une « connaissance vers le haut » et une influence « d'en haut ».

Günther Becker

Compte rendu de Catherine Zimmermann

Tout a commencé il y a sept ans quand, à la suite d'une grosse déception et d'une petite opération sous anesthésie générale, je me suis retrouvée dans mon appartement comme rejetée et livrée à moi-même. J'implorais: « mon Dieu, emmène-moi! » Pour la première fois de ma vie, j'aurais pu mourir et c'est justement cela qui m'aurait convenu. Mais je savais très bien que l'on ne s'en tire pas si simplement, et que c'est alors que la vie commence vraiment. J'étais fermement décidée à changer ma vie de fond en comble.

Pendant sept ans, je ne me suis nourrie que de crudités, de fruits, de légumes crus comme des carottes, de la salade, des herbes, du fenouil, etc., des noix et des amandes. Pendant un an et demi, j'ai vécu exclusivement de fruits. Des symptômes occasionnels comme des douleurs dorsales, des cystites, des éruptions, des douleurs rénales, des troubles menstruels et même de la cellulite débutante, disparurent entièrement.

Intuitivement, j'ai toujours su qu'il devait être possible de ne manger absolument rien. Je suis allée à des cours de

yoga, j'ai fait des exercices de conscience corporelle, plus tard de l'eurythmie, de la danse en cercle, des danses d'initiation. Lorsque je pratiquais intensivement, ou que je me trouvais longtemps en pleine nature, de toutes petites quantités de nourriture me suffisaient, mais je n'avais pas le courage d'aller plus loin. À Noël 2003, j'ai entendu parler de la nutrition par la lumière et d'un certain Michael Werner avec qui j'ai pris contact. Je me suis acheté le livre de Jasmuheen sur la nutrition par la lumière. Au printemps 2004, j'ai alors entrepris de suivre le « processus » en suivant les instructions du livre.

Ce dont je me souviens surtout, c'est d'avoir eu beaucoup de temps et de m'en être vraiment réjouie. C'était si tranquille et si paisible ! J'en ai bien profité. Pendant des heures, je pouvais passer mon temps à me laver, mâcher de la neige et la recracher, allumer le poêle à bois, observer la nature, m'occuper de moi avec tendresse. Ne rien devoir faire, se reposer, crier, somnoler, dormir, espérer [...] j'étais heureuse. C'est lorsque je me suis cognée la tête à la pente du toit, que cela a tout déclenché : j'ai vraiment pleuré comme je ne l'avais plus fait depuis longtemps. Tout alla très lentement et péniblement. Je geignais parfois comme une vieille femme et j'avais mal à la tête. Je m'imaginais comme ce serait bien de pouvoir reboire et regrettais les bons fruits du marché. Pendant la première semaine, la plupart du temps, j'eus très chaud. Quand j'allais me promener, c'était des pas tout légers ; plus tard, j'ai entendu une femme dire de moi qu'elle aurait « vu quelque chose de lumineux monter le chemin ». Parfois, plutôt dans la deuxième et la troisième semaine, je jouais de la flûte, faisais du yoga et de l'eurythmie, lisais la Bible et écrivais mon journal, dessinais, modelais de l'argile. Je n'utilisais pas d'électricité, j'avais la lumière des bougies et des lampes à huile aromatique.

Dans mon journal, j'ai noté le mercredi 10 mars 2004, le 11^e jour du processus : « Comme les jours passent vite. Aujourd'hui, j'ai encore bien dormi. Pour le déroulement de la journée, je me laisse guider complètement par mon « guide

intérieur». J'ai même été un moment sur la balançoire qui est accrochée à l'arbre et j'ai visité la cabane de l'arbre. Enveloppée dans mes épaisseurs de laine, j'avais chaud en bougeant. Il est bon d'être si tranquille. Même quand je fais un travail, c'est tout à fait à mon rythme. Il m'arrive bien parfois de parler tout haut, mais c'est pourtant calme [...] Je suis heureuse de pouvoir regarder les crocus et les pousses de jonquilles, la verdure et le soleil. Qui sait comment le temps va évoluer ? Il est étrange de voir les palmiers enneigés. Ai-je encore envie de mâcher de la neige ? De boire ? Peut-être cela me donnera-t-il de la force, puisque cela convient au climat.

Maintenant, j'ai bien chaud. Cela fait du bien. Je peux tenter de décrire ainsi mon état : je sens que je m'abandonne au calme, je suis protégée, aimée, respectée, en paix. Je ne sens plus mon corps que par endroits, là où se trouve encore de la "maladie". Quelque chose dans la gorge [...] Pourtant, je le sens bien, quand je me concentre. »

Après le processus des 21 jours, il ne m'a pas été facile de retourner en ville, mais cela s'est très bien passé. Je faisais maintenant 45 kg pour 1,63 m. Avec un lourd sac à dos, j'ai quitté la cabane, et la première personne que j'ai rencontrée fut le chauffeur de bus. J'ai repris mon travail et je suis restée encore un certain temps au jus de fruits dilué, comme pendant la deuxième et la troisième semaine du « processus ». Cela se passait relativement bien. Un matin, je perdis connaissance et me réveillai avec une grosse bosse sur la tête. J'en fus déçue et je passai aux jus de fruits purs pressés par mes soins, puis bientôt je me remis à manger aussi des fruits, ce qui était simplement plus pratique et plus digeste. J'ai bien passé l'été, « stable » avec beaucoup de travail, de grandes quantités de fruits (figues fraîches, tomates, melons), baignades au lac, et tout cela avec 50 à 52 kg.

Je me fais parfois remarquer, par exemple à la cantine ou au marché, mais j'y suis habituée depuis ma « période crudivore », et cela se passe d'ailleurs déjà bien mieux. Parfois je rends les gens envieux, parfois ils sont irrités, quelques-uns

me trouvent imprudente (manque de vitamines, de protéines, d'enzymes) ou trouvent que je suis folle. Mes parents et mon frère acceptent ma décision concernant mon alimentation. Naturellement, c'est bien de manger avec les autres, mais on peut aussi partager d'autres activités, se promener ensemble, danser, jouer de la musique [...] L'important est bien que tout le monde soit heureux et en bonne santé!

J'ai vite remarqué n'avoir plus aucune envie de nombreux aliments, et même de pouvoir complètement m'en passer. En ce moment, je ne mange que des fruits car c'est pour moi la seule source « matérielle » qui soit parfaitement autonome et indépendante. Un seul fruit, laissé en son état naturel, est une bénédiction ; je ressens la combinaison d'aliments comme une perturbation et un compromis.

La lumière, tout y est.

Catherine Zimmermann

Compte rendu de Ingrid Axenbeck

Mon désir intérieur et ma recherche d'un mode de vie qui allie la spiritualité et le quotidien m'ont conduite en 1999 à commencer le processus de nutrition par la lumière. Auparavant, dans les événements de la vie quotidienne, j'étais toujours perdue et je me trouvais alors dans une situation biographique difficile. Comme je suis enseignante dans une école publique, je voulais placer le début du processus pendant les grandes vacances. J'ai prié mes deux fils de prendre en charge les soins de la maison, du chien et des chats, et après deux jours de jeûne de nettoyage, je me suis retirée dans ma chambre le 17 août 1999, munie des livres de Saint-Germain – dont les 33 *Discours Je Suis* – transmis par Geoffrey King, qu'une amie m'avait fournis.

Le processus lui-même se déroula de manière très harmonieuse et fut un événement spirituel profond. En observant plus précisément, il a été le début d'un superbe voyage qui

de plus en plus dure encore. Contrairement à mon entourage, je n'avais aucun problème à remettre mon existence physique en pleine confiance en d'autres mains. Maintenant, s'est ajoutée aussi la possibilité de reconnaître des modèles de croyance et de résoudre des blocages ; pouvoir employer la « flamme violette » comme instrument magnifique est un merveilleux cadeau du monde spirituel. Je suis toute gratitude et tout amour. Je suis de plus en plus conduite vers ma propre divinité et la reconnaissance du Christ en moi.

Une coïncidence, en passant : j'ai constaté qu'au début du processus, j'avais exactement sept fois sept ans, les sept premiers jours se sont terminés exactement le 23 août, mon 49^e anniversaire. Je me suis senti renaître.

Ingrid Axenbeck

Compte rendu de Wiltrud Schmidt

En été 2002, dans la revue *Das Goetheanum*, fut publiée une interview concernant le processus de nutrition par la lumière. Un homme de 52 ans, souffrant de plus en plus de problèmes de santé ainsi que d'excès pondéral, décide de suivre le processus de nutrition par la lumière et de ne plus ingérer aucune nourriture solide.

Je n'avais jusque-là encore jamais entendu dire que des Européens normalement insérés dans la vie active, avec une mission, des rendez-vous, des exigences de nature professionnelle et privée, bref une vie bien remplie, puissent s'en sortir sans nourriture solide. Naturellement, je connaissais le cas de personnes qui, par une vie de méditation intense ou par une vie religieuse, la plupart du temps dans l'isolement et retirés d'une vie professionnelle active, ont pu vivre sans nourriture solide, parfois même sans absorber de liquide, comme Nicolas de Flue, Thérèse Neumann et d'autres. Mais ici, il s'agissait apparemment de quelque chose d'autre. À la lecture de l'article, je pris conscience que moi, enfant des dernières années

de la Deuxième Guerre mondiale, qui avais encore connu la faim, j'aimais manger, et bien manger, que je pouvais prendre du plaisir à table et que j'avais un estomac «de cheval». C'est ainsi que, pour ce qui me concerne, j'éliminais catégoriquement l'inédie. Certes, je pouvais bien imaginer qu'aujourd'hui, à l'époque de l'individualisme croissant, il puisse y avoir des personnes à qui cela convienne, mais cela n'était pas ma voie – c'est ce que je pensais en 2002.

Depuis mes jeunes années, comme le temps libre dont je disposais était toujours restreint par des exigences professionnelles, je m'étais habituée à m'occuper d'un seul sujet pendant plusieurs mois ou même encore plus longtemps, et à renoncer à lire en même temps plusieurs livres sur des sujets complètement différents, pour ne pas continuer à faire le grand écart que je faisais déjà dans ma vie professionnelle. C'est consciemment que je renonçai à un tel attrait. Les exercices de volonté m'étaient ainsi familiers, et je les pratiquais d'ailleurs sans arrière-plan ni milieu spirituel. Mais j'étais habituée à prévoir de faire des choses par une décision volontaire, à les réaliser et à les mener à bonne fin. J'ai également jeûné la semaine sainte pendant des années.

Lorsque j'ai rencontré l'anthroposophie en 1980, toute ma vie a trouvé une base nouvelle, j'ai enfin pu intégrer des pièces isolées à une image du monde que je considérais comme une orientation. Sous cette influence, des facultés et des forces dont je disposais se sont progressivement transformées au cours des années, ont disparu dans certains domaines pour réapparaître nouvelles à d'autres endroits. De l'adresse, de la force, de l'endurance furent développées; à ce niveau furent exercées des forces de volonté qui, après leur transformation, furent disponibles pour des tâches nouvelles et purent y être engagées. Ces processus de transformation entraînèrent souvent à leur suite des manifestations physiques extérieures qui furent alors toujours l'expression de ce que, dans l'organisme, «quelque chose se faisait» par exemple dans la respiration, dans la circulation et le cœur, dans les articulations.

Ces manifestations m'étaient familières et j'en ai fait l'expérience sous les formes les plus variées. Il était clair pour moi que tous ces symptômes, étant une suite du chemin de développement personnel, devaient nécessairement se produire, car alors seulement pourrait survenir une métamorphose. Il s'est donc agi de reconnaître ces processus en tant que tels, même s'ils étaient désagréables, gênants ou douloureux, de les accepter en tant que tels, de promouvoir leur déroulement et de le soutenir. Il fallait par exemple éviter qu'un conseil médical bien intentionné y fasse obstacle et les empêche de se produire.

Depuis le printemps 2004, de tels processus étaient à nouveau parvenus à un certain point culminant. Mais un week-end, des vécus imaginatifs impressionnants déclenchèrent pour la première fois des modifications dans l'alimentation. Cela m'était complètement étranger. Durant des semaines, je me nourris exclusivement de tartines de miel : du miel au petit-déjeuner, du miel à midi et encore du miel le soir. C'était presque une avidité vis-à-vis du pot de miel, et aucune autre nourriture n'était nécessaire. Puis cette phase se termina très brutalement, sans que je puisse en connaître la raison, et survint alors une phase semblable avec désir de viande. Je me découvrais ainsi des besoins totalement inconnus et des modifications de mon alimentation, et le solide appétit que j'ai connu ma vie durant se mit à diminuer progressivement. Tout se passait en moi sans que j'en connaisse les raisons et sans que j'aie pu influencer ces modifications. Cela se produisit sans décision volontaire consciente. Mais je ressentais avec certitude que tout cela avait sa justesse même si je ne savais pas pourquoi. J'ai continué à mener ma vie méditative de la même manière qu'auparavant.

En juillet 2004, en l'espace de 24 heures, se produisit une transformation profonde de mon système nutritionnel et digestif avec le besoin clair et net de ne plus absorber de nourriture solide. Toujours marquée d'une certaine manière par la médecine classique, qui dit que l'homme a besoin de lipides,

de glucides, de protides, de vitamines et de beaucoup d'autres choses pour vivre, je savais grâce à l'article évoqué qu'il existe des personnes à qui cela ne s'applique pas. Mais il fallut tout de même encore quelques efforts pour que je puisse accepter d'en faire désormais partie. Les besoins organiques étaient pourtant si clairs et si évidents que j'ai pu me faire à cette idée.

Le petit-déjeuner se compose désormais d'une infusion de fruits, à midi et le soir il y a de délicieux jus de fruits ou de légumes, et dans les saisons plus froides, également un bouillon de légumes chaud.

À mon cercle d'amis et de connaissances proches, j'ai fait part des modifications qui s'étaient installées en moi en ajoutant à chaque fois que je n'avais pas d'idée fixe ni de motif déterminé en tête. Si demain je devais avoir l'impression qu'il serait juste de remanger, dans tous les cas je le ferais. Ainsi, nous allons toujours manger ensemble, je suis assise devant mon jus de tomates et m'excuse auprès du serveur de ne pas pouvoir manger. Mes amis prennent leur repas et je me réjouis s'ils apprécient. Je perçois très intensément la vue de leur plat sur l'assiette, de même que les odeurs. Mais cela me suffit. Je n'éprouve alors aucune sensation de faim ni aucune envie d'en manger. Le plus beau pour moi a été que tous mes amis et toutes mes connaissances ont toléré mon nouveau besoin et n'ont pas essayé de m'en détourner, mais m'en ont laissé la responsabilité. Certes, cela n'a peut-être pas été facile à l'un ou à l'autre, mais en pratique, pour «manger ensemble», c'était très facile. Comme déjà auparavant, je peux maintenant aussi remarquer une transformation : la concentration devient plus forte, des choses nécessaires émergent à la conscience au moment juste, la raison devient un peu plus éveillée, et la force grandit ensuite en proportion pour agir. La vie des pensées devient plus vivante et plus imaginative. Certes, plus d'une manifestation désagréable s'installe, c'est ainsi qu'apparaissent souvent et très facilement une sensation de froid et, entre autres, de gonflement des jambes. Mais ces phénomènes

sont passagers, ils sont supportables et disparaîtront un jour, ou bien j'apprendrai comment les traiter. C'est ainsi que la vie réserve toujours des surprises qui demandent de la présence d'esprit et de la mobilité, ainsi qu'une conscience de cet exercice de funambule entre force de volonté et adaptation.

Dans un texte de 1927, Ita Wegman²⁸, prenant l'exemple de Therese Neumann, décrit l'inédie au XX^e siècle du point de vue de la science spirituelle et de l'anthropologie. Elle considère cela comme purement pathologique dans ce cas et comme impossible à son époque si l'homme veut être à la hauteur de sa tâche, mais ajoute que, dans des temps ultérieurs de l'évolution humaine, il deviendra possible de vivre sans nourriture. Compte tenu de l'augmentation sans cesse croissante des pollutions, des contaminations ou des modifications pathogènes des denrées alimentaires à notre époque, on peut tout à fait imaginer que, dans un temps peut-être pas si éloigné, les fruits de la terre ne pourront plus fournir de nourriture saine à l'humanité.

Deux phénomènes différents de notre époque, d'une part le renoncement à la nourriture sans motif particulier, et d'autre part la dégradation sanitaire des denrées alimentaires, indiquent ainsi une seule et même direction. Il ne reste qu'à attendre comment les besoins alimentaires vont, dans l'avenir, se mettre en place individuellement pour chacun.

Wiltrud Schmidt

Compte rendu de Clio Osman

Je suis née dans l'Oregon aux États-Unis, en juin 1941. Déjà petit enfant, j'avais toujours des questions comme : d'où viens-je, pourquoi suis-je ici, où vais-je ? Cela m'a conduite au baptême dans l'Église catholique à l'âge de 12 ans. Plus tard, je suis devenue religieuse. J'ai toujours été fascinée par les saints et je connaissais déjà à l'époque les récits extraordinaires de personnes qui vivaient seulement « de lumière ».

Après sept ans comme religieuse et une formation d'institutrice dans le même temps, mon chemin m'a menée plus loin : enseignement dans des ghettos aux abords de San Francisco, Peace Corps aux Philippines, un voyage à travers l'Asie. Cela se termina en Grande-Bretagne où je découvris « par hasard » Emerson College et adoptai l'anthroposophie comme mon véritable chemin de vie. Je fis des études d'eurythmie puis travaillai d'abord en Grande-Bretagne, et plus tard en Allemagne dans une école Waldorf d'Allemagne du Sud.

Comme je le disais, je connaissais depuis longtemps le phénomène de la nutrition par la lumière, sans savoir qu'il est également possible pour de « simples mortels » de suivre ce chemin. Un jour, j'ai entendu dire qu'il existe des personnes, principalement en Australie, qui se nourrissent de lumière. À l'époque, je considérais cela comme complètement absurde et je l'ai d'ailleurs aussitôt oublié. Mais lorsque j'ai vu à Stuttgart l'annonce de la conférence de Michael Werner sur la nutrition par la lumière, ma curiosité s'est éveillée. Dès sa première phrase, j'ai su : cela, moi aussi je vais le faire.

L'un après l'autre, s'ajoutèrent différents motifs pour la décision. Je pense que le travail spirituel est plus « facile » à réaliser grâce à la nutrition par la lumière, parce que l'organisme physique n'est pas sollicité par les processus digestifs, etc., et parce qu'alors la nourriture est pure. De nombreuses personnes font état d'un bien moindre besoin de sommeil, et je souffre de fatigue depuis des années. En tant que célibataire, j'aurais aussi beaucoup plus de temps disponible, je devrais moins souvent faire les courses, et je n'aurais plus à cuisiner. Ce serait bien aussi de disposer d'argent pour d'autres choses. Mais en tout premier lieu, c'est qu'on devient une preuve vivante qu'il y a dans notre monde plus que du matérialisme. Cela me tenait particulièrement à cœur, surtout du fait de l'orientation très matérialiste de ma famille.

Tout d'abord, j'ai voulu faire le processus pendant les vacances d'été, mais ce qui semblait être des obstacles m'en a empêchée. Par la suite j'ai eu la chance de trouver quelqu'un

qui s'est déclaré prêt à se tenir à mes côtés à condition qu'un médecin puisse être joignable. Comme mon propre médecin de famille trouvait tout cela complètement inepte, j'ai demandé à un médecin anthroposophe, sans plus de justification, s'il était disponible à la période prévue. Je n'ai fait part de mon projet qu'à mes amies les plus proches, qui ont réagi avec une mauvaise humeur bien compréhensible. À l'occasion d'une visite chez Michael Werner qui s'est rendu disponible plusieurs heures durant, mon accompagnatrice et moi-même obtinrent des réponses satisfaisantes à toutes nos questions. Il s'est également déclaré prêt à m'accompagner pendant le processus et a été pour moi presque toujours accessible au téléphone pendant l'ensemble des 21 jours.

J'ai suivi le processus chez moi, à la maison, exactement selon les instructions du livre *Vivre de lumière* de Jasmuheen. J'avais une confiance absolue que tout se déroulerait entièrement naturellement si je m'en tenais aux indications. Il était également clair pour moi que je pourrais interrompre à tout moment le processus au cas où je devrais m'en trouver mal. J'ai informé les amis que je ne serais pas joignable les prochains jours parce que je voulais faire une sorte de « retreat ». En prévision, j'avais acheté un grand matelas pneumatique pour le salon afin de pouvoir aussi m'y reposer (dans ce processus, il est prescrit beaucoup de repos au lit). Environ deux ans auparavant, j'avais déjà commencé à faire un entraînement physique régulier qui m'avait permis d'acquérir une plus grande mobilité (je souffre d'arthrose) et un poids plus idéal. Auparavant, je m'étais aussi nourrie depuis plusieurs semaines d'un régime de protection. C'est ainsi que commença le voyage.

Comme j'avais décidé de ne pas écrire de journal, les souvenirs suivants sont ce qui reste encore présent après presque un an. Pour le début, nous avons fait une petite fête dans la joie. J'ai bien dormi et, les deux jours suivants, pour m'occuper, j'ai lu un roman passionnant. Une soif véritable n'apparut qu'au troisième jour. Comme mon accompagnatrice avait acheté de petits sachets en plastique de glace à congeler, j'ai pu apaiser

la sécheresse qui s'installait en laissant fondre de plus en plus souvent de la glace en bouche. Le plus gros problème à cette période était de fortes douleurs musculaires aux fesses dues à une station assise trop prolongée pour la lecture. Même sur le matelas à eau de mon lit, les douleurs étaient si intenses que je pouvais à peine dormir. J'étais tendue dans l'attente des événements que Jasmuheen décrivait, mais je ne perçus pas être « accrochée à une goutte spirituelle ». Bien que je sois devenue nettement plus faible les jours suivants, nous entreprîmes quotidiennement une promenade, ce qui me fit toujours du bien. J'avais aussi grand besoin de froid, et comme il y avait de la neige devant ma porte, je sortis souvent me frictionner vigoureusement aussi bien les mains que le visage avec de la neige.

Mon accompagnatrice était étonnée qu'en dépit du processus, je continue à avoir aussi « bonne » mine. Je perdis bien sûr du poids, mais j'étais fermement convaincue que cela s'arrangerait tout seul. En dehors des douleurs dont j'ai parlé, je n'ai pas eu de problème physique particulier. Même le septième jour, nous sommes encore partis en promenade, bien que j'aie dû très souvent faire des pauses pour reprendre mon souffle. Mon besoin de boire augmenta jusqu'à devenir à peine supportable et c'est ainsi que je décidai de prendre ma première gorgée le soir du septième jour vers 20 heures. Nous fîmes cela aussi avec une petite fête. Était-il trop tôt ou non pour recommencer à boire, la question reste posée. Boire à nouveau ne fut pas une expérience aussi magnifique que je me l'étais imaginée, et à la deuxième gorgée, j'ai même dû rendre.

Suivit un état très étrange. J'étais arrivée dans un « espace intermédiaire » où je n'avais plus tout à fait le sentiment réel du temps et de l'espace, mais j'étais en partie comme transportée dans un rêve. J'avais des hallucinations, je devais désormais boire pour deux personnes et j'ai fait un cauchemar qui a duré presque toute la nuit, transpirant abondamment. Au réveil, cet étrange état avait disparu. Il était prescrit encore

beaucoup de repos, mais maintenant commençait la reconstruction physique pendant laquelle, selon toute attente, une reprise progressive de poids devait avoir lieu. Comme cela ne se produisit pas dans les jours suivants, je commençai à m'inquiéter, mais Monsieur Werner m'a toujours assuré que tout allait bien. Conformément à la division en trois fois sept jours, je remarquai que maintenant, dans la deuxième semaine, il ne s'agissait plus tant d'un nettoyage physique, mais plutôt d'une purification de l'âme. Je réfléchis beaucoup et parvins à quelques connaissances éclairantes sur la vie affective. J'ai eu également, au milieu de cette semaine, un besoin irréprensible de faire « place nette » dans mon environnement physique. Je me mis alors à faire un grand rangement qui s'étala sur deux jours. Chaque jour, je reprenais des forces et je buvais beaucoup, comme Monsieur Werner l'avait proposé. Au début de la troisième semaine, j'eus le sentiment que c'était maintenant au tour de la vie de l'esprit. C'était magnifique d'avoir autant de calme, de m'appartenir à moi seule, sans être dérangée, et de pouvoir lire.

Après la fin du processus des 21 jours, il ne me restait plus qu'un jour avant la reprise de l'école. J'étais un peu inquiète, car je ne savais pas dans quelle mesure il était connu que j'avais fait ce processus, ni comment on allait y réagir. En fait, un seul professeur m'en parla, et je crois avoir remarqué que quelques enfants me regardèrent bizarrement. J'étais encore un peu faible mais je pouvais aussi m'asseoir pendant les cours. À cette époque, j'avais la pensée et le sentiment très clairs, ce qui me permit d'aborder la vie quotidienne d'une manière beaucoup plus souveraine.

Mais toutefois, survint un problème avec lequel je n'avais pas compté. Comme mon bureau se trouvait juste à côté de la cuisine de l'école, je pouvais toujours sentir ce qui serait servi au déjeuner. Ce n'est pas seulement cela qui me tourmentait, mais toute représentation de quelque chose de « délicieux ». Au début, je restais de marbre, parce que je voulais vraiment résister, selon la devise : « c'est seulement ainsi que cela en

vaut la peine». Avec le temps, je commençai à grignoter un petit quelque chose puis à le recracher, bien que cela ne me convienne pas trop bien du point de vue du sentiment. Puis je recommençais à boire régulièrement du bouillon. Du point de vue de la santé, à cette époque, je me sentais vraiment bien, quoique je ne reprenais toujours pas de poids, ce qui me déstabilisait un peu. Une amie médecin qui me rendit visite à cette époque m'a dit plus tard qu'elle n'était pas sûre du tout que le processus ait réellement eu lieu, parce que je lui paraissais si perméable. Après quelques semaines, je recommençai à avoir des selles régulières et dès lors, mon poids reprit rapidement. Comme j'avais alors plutôt mauvaise mine, il fut clair pour moi que, quelle qu'en soit la raison, je devais recommencer à manger, ce qui ne présenta d'ailleurs aucune difficulté.

J'ai demandé à des amis qui avaient des perceptions suprasensibles si le processus avait vraiment eu lieu chez moi. La réponse fut : « oui et non » et à la question de savoir quand je pourrais reprendre la nutrition par la lumière, j'ai reçu la réponse : « dans dix ans ». Rétrospectivement, je suis heureuse d'avoir pu faire cette expérience, mais je ne regrette pas non plus d'avoir abandonné le processus. On verra bien si je recommence.

Clio H. Osman

Compte rendu de Peter Zollinger

Je suis né en 1952, marié depuis 1974, et j'ai deux fils adultes. De profession, je suis chef d'entreprise.

Il y a environ sept ans, ma voisine m'a tendu par-dessus la clôture le livre de Jasmuheen sur le phénomène de la nutrition par la lumière. « Il faut absolument que tu lises ceci, c'est vraiment très intéressant », dit-elle. J'ai donc pris le livre, à moitié par intérêt, à moitié pour faire plaisir à ma voisine.

Je me trouvais à l'époque dans une phase où j'ai lu de nombreux livres que l'on dit positifs et mon proche entourage

s'était lentement habitué à ce que je soutienne, concernant la vie, la mort et notre mission sur terre, d'autres opinions que celles que l'on apprend à l'école. Le phénomène de la nutrition par la lumière me fascina tant, après la lecture de ce livre, que déjà à cette époque, je songeai à me nourrir de cette manière; j'en ai donc parlé avec ma famille. Mais cela fut pour mes proches beaucoup trop éloigné de la norme; ma femme se montra d'abord désespérée, puis elle s'apaisa. Le soir, elle cuisina mon plat préféré et mit trois petites bougies allumées à la place de mon assiette pleine. Je me rappelle encore aujourd'hui cette image: trois assiettes de lasagnes et une assiette de lumière pour le repas. Nous avons tous ri de bon cœur et c'est ainsi que j'ai réussi à me libérer de l'illusion de la nutrition par la lumière, car à l'époque, ce n'était en fait qu'un désir, ce n'était pas encore un objectif.

Sept ans plus tard, en mai 2004, j'ai lu par hasard le compte rendu de quelqu'un qui pratique ce «miracle» en Suisse. Cette fois, j'ai voulu savoir et j'ai pris rendez-vous avec ce Monsieur Werner dont il s'agissait dans l'article. J'avais l'intention de rassembler des données pour une éventuelle décision. L'entretien fut très objectif et ouvert à tous les points de vue, M. Werner me fit l'effet d'une «personne normale». À part son pantalon, qui n'était pas particulièrement seyant, il n'y avait chez cet homme rien qui attire l'attention, absolument rien qui soit un indice de ses capacités spéciales. Cette modestie vis-à-vis de l'extérieur fut pour moi le principal motif pour faire confiance aux réalisations de M. Werner, et la voie qu'il avait déjà empruntée fut pour moi digne d'être suivie.

Avec la certitude d'avoir trouvé un chemin efficace pour maintenir la santé physique et pour développer ma conscience, je préparai mon entourage au changement à venir. La résistance, surtout de mon entourage le plus proche, fut, cette fois également, massive, mais maintenant mon souhait était devenu un projet à 100 % et je ne me laissai donc pas si facilement influencer. Je me suis soumis à fond aux questions

de Charmaine Harley, c'est-à-dire que j'ai pris conscience de mes doutes encore subliminaux et je les ai évacués. Sans la certitude que je m'étais acquise par ce processus de prise de conscience, j'aurais à peine pu surmonter si facilement les obstacles survenus avant et pendant le processus des 21 jours. En y repensant, après avoir réussi le processus mais interrompu par la suite, je me suis demandé quel avait bien pu être le véritable motif de ma décision. Il m'est apparu clairement qu'outre les aspects de santé, d'économie de temps, ou l'augmentation de l'efficacité, le mobile principal était de me transformer en atteignant une vibration supérieure afin de pouvoir mieux maîtriser les tâches de la vie.

Fin juin 2004, j'ai donc loué chez quelqu'un que je connaissais dans le même village un studio qui se trouvait libre pour trois semaines, j'ai indiqué à ma femme que je ne prendrais contact avec personne pendant trois semaines et que personne ne devrait me rendre visite à part mon fils qui travaillait dans l'entreprise familiale, et que sinon, absolument personne ne devait savoir où je me trouvais.

Pendant le processus, mon fils m'a accompagné très affectueusement ; bien qu'il n'ait pas compris ma décision, il dit : « Tu es mon père, et tu as de bonnes raisons pour ce que tu penses et ce que tu fais ; j'accepte cela même si je ne le comprends pas. » Il m'a rendu visite presque tous les jours après le travail, sauf lorsqu'il était vraiment très loin. Je lui avais donné la consigne de ne rien me faire savoir des affaires de notre entreprise familiale pendant trois semaines. Il a d'ailleurs strictement respecté cette consigne. Il m'a été, à côté de M. Werner que je pouvais appeler régulièrement, d'une très grande aide, surtout lorsqu'après trois jours j'ai soudain eu un hoquet qui m'a torturé sans interruption quatre jours durant. Après quatre jours de hoquet, toute contraction du diaphragme était accompagnée d'une douleur d'une telle intensité que j'aurais pu crier à chaque fois ; en outre, cette crise permanente m'a encore plus affaibli. Par chance, je m'étais imposé un emploi du temps quotidien très intensif, presque sans temps libre ; c'est pourquoi

j'ai ressenti cette douleur comme moins gênante le jour que la nuit, pendant laquelle je suis parfois resté des heures éveillé, tordu de douleur sur mon lit. Certes, cela a maintenant l'air très grave, mais c'est justement grâce à cette douleur que j'ai pu développer la faculté de reconnaître une situation qui ne me convient pas telle qu'elle est et de l'accepter sans protester. Cette faculté me renforçait et soudain, je ne ressentis plus qu'une fraction de la douleur telle qu'elle était auparavant en protestant. Aujourd'hui, je suis reconnaissant des « tourments » de cette période. Grâce à une bonne planification du temps pendant le processus, je ne me suis pas ennuyé une minute, j'avais toujours quelque chose à faire, une lettre à écrire, un livre à lire, que ce soit la Bible, la vie du dalaï-lama ou un roman policier, faire des plans pour ma vie, mettre par écrit des analyses du processus, faire des promenades, profiter de temps de repos conscient, écouter de la musique classique, réfléchir sur moi-même, trouver le contact avec le plan causal en obtenant des réponses à mes questions sous forme d'images claires, et d'autres choses encore.

Les trois semaines ont filé à toute allure et je m'en souviens comme d'une des plus belles périodes de ma vie. Bien qu'après le processus, du fait d'une faiblesse physique persistante, je me sois laissé tenter à nouveau par la nourriture à l'occasion d'un buffet géant organisé pour un anniversaire, et qu'aujourd'hui encore, trois mois après, je mange à nouveau régulièrement, je ne peux que recommander ce processus à tous ceux qui aspirent sérieusement à la conscience. J'ai moi-même tiré du processus et de la rechute qui s'ensuivit d'importants enseignements qui m'aident encore aujourd'hui, même sans nutrition par la lumière, à prendre la vie plus légèrement. En tout cas, je suis devenu plus humble d'un degré. Cela a de telles répercussions que je suis devenu plus placide, que je suis plus courageux, et qu'aujourd'hui j'adresse consciemment à mes systèmes corporels de la reconnaissance pour tout ce qu'ils font pour moi.

Naturellement, j'aspire toujours à acquérir la faculté d'absorber l'énergie cosmique, mais finalement, il n'est pas si

important pour moi que je me nourrisse un jour exclusivement de lumière. Il m'importe beaucoup plus que, dans le futur, je trouve toujours le courage nécessaire pour me poser des problèmes que je ne veuille plus fuir en les « survolant », ou en « décrochant » d'une tâche, car cette intention proche de la fuite s'était dissimulée de manière latente derrière les justifications, si belles apparemment, de ma décision de suivre le processus des 21 jours. Par ailleurs, j'ai appris qu'atteindre un objectif tant physique que spirituel libère de l'énergie qui ne peut ensuite agir en développant la conscience que si je la prévois déjà dans un plan à des fins concrètes et autant que possible sensées. Cela signifie qu'à l'avenir j'emploie l'énergie, qui afflue vers moi lorsque j'atteins un but, à une réalisation supplémentaire pour laquelle la force m'aurait manqué sans cette énergie atteignant l'objectif. Autrement dit, je peux travailler plus parce que j'atteins plus d'objectifs. Je n'ai pris conscience de ces rapports qu'en mettant ma rechute en lumière. Vu ainsi, l'échec de mon intention de me nourrir continuellement de lumière fut peut-être plus salutaire que si elle avait réussi, et cette idée me confère aujourd'hui la force de trouver consciemment une solution aux tâches et aux problèmes qui m'incombent.

Peter Zollinger

Compte rendu de Gertrud Müller

Je vis à Minusio, au bord du Lac Majeur. En longeant la Navegna, un torrent qui s'y jette en bondissant par-dessus d'imposants blocs de granit, je suis au lac en cinq minutes à pied et je peux m'y promener en profitant de sa beauté, des sommets couverts de forêts, et des villages pittoresques de l'autre rive.

Je suis professeur retraitée d'économie ménagère, célibataire et disposant d'une situation confortable. Après une activité d'enseignement pendant de nombreuses années,

dont 13 ans à l'école Rudolf Steiner d'Ittigen, et deux ans et demi de collaboration à la mise en place de la cuisine de la maison de retraite récemment fondée à Rüttihubelbad, j'ai travaillé jusqu'à mon 70^e anniversaire comme membre du corps enseignant à temps partiel à l'école Rudolf Steiner de Locarno en tant que professeur d'horticulture. Je profite maintenant de la liberté dans mon beau petit appartement bien situé au Tessin, je participe à des groupes de lecture, à un cours d'eurythmie et de danse folklorique. La méditation et la prière, de brefs exercices d'eurythmie et de flûte traversière font partie de mon programme quotidien. Je cuisine (régime végétalien) avec joie et je fais le ménage moi-même. Je m'occupe de deux petits jardins de notre maison ; je me sens ici bien cachée et liée à la Suisse méridionale.

Lorsque j'ai lu l'interview de Thomas Stöckli avec Michael Werner, l'impulsion de me nourrir par la lumière m'a saisie aussitôt et ne m'a plus quittée ; c'était autour du 20 août 2002. Après avoir étudié le livre *Vivre de lumière* de Jasmuheen, j'ai fixé le vendredi 13 septembre comme début du processus. J'en escomptais une amélioration globale de ma santé. En outre, cela me semble être une expérience de grande valeur pour encourager toutes les personnes qui ont faim de par le monde, notamment dans les régions du Sud, à vivre sans moyens alimentaires grâce à la nutrition par la lumière, ainsi qu'on le pratique déjà depuis longtemps dans les modes de vie spirituels d'Afrique et d'Asie.

J'ai fait cadeau de tout ce qui pouvait se manger, et il ne me resta plus que les jus dont j'avais besoin. Je trouvai une amie du Tessin, pleine de gentillesse et de bonté, qui fut prête à me rendre visite une fois par jour pendant cette période passionnante pour nous et à m'accompagner en participant avec intérêt.

Je pris très au sérieux les questions destinées à se tester soi-même et j'essayai d'entrer dans l'ambiance sacrée du processus. Je vis déjà depuis longtemps comme végétalienne et

j'aime manger, ce qui est cependant devenu problématique avec les aliments génétiquement modifiés. Comme je suis une personne qui aime le mouvement et le travail, j'ai dès le début pris trop peu au sérieux la nécessité de se mettre à l'écart de tout ce qui est « mondain ». Il y avait ainsi chaque jour deux brèves promenades au lac, l'entretien plein d'entrain du petit jardin, de deux balcons et des plantes d'intérieur, et le huitième jour, je suis même allée assister avec une de mes amies à un merveilleux concert d'orchestre à Locarno. Par la suite, j'ai reconnu que c'était inacceptable pour le monde spirituel qui m'accompagne et ce n'est qu'en regrettant profondément et en implorant sincèrement leur pardon qu'ils m'ont accordé à nouveau leur aide. Cet événement fut pour moi l'occasion d'un réveil.

Comme je n'avais donc pas suivi complètement les règles et que j'avais été trop active pendant le processus, j'ai maigri beaucoup trop ; j'étais déjà mince au début du processus. Je me suis pourtant sentie très bien après les trois semaines, bien qu'un peu faible, et en y repensant, j'ai été aussitôt trop entreprenante et trop active.

Concernant mon vécu pendant le processus, je dois dire que le premier jour sans petit-déjeuner, je me suis sentie très bien et j'ai travaillé un peu au jardin pleine de joie et d'énergie (ce que, comme je l'ai dit, je n'aurais pas dû faire). Les brèves promenades au lac, vécues d'une manière toute nouvelle, m'ont incitée à respirer profondément et m'ont donné l'occasion, assise sur un bloc de granit chauffé par le soleil en admirant l'eau scintillante, de recevoir la nourriture de la lumière solaire. En outre, je me reposais sur le balcon exposé au soleil du matin et de l'après-midi, et je profitais d'une façon toute nouvelle du calme, du bruissement du torrent et de la nature. Le soir du troisième jour, je me suis laissée tenter par un bain délectable dans le lac. Avant de m'endormir, je me mis en accord avec l'abandon au « corps spirituel ». Pendant la nuit, j'ai rêvé qu'un rayon de lumière dorée me pénétrait. Mais je ne pus pas percevoir la direction du rayon vertical. Il resta

ainsi pour moi incertain de savoir s'il descendait en moi ou s'il s'élevait de moi. En tout cas, ce fut pour moi un événement spirituel impressionnant. Par la suite, j'ai eu le sentiment d'avoir été merveilleusement fortifiée d'en haut par ce rayon d'or. J'ai trouvé une parole de vérité de Rudolf Steiner qui commence ainsi :

« Rayon de Dieu, bénissant et protecteur,
Emplis mon âme en croissance
Afin qu'elle puisse saisir partout
Les puissances fortifiantes [...] »

Depuis, ces paroles m'accompagnent chaque jour et me rappellent ce merveilleux moment où j'ai été pénétrée par le céleste rayon d'or.

Après le troisième jour, ma bouche sèche me donna fort à faire et je fus contente de pouvoir me rincer la bouche à plus ou moins grands intervalles et de sucer des glaçons en en recrachant l'eau. Sinon, je me sentais bien et je profitais du beau temps d'automne, me reposant régulièrement, lisant et dormant, et faisant de brèves promenades au lac, interdites en réalité. Le quatrième ou le cinquième jour, en me réveillant de la sieste, je perçus une forme de lumière qui planait au-dessus et à côté de moi. C'était comme si elle amenait vers mon dos une petite cruche d'eau pour approcher de mes reins les gouttes d'eau éthérique dont il est question dans le livre *Vivre de lumière*, comme je l'ai lu plus tard. Ce fut, en y repensant, un événement merveilleux, délicat et plein d'amour, qui m'a fait percevoir le travail de la fraternité céleste et des êtres spirituels avec émerveillement et gratitude, et qui m'a considérablement fortifiée.

Le septième jour, on peut recommencer à boire dans la soirée. Je savourai avec une profonde gratitude la première gorgée d'eau, attendue avec ferveur, comme un magnifique don divin, et je vécus le bienfait tonifiant de l'eau en étant très profondément reliée à mon humanité, de même que par la suite, dans une ambiance de fête très solennelle, je bus le premier jus de fruits.

Du huitième au vingt et unième jour, ce sont les données de Jasmuheen concernant cette phase qui m'ont accompagnée. J'ai relu en la comprenant plus en profondeur la biographie de Nicolas de Flue ainsi que le dialogue de Jésus-Christ avec la Samaritaine au puits de Jacob et avec les disciples (Jean 4). Je fis la connaissance à cette époque d'un architecte de Sarnen qui réside souvent à Ranft, et j'ai visité l'ermitage avec lui pour la première fois, après la fin du processus. Ce fut pour moi une expérience profondément bouleversante, avec une perception spirituelle très subtile et bien éveillée envers ce lieu particulier, en cet après-midi pluvieux, dans le froid et la solitude, avec cet accompagnateur plein de tact. Par la suite, je me suis sentie très faible et complètement gelée, mais merveilleusement enrichie.

Pendant toute la durée du processus, j'ai pu, si surgissait une question ou une incertitude, trouver un conseil téléphonique auprès de Monsieur Werner, ce que j'ai beaucoup apprécié et qui me fut d'une aide précieuse. Deux jours après la fin du processus le 3 octobre, j'ai participé le dimanche à l'Acte de Consécration : je le vécus spirituellement de manière bien plus approfondie et l'hostie fut ma première bouchée de nourriture solide ; je la savourai très lentement en bouche, et « l'incorporai » aussi posément que le jus de raisin biodynamique fraîchement pressé : un vécu tout nouveau, profondément solennel et empli de gratitude, de ce que sont « nourriture et boisson »...

Les jours suivants, je bus du jus aux repas et je me sentais bien. La visite de l'exposition deux semaines plus tard m'a menée à la limite de mes forces, et il me fut difficile de ne rien manger. Lorsque par la suite, comme je le faisais depuis longtemps déjà plusieurs fois par an, je me rendis chez mes amis à Palerme, ceux-ci ne voulurent alors m'accepter dans leur famille que si je remangeais, sinon je devais chercher un gîte ailleurs. Je ne voulais pas prendre la responsabilité de nous priver de cette réunion familiale, d'autant plus que je voulais prendre l'avion juste après pour Colombo, Singapour

et Melbourne. Après le processus de lumière, je n'avais plus besoin de médicaments et je n'en emportai d'ailleurs pas en voyage. Ce n'est qu'en mars 2003, après mon retour de ce beau voyage réussi, que j'ai dû reprendre des médicaments pour mon foie, mais beaucoup moins qu'auparavant, et c'est resté ainsi jusqu'à maintenant. Après mon retour, j'ai mis en place un jour de jus hebdomadaire en souvenir du processus de lumière, ce qui me réussit très bien. Je suis à nouveau très heureuse de mon régime végétalien, biodynamique et complet, et des repas préparés avec soin et gratitude.

Rétrospectivement, ce processus de lumière est et reste un énorme événement de la vie de l'âme, qui m'a conféré une nouvelle énergie vitale de la plus grande valeur après un départ difficile de l'école après mon 70^e anniversaire – un départ qui a pesé très lourd sur ma santé psychique et physique et dont j'ai pu surmonter les suites grâce à une aide médicale, des massages crânio-sacrés, l'aide de mes amis et justement ce salutaire processus de lumière. Je suis donc emplie d'une grande reconnaissance envers la sage guidance de ma destinée et l'action salutaire du processus de lumière qui, comme je le crois, continue d'agir utilement.

Gertrud Müller

Suggestions et aides à la compréhension issues de la psychologie des profondeurs

Non seulement la physique moderne ou la science spirituelle de Rudolf Steiner, mais aussi la psychologie des profondeurs de C.G. Jung peuvent s'avérer de précieuses aides à la compréhension. Peut-être un lien est-il nécessaire entre ces différentes orientations pour développer des modèles explicatifs qui puissent convenir à la « nutrition par la lumière ». C'est aussi notre espoir que, confrontée au problème de ne pas pouvoir expliquer de tels phénomènes, la science reçoive une impulsion lui permettant d'accomplir un nouveau pas dans le XXI^e siècle.

Marco Bischof²⁹, dans son livre *Tachyons, énergie orgonale, ondes scalaires. Champs de matière subtile entre mythe et science*, donne à ce sujet quelques suggestions très intéressantes que nous aimerions citer ici largement :

« L'imagination est en même temps la "force formatrice d'images" de Blumenbach et Steiner; dans le langage de l'alchimie, ces forces sont appelées "l'imagination de Dieu", comme C.G. Jung l'écrit dans son œuvre *Psychologie et alchimie*³⁰. Dans un traité alchimique, il est dit de l'imagination: "Ce que Dieu imagine se produit en réalité, mais ce que l'âme imagine ne se produit qu'en esprit". Cela semble correspondre exactement au préjugé courant selon lequel tout ce que l'on se représente ne serait qu'imaginaire et fantaisie, mais en réalité, cela contient un remède pour une imagination efficace: c'est seulement si l'imagination provient de notre noyau divin le plus intime, supra-individuel, qu'elle est une force créatrice de réalité,

mais non pas si elle provient simplement de notre psyché individuelle.

Comme l'écrit C.G. Jung en rapport avec l'alchimie, la véritable imagination est bien plus que la fantaisie ou le rêve. Les processus de l'imagination "se déroulent dans un règne intermédiaire entre la matière et l'esprit, dans un domaine psychique de corps subtils auxquels conviennent aussi bien un mode de manifestation spirituel que matériel, qui sont quelque peu corporels, un « corpus » subtil de nature semi-spirituelle³¹." Jung souligne que l'imagination est "une force qui peut provoquer des modifications aussi bien dans le psychique que dans le matériel." Elle est aussi "la force du sourcier" que l'on pensait liée au Moyen Âge à l'usage de la baguette de sourcier (Wünschelrute). Le "souhait" (Wunsch) ne doit pas être compris ici, selon son acception contemporaine atténuée, comme un simple désir, mais au sens ancien d'action magique.

Le domaine éthérique est cette subtile dimension de la réalité dans laquelle on ne cesse de souhaiter et de s'imaginer des possibilités, c'est comme un stade préalable à la manifestation. C'est le plan de la réalité virtuelle, dont les images primordiales sont "situées dans le monde des archétypes" et où des formes et des événements possibles "s'élaborent" et essaient pour ainsi dire leur existence, sans qu'il soit encore décidé sous quelle forme la manifestation finale se produira. Sur cette "scène de répétition de la réalité", des formes et des possibilités sont essayées mais aussi partiellement rejetées, jusqu'à ce que la décision soit prise et considérée comme ferme. Cette décision est prise par le soi, notre être le plus intime, qui agit non seulement en l'homme individuel mais aussi au centre le plus intime de tous les processus de la réalité.

Cependant, selon la tradition chiite de "la doctrine des trois mondes" telle qu'elle est décrite par Henry Corbin, l'imagination est aussi un organe de perception pour le "monde de l'imaginal", le plan de l'éthérique, de même que le monde des objets peut être perçu avec les sept sens habituels et le monde des "pures formes et intelligences" (archétypes) avec "l'intuition intellectuelle". Le monde de

l'imaginal est, selon Corbin, "moins matériel que le monde physique, mais plus matériel que le monde de l'intellect. C'est un monde de corps subtilement matériels, de corps spirituels, dont le mode d'être est "d'être en suspens" et qui ont leur propre sorte de matérialité. D'après ma conception, cette indication que donne la science traditionnelle sur la nature du règne de la matière subtile en tant que théâtre des phases préalables aux processus de la manifestation, et sur la signification essentielle de la conscience humaine et de l'imagination comme force formatrice coopérant à ces processus, est de la plus grande importance pour une exploration scientifique future de la matière subtile.

Les sciences humaines fournissent encore un autre concept, qui jette une lumière considérable sur l'essence du vide et du monde de la matière subtile, c'est celui de l'Unus Mundus de C.G.Jung³²⁻³³. Ce concept, qui fut plus tard interprété et enrichi par son élève Marie-Louise von Franz, est issu de la collaboration de Jung avec le physicien Wolfgang Pauli, telle qu'elle est documentée dans leur livre commun Explication de la nature et psyché³⁴. Ce concept présente un modèle grâce auquel les deux chercheurs eurent l'espoir de rapprocher entre elles la physique quantique, la psychologie des profondeurs et la parapsychologie.

L'idée d'Unus Mundus est fondée sur l'hypothèse que la diversité du monde empirique repose sur la base d'une réalité unitaire profonde. L'Unus Mundus est un arrière-plan unitaire du monde, dans lequel tous les contraires sont encore unis, notamment unité et multiplicité, ainsi que psyché et matière. Le concept provient de la scolastique médiévale où il désignait le plan cosmique archétypal potentiel dans l'esprit de Dieu avant le commencement de la Création. Cet "arrière-plan psycho-physique transcendant" de notre réalité est à la base du monde matériel aussi bien que du monde de la psyché et de la conscience, il "est aussi bien physique que psychique et donc aucun des deux, mais plutôt un tiers qui ne peut être saisi que de manière allusive³⁵." Ce plan unitaire de l'être est une « structure potentielle » qui est hors du temps et de l'espace,

se manifeste sporadiquement à la conscience et n'est pas accessible immédiatement à la perception sensorielle. [...] Jung et von Franz s'expriment aussi sur la "question de l'énergie" : tant l'énergie psychique que l'énergie physique, qui trouvent toutes deux leur source dans l'Unus Mundus et sont structurées par lui, sont une expression des processus dynamiques de cet arrière-plan cosmique. Elles sont également toutes deux structurées de manière numérique ; comme l'écrit von Franz, les nombres naturels sont "les modèles (pattern) de mouvement communs, revenant partout, de l'énergie psychique et physique³⁶." Jung estimait que, sur le plan de l'Unus Mundus, le psychique manifeste une activité et "une certaine énergie physique latente" tandis que la matière possède une nature psychique latente. Cette énergie psychique consiste, selon Jung, en une certaine "intensité psychique" qui, si elle était mesurable, devrait se manifester dans l'espace comme quelque chose d'étendu et en mouvement. Jung admettait également la possibilité que la réalité psychique s'étende à la matière, particulièrement dans des moments de synchronicité et demandait à la science de fonder une nouvelle branche de recherche pour ce type de phénomènes. »

Lumière et nutrition – Regard sur l'histoire des civilisations

Les cosmogonies de nombreuses civilisations antiques contiennent des indications sur l'importance exceptionnelle de la lumière pour l'évolution de la Terre. Dans la tradition occidentale également, marquée de manière déterminante par l'histoire biblique, se trouvent des indications intéressantes qui incitent à la réflexion sur la lumière, la nourriture et l'alimentation. Quelques-unes d'entre elles sont proposées dans ce qui suit, pour donner à penser.

Civilisations antiques

Le *Rigvéda* et le *Sâmavéda* de l'ancienne civilisation indienne commencent par les paroles : « *Agni milet prohitam* » (« Je vénère le feu »). Le premier mot, à partir duquel tout ce qui suit se développe, est *Agni*, le feu, l'expression désignant la lumière et la chaleur, le commencement et l'origine de la Création. Selon Zarathoustra, le maître et guide de l'humanité à l'époque de la Perse antique, la création de la Terre ne se développe qu'à travers la polarité de la lumière et des ténèbres et leurs représentants Ormuzd et Ahriman se combattent pour l'homme. C'est ainsi que, dans son enseignement, Zarathoustra appelle ses disciples à s'engager pour la lumière et à combattre les ténèbres pour les délivrer. L'antique tradition germanique aussi, telle qu'elle est, par exemple, exposée de manière impressionnante dans l'*Edda*, connaît l'importance de la lumière : avec la mort du dieu de la lumière Baldur, commence le ténébreux âge de la terre, l'âge du crépuscule des

dieux. Baldur est tué involontairement de manière tragique dans un jeu turbulent par son frère aveugle Hödur. Le dieu ténébreux et rusé Loki avait, par trahison et par tromperie, fait en sorte qu'Hödur puisse blesser mortellement son frère avec une branche de gui. Le monde des dieux est, dans un premier temps, perdu pour les hommes, et l'humanité doit retrouver le chemin vers la lumière par sa propre initiative.

On trouve déjà dans l'antique tradition indienne des indications sur la nourriture. Au cœur de l'épopée du Mahabharata, dans la *Bhagavad Gita* – le « chant du sublime » – le dieu Krishna initie aux mystères divins Arjuna en tant que représentant de l'humanité, sur le champ de bataille, peu avant le début du combat. De la nourriture, il dit qu'il n'est pas très utile de ne rien manger, car ce n'est pas ainsi seulement que l'on peut atteindre l'union avec le divin : « Si quelqu'un se prive de nourriture, les objets de ses sens cessent bien d'agir. Mais l'inclination dans les sens mêmes, *rasa*, persiste. Quand on contemple ce qu'il y a de plus élevé, *rasa* aussi cesse. » (Ch. II, Yoga de la connaissance, verset 59) En outre, il est dit que ne doit être mangé que ce qui est consacré : « Les bons qui mangent ce qui reste du sacrifice sont libérés de tout péché. Mais sont mauvais et pèchent avec envie ceux qui préparent [le repas] pour l'amour de leur propre soi. » (Ch. III, Yoga de l'action, verset 13) « D'autres restreignent la prise de nourriture et déversent comme sacrifice la force vitale de leur souffle de vie dans le souffle de vie [qui tout embrasse] » (Ch. IV, Yoga de la connaissance divine, verset 30) ³⁷.

La tradition occidentale

Dans la tradition occidentale, les notions de création, d'origine et d'évolution du monde sont surtout marquées par les images de l'Ancien Testament. Le premier jour de la Création, sont créés le ciel et la terre, ils sont déserts et vides. Puis, par la puissante parole divine, le mouvement entre dans la création : « Dieu dit : que la lumière soit ! Et la lumière fut.

Et Dieu vit que la lumière était bonne. Alors Dieu sépara la lumière des ténèbres.» (Genèse 1,3-4) il est remarquable que la création du soleil, de la lune et des étoiles, qui sont habituellement pour nous inséparables du phénomène de la lumière sur terre, n'ait lieu qu'au quatrième jour. La question se pose alors de savoir en réalité ce qui est appelé lumière le premier jour.

«C'est une énergie tout simplement ubiquitaire, présente partout, qui se manifeste entre autres également dans la lumière. La lumière forme la limite entre le matériel et l'immatériel. La lumière a aussi ces qualités subtiles contradictoires, d'un côté le caractère d'onde, et de l'autre, le caractère d'impulsion. Cela se joue donc à la limite entre le matériel et le spirituel, c'est pourquoi le concept de "nutrition par la lumière" est tout de même le meilleur possible.»

Dans le Nouveau Testament, le thème de la création est repris, mais alors de manière plus abstraite et moins imagée. Il est donc dit dans le prologue de l'Évangile de Jean: «Au commencement était le Verbe. [...] En lui était la vie et la vie était la lumière des hommes. Et la lumière luit dans les ténèbres et les ténèbres ne l'ont pas saisie.» (Jean 1,1-5)

La première phrase évoque l'appel de Zarathoustra, dans la tradition de la Perse antique, à s'engager pour la lumière et par là, à illuminer les ténèbres et à les délivrer. Le tragique du mythe germanique de Baldur peut également résonner dans cette phrase. Des missions que l'humanité n'a encore aujourd'hui ni saisies, ni accomplies, sont indiquées là. Le dieu de la lumière Baldur attend encore sa délivrance et le Christ crucifié, ses frères et sœurs.

La nourriture est déjà évoquée dans le récit biblique de la Création: le sixième jour, Dieu crée l'homme et lui donne «les herbes portant semences» et «tous les arbres qui ont des fruits» comme nourriture. (Genèse 1,29) Le péché originel et l'expulsion du paradis sont la punition de ce que, à cause

de la séduction du serpent rusé, l'on a mangé ce qui ne devait pas l'être : le fruit de l'arbre de la connaissance. Désormais, l'homme doit pourvoir lui-même à l'entretien de sa vie : Abel devient le premier berger et Caïn le premier cultivateur. La culture de l'aliment physique commence et deviendra de plus en plus raffinée.

« Notre pain quotidien »

La lumière et la nourriture sont évoquées à nouveau dans l'histoire de Moïse, avec l'image du buisson-ardent dans lequel « l'ange du Seigneur » lui apparaît, et dans « le pain » qui tombe du ciel comme une manne pendant la marche dans le désert – en lien avec la demande de croire et d'avoir confiance. En effet, « l'homme ne vit pas seulement de pain, mais de tout ce qui sort de la bouche du Seigneur. » (Deutéronome 8, 3) C'est une première indication d'une possibilité inexplicable, incompréhensible et donc miraculeuse, de se nourrir. C'est avec ces mêmes paroles citées de l'Ancien Testament que le Christ, après son jeûne de 40 jours dans le désert, repousse la tentation du diable qui lui demande d'accomplir le miracle de changer des pierres en pain. Plus tard, ce « miracle du pain » a lieu plusieurs fois, mais dans d'autres circonstances et avec d'autres intentions : lors de la « première multiplication des pains » (Matthieu 14, 19-20), par exemple, les cinq mille personnes présentes furent toutes rassasiées avec seulement cinq pains et deux poissons.

À ce sujet, il vaut la peine d'examiner plus précisément la demande du Notre Père concernant « le pain quotidien ». Neil Douglas-Klotz³⁸ indique que la langue usuelle à l'époque du Christ était l'araméen, langue véhiculaire parlée et comprise par presque tous les hommes du Proche-Orient, bien au-delà du domaine de l'actuelle Palestine. Les « textes originaux » grecs ou même latins des Évangiles sont donc à considérer avec prudence, dans la mesure où la langue araméenne, avec son fort lien à la nature et son sentiment d'intégration

du monde et de tous les êtres vivants, a des fondements tout différents du grec, dialectique et rationnel, ou même du latin. L'auteur expose cela plus précisément en prenant l'exemple du Notre Père et des Béatitudes, ce qui lui permet de présenter au lecteur ces textes dans une compréhension nouvelle et plus large. Par exemple, le même mot *schem* peut être traduit, comme *schemaya*, par « ciel » comme dans la première ligne du Notre Père, par « nom » comme dans la deuxième ligne, ou d'une manière générale par « lumière », « son » ou « expérience ». Dans la demande « donne-nous aujourd'hui notre pain quotidien » (en araméen : *Hawvlan lachma d'sunkanan jaomana*), on constate que le mot araméen *lachma* a été correctement traduit par « pain ». Mais ce mot araméen désignant le pain peut aussi bien se rapporter à toute autre nourriture – y compris d'une sorte purement spirituelle – et aussi bien signifier « sainte sagesse ». Cela signifie qu'en araméen, les mots pour « nourriture de lumière », « nourriture d'esprit » et « nourriture de pain » confluent l'un dans l'autre et que des distinctions linguistiques telles que nous les faisons, et devons les faire, ne peuvent, ni ne veulent, absolument pas être faites.

En ce sens, se révèle aussi le sens de la distinction entre l'eau de source matérielle-physique et « l'eau vive » dans le récit de la rencontre avec la Samaritaine (Jean 4, 1-34), et entre le pain matériel-physique et le « pain de vie », lorsque le Christ dit à ses disciples : « Vos pères, dans le désert, ont mangé la manne et sont morts ; ce pain est celui qui descend du ciel pour qu'on le mange et ne meure pas. » « Qui mange ma chair et boit mon sang a la vie éternelle » (Jean 6, 49-54).

À la Cène, la transmutation du pain et du vin en les forces du corps et du sang du Christ et en la vie éternelle, s'accomplit finalement de manière exemplaire pour tous les temps futurs (Matthieu 26, 17-30). Les puissances des ténèbres sont ainsi surmontées, ou peuvent l'être, ce qui fait dire à l'apôtre Paul ces paroles de rédemption : « Ô mort, où est ton aiguillon ? Enfer, où est ta victoire ? »

De la communion au sens d'une nourriture spirituelle-physique, peuvent être tirées, comme modèle explicatif des sciences de l'esprit, d'importantes suggestions. Conditionnés par l'expérience des traditions étouffantes ou dogmatiques des Églises, peut-être sommes-nous trop peu ouverts, en tant que contemporains scientifiques et modernes, à prendre en compte ce « mystère » comme une thèse. Car il se pourrait que le « corps de résurrection » agisse jusque dans la constitution physique de l'individu en la modifiant par une « communion nourrissante » qui pourrait se produire aussi en dehors de la tradition de l'Église. Car ni « l'esprit », ni « les forces de résurrection » ne se laissent fixer par les hommes, mais ils ont leurs propres lois et leur propre mode d'action.

Voici des pensées qui, formulées dans la terminologie religieuse chrétienne, expriment ce qui se cache derrière les idées de transsubstantiation et de communion³⁹ : « Quand le Christ est ingéré, son action transformatrice pénètre petit à petit l'homme tout entier et finit par atteindre aussi ses profondeurs corporelles. "Si donc quelqu'un est dans le Christ, il est alors une créature* nouvelle." (2 Corinthiens 5, 17) Il s'agit d'une union d'être à être saisissant l'homme tout entier qui devient chrétien, l'ingestion ayant une influence toute concrète sur l'être ; c'est exprimé à la sainte Cène qui, depuis, est célébrée dans la chrétienté (actes II, 46). Dans le chapitre où Jean raconte la multiplication des pains, et qui semble annoncer à l'avance le mystère de la Cène, exactement un an avant le Golgotha, la relation des chrétiens au Christ est donnée dans la formule la plus brève : "Celui qui me mange" (Jean 6, 57). L'union commence dans le spirituel-psychique,

* C'est le terme grec *ktisis* qui est employé, signifiant aussi bien « création » que « créature ».

mais plus elle progresse, plus elle entre profondément dans les couches de l'être humain les plus enfouies et finit par atteindre aussi la corporéité. Les premiers chrétiens ont ressenti de manière vivante que, par le pain et le vin de la Cène, ils se mettaient en lien avec le corps de résurrection du Christ, la communion leur était "*pharmakon athanasias*", remède d'immortalité (Épître d'Ignace aux Ephésiens, XX). »

Partout et de tout temps, la lumière elle-même fut perçue par les hommes avec grande gratitude et honorée comme telle avec vénération. Dans son expérience personnelle de la chaleur et de la guérison, dans l'observation de la nature et de la croissance des plantes et des animaux, dans son expérience du temps qu'il fait et de l'alternance du jour et de la nuit, l'homme éprouvait l'importance de la lumière solaire et la reconnaissait comme point de départ d'une force créatrice supérieure. Et cela, des millénaires avant que la science, avec la découverte de la photosynthèse végétale, ait trouvé la transition de l'inorganique à l'organique, de ce qui est mort à ce qui est vivant, avec la transformation du gaz carbonique et de l'oxygène en sucres essentiels à la vie et leurs dérivés.

« En théorie nous savons, au plus tard depuis le développement de la théorie quantique, que la lumière et la matière sont au fond différents états de la même énergie. Et déjà, depuis la découverte de la photosynthèse, nous savons qu'avec la lumière solaire, de l'amidon – c'est-à-dire de la matière solide, autrement dit de la nourriture – peut être produite à partir de CO_2 et H_2O , même si encore maintenant nous ne comprenons pas scientifiquement ce processus dans tous ses détails. » (Dr Jakob Bösch)

Pour la physique moderne toutefois, le phénomène « lumière » est jusqu'à présent une énigme et n'est pas clairement définissable. Et cela aussi est caractéristique : il semble bien que la lumière soit comme un gardien et un messenger à la

frontière entre la physique et la métaphysique. Arthur Zajonc, professeur de physique et spécialiste renommé de physique quantique, s'est entièrement consacré à ce thème dans son livre *L'histoire commune de la lumière et de la conscience*⁴⁰. Il y aborde aussi la « métaphysique de la lumière » de Rudolf Steiner, qui concerne les rapports entre le monde naturel et le monde spirituel-moral.

La question de la lumière et de la nourriture au sens d'une alternative passe certainement à côté de l'essentiel, car à la question : « pain ou lumière ? », c'est avec les paroles du mystique Angelus Silesius que l'on peut le mieux répondre :

« Le pain seul ne nourrit pas. Ce qui en lui nourrit, c'est le Verbe de Dieu, c'est la vie, c'est l'esprit ! »

« Puisse l'idée de la pureté, qui s'étend jusqu'au morceau que je prends dans la bouche, devenir toujours plus lumineuse. » (J.W. von Goethe)

Pour conclure, voici encore quelques pensées à méditer. Notre époque devra retrouver une nouvelle intériorité, une religiosité libre et non liée à des confessions, un véritable sentiment de la cohérence du monde et une science spirituellement élargie, si nous voulons trouver une issue à « l'impasse » actuelle. Par des événements et des phénomènes variés, le monde spirituel suscite en nous des chocs qui nous réveillent, afin que nous ne restions pas figés dans nos représentations habituelles. Peut-être tout commence-t-il par l'étonnement et la vénération, sans pour autant négliger notre capacité critique au discernement.

« Car tout savoir doit, d'une certaine manière, avoir comme germe l'étonnement. (Rudolf Steiner)

Ne vivons-nous pas au milieu d'un océan de forces de vie ? Comme un poisson dans la mer, nous nous mouvons dans un « océan éthérique » sans le remarquer. La force de la confiance en le monde spirituel, l'ouverture envers la nourriture par les forces spirituelles, et la recherche de la rencontre avec les bonnes entités qui ont leur patrie dans ce monde, tout cela apporte à notre monde des forces particulières, qui ne sont pas terrestres. Il ne s'agit pas de ne plus manger, mais de ne pas s'enfermer par des représentations matérielles sur la nour-

riture et sur l'absorption de l'énergie et de la vie. Ne se pourrait-il pas que, pour nous tous, un réservoir infini d'énergie et de forces de vie soit à notre disposition, dont nous nous coupons seulement par notre image limitée du monde et de l'homme? Ces forces dépendent de ce que nous leur fassions une place consciemment et librement, de ce que nous les invitions à prendre place en nous, et de ce que nous leur donnions place autour de nous. Car ce sont les forces d'êtres vivants, provenant de la source de l'être primordial qui a surmonté la mort et « revient dans les nuées » (c'est-à-dire agissant comme une pluie nourrissante et dispensatrice de vie) et qui dit de lui-même : « Je suis la vie ! » ^{41,42}

*« Donne-nous aujourd'hui notre nourriture spirituelle
Tu nous approches dans le pain,
Tu approches dans l'eau, l'air et la lumière.
Ô donne-nous, chaque jour plus pur, de regarder,
Comment les forces divines édifient notre corps,
Afin qu'en remerciant notre main le rompe,
Afin qu'en le sachant notre bouche le dise :
Tu nous approches dans le pain,
Tu approches dans l'eau, l'air et la lumière. »*
(Martin Rothe)

Il est temps que nous élargissions et complétions notre image du monde et de l'homme et que nous soyons prêts à remettre radicalement en question ce qui existe. La conception actuelle du monde a grandi au cours de l'histoire et se développera encore – nous pouvons participer à cette évolution. Si ce livre pouvait en donner l'impulsion, il aurait atteint son but.

« Ecce homo

Oui ! Je sais d'où je proviens !

Inassouvi comme la flamme,

Je brûle et me consume.

Tout ce que je saisis devient lumière,

Tout ce que je laisse devient charbon,

C'est vraiment flamme que je suis. »

(Friedrich Nietzsche, Poésies)

L'idée d'écrire en équipe un livre sur le phénomène de la nutrition par la lumière a surgi peu après avoir travaillé sur un article à ce sujet pour l'hebdomadaire du Goetheanum. La décision fut motivée par l'expérience de la bonne collaboration, sans complications, que nous y avons vécue, et surtout par le besoin d'informations complémentaires qui devenait de toutes parts criant et dont la demande était permanente.

Dès le début, le projet s'est tenu clair et précis devant nos yeux. Il fallait rassembler, de manière compréhensible, de la théorie, nécessaire si elle était présente et facilement accessible, et surtout beaucoup d'informations sur les arrière-plans et sur la réalisation pratique du changement d'alimentation, à l'aide de témoignages vécus. Là, l'expérience que j'avais rassemblée au cours de nombreuses conférences sur le thème de la nutrition par la lumière me fut un grand avantage, car j'ai toujours constaté le grand besoin de poser des questions, qu'elles soient préparées ou qu'elles aient surgi au cours de la conférence, et d'obtenir autant que possible une réponse. De nombreuses demandes bien compréhensibles ont dû, et doivent aujourd'hui encore, être déçues. Il y a encore beaucoup trop de questions auxquelles nous ne pouvons pas répondre, ou que nous ne voulons pas éluder d'une manière superficielle et intellectuelle ou théorique et pédante. Nous préférons alors dire que nous ne savons pas, ou nous taire.

Pour la présentation des expériences pratiques, me vinrent opportunément en aide les personnes que j'ai pu accompagner en grande partie au cours de ce voyage que fut leur

processus des 21 jours, et qui ont permis d'enrichir de leur expérience individuelle et très personnelle la nécessaire palette de la diversité. Que ces personnes soient ici bien cordialement remerciées.

En tant que scientifique, il me tenait dès le début très à cœur de présenter le contexte du thème de la nutrition par la lumière de la manière la plus claire, logique et scientifique possible. La réalisation d'une étude scientifique a toujours été pour moi un souhait et une demande sérieuse. L'étude elle-même, dont nous avons rendu compte dans ce livre dans la mesure de nos possibilités, ne s'est finalement pas déroulée comme nous l'avions attendu. Durant le temps d'investigation et d'observation de 10 jours, j'ai, en tant qu'objet d'expérience, perdu du poids, quelle qu'en soit la raison, en sorte que les critiques peuvent maintenant argumenter à bon droit : « C'est un bon illusionniste pour la faim, mais finalement, il n'a fait que jeûner ! »

Mais nous n'abandonnons pas ; nous reprendrons les investigations médicales et scientifiques qui sont nécessaires et intéressantes aussi vite que possible et nous essaierons de tirer les conséquences des erreurs de conception de la première étude – soit toute la mise en place et les circonstances de l'étude. Il faut qu'il y ait un contrôle strict et mesurable de façon certaine, sinon je serai enfermé comme un malade grave ou un dangereux criminel dans une cellule d'isolement où l'environnement ne peut fournir la « nourriture de vie » ou la « nutrition par la lumière » que dans une mesure restreinte. Pour tout cela, nous espérons encore le généreux soutien de nombreux donateurs et d'assistants engagés et courageux, qui seront nécessaires pour de telles actions inhabituelles.

Se consacrer au phénomène de la nutrition par la lumière et vivre en se nourrissant de lumière n'est certainement qu'une des nombreuses tentatives pour exploiter à fond, ou

mieux en tout cas, les possibilités qui s'offrent à tout homme ou qu'il s'accorde lui-même dans la vie. Ce qui importe n'est absolument pas de changer son alimentation pour se nourrir exclusivement de lumière, mais plutôt de réaliser par exemple pendant le processus des 21 jours quelle place occupe réellement l'alimentation physique.

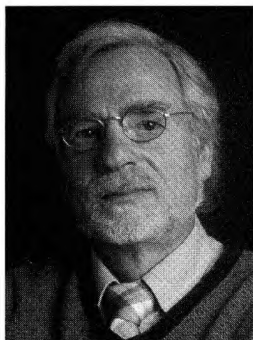
Parmi les personnes qui ont suivi le processus des 21 jours, et que je connais personnellement, la plupart ont tôt ou tard recommencé à manger. Les raisons en sont naturellement les plus variées, tout à fait individuelles. La chère habitude, la pression sociale, l'appétit, etc. mais aussi une certaine faiblesse à la fin du processus des 21 jours, peuvent motiver une reprise de la nourriture et des boissons. Parfois il se peut que ces personnes soient déçues d'elles-mêmes ou du processus. Je n'y vois vraiment aucun problème, car le processus des 21 jours n'est lui-même que le début d'un processus de nutrition par la lumière et il est naturellement tout à fait individuel d'en être à tel ou tel stade au bout de 21 jours. Je ne connais personne qui ait interrompu le processus au cours des 21 jours ou qui en ait subi des dommages évidents, et personne non plus qui ait regretté de l'avoir suivi. Au contraire, il a toujours été décrit comme une belle expérience, importante et intéressante, d'un genre unique.

Je conseille à toute personne qui veut suivre ce processus d'aborder cette entreprise avec tout le sérieux qui s'impose et en s'éprouvant soi-même de manière responsable, mais aussi en étant détendu et sans a priori. Ce dont il s'agit en premier lieu, ce n'est pas de nourriture ou de boisson, mais de notre expérience et de notre comportement avec elles. Par notre éducation et notre culture, nous sommes entraînés à des situations « ou bien [...] ou bien » et la plupart du temps, c'est erroné et handicapant. En lien avec le changement d'alimentation pour la nutrition par la lumière, une voie naturelle, sûre et adaptée est certainement dans de nombreux cas une alternance de temps où l'on mange et de temps où l'on ne mange pas, en un rythme incluant aussi bien l'un que l'autre.

On peut ainsi par la suite se comporter de manière plus libre et plus consciente avec la nourriture et l'alimentation et, à tout moment, chercher puis choisir le comportement qui est juste et adapté dans la situation de vie tout à fait personnelle du moment.

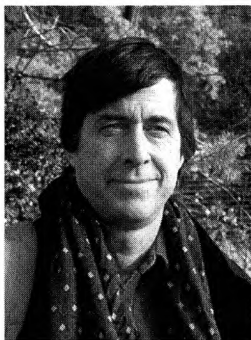
Ce livre ne prétend pas être exhaustif et, à l'avenir, beaucoup de ce qu'il contient sera amélioré, éliminé, complété ou reformulé. Nous espérons cependant avoir pu, par ce qui est ici présenté, répondre dans une certaine mesure à l'attente évidente de nombreuses personnes envers des informations objectives et fiables sur le thème de la nutrition par la lumière. Cela n'exclut naturellement en aucune manière, à la lecture de ce livre ou après, de reconnaître qu'il nous faut continuer à vivre avec des questions sans réponse, et si possible encore plus qu'auparavant.

Michael Werner



Michael Werner

Né en 1949 à Braunschweig, en Allemagne. Docteur en chimie. A travaillé pendant 7 ans dans l'industrie chimique, puis 1 an dans le secteur pharmaceutique en Afrique du Sud. A été professeur de chimie et de biologie pendant trois ans dans une école Waldorf. Dirige depuis 15 ans un institut actif dans la recherche contre le cancer à Arlesheim, près de Bâle. Il est lié depuis plus de 30 ans à l'anthroposophie de Rudolf Steiner et s'intéresse en outre aux concepts usuels des courants spirituels contemporains. Suite à l'article que Thomas Stöckli a publié à son sujet, il a entrepris une activité de conférencier de plus en plus importante, et une correspondance intense avec des personnes s'intéressant à la nutrition par la lumière.



Thomas Stöckli

Né en 1951, marié, père de trois enfants. Journaliste indépendant, professeur en collège et intervenant dans la formation des enseignants et dans la recherche pédagogique. S'occupe depuis plus de 25 ans des questions des nouvelles énergies spirituelles et du développement de la conscience et en particulier de la question de la rencontre du Christ à notre époque. Nombreux articles et livres variés sur le sujet. Il lui tient à cœur de relier l'anthroposophie à une pratique moderne de la vie, et à un esprit scientifique contemporain, tout en contribuant également à une compréhension non dogmatique de la science et en intégrant des phénomènes et des expériences spirituels d'aujourd'hui avec une «ouverture critique».

Il a fait la connaissance de Michael Werner à l'occasion d'une interview. Depuis plusieurs années, il s'intéresse activement au phénomène de la nutrition par la lumière ainsi qu'à la personne de Michael Werner.

- 1 Steiner, Johannes: *Visionen der Therese Neumann*, München / Zürich, Schnell & Steiner, 1977.
- 2 Cf. note 1.
- 3 Hemleben, Johannes: *Niklaus von Flüe*, Frauenfeld, Verlag Huber, 1977.
- 4 Vandereycken W.: *Hungerkünstler, Fastenwunder, Magersucht*, München, dtv, 1992.
- 5 Warnke, U.: *Gehirn-Magie*, Saarbrücken, Popular Academic Verlag, 1997.
- 6 Jahn, R. G.: Information, Consciousness and Health, in *Alternative Therapies* 2/3 (1996), p.32-38.
- 7 Jasmuheen: *Vivre de lumière, Vivez Soleil*, 1999.
- 8 Jasmuheen: *Der Lichtnahrungsprozess. Erfahrungsberichte*, Burgrain, KoHa Verlag, 1998.
- 9 Cf. note 8.
- 10 Cf. note 7.
- 11 Stöckli, Thomas: Der Mensch lebt nicht nur vom Brot allein, in *Das Goetheanum*, 34/35 (2002), p.626.
- 12 Dürr, Hanns-Peter et Oesterreicher M.: *Wir erleben mehr als wir begreifen*, Freiburg i. Br., Verlag Herder, 2001.
- 13 Lüpke, Geseko von: *Politik des Herzens*, Engerda, Arun Verlag, 2003.
- 14 Steiner, Rudolf: *Les manifestations du karma*, Paris, Triades, 2005. Traduction différente.
- 15 Steiner, Rudolf: *Alimentation et santé*, Genève, Éditions anthroposophiques romandes, 1996. Traduction différente.
- 16 Cf. note 15.
- 17 Cf. Note 15.
- 18 Bösch, Jakob: *La voie de la guérison: réconcilier médecine et spiritualité*, Jouvence, 2007.
- 19 Janetzko, Stephen: Nahrungslosigkeit gestern und heute. Ein historischer Kurzüberblick und erste wissenschaftliche Erklärungsversuche, in *ELRAANIS Magazin für Lichtnahrung, Lichtarbeit und Spiritualität*, 3 (1998), p. 60-61, Berlin, 1998.

- 20 Janetzko, Stephen : Rohe Kost für feine Sinne, in *esotera* 11 (1996), p. 54-57.
- 21 Possin, Roland : *Die Stimme des Körpers. Ernährung im Einklang mit der inneren Führung*, Bergisch Gladbach, Bastei-Lübbe, 1998.
- 22 Bartel, Albert A. : Sie wurden zu menschlichen Pflanzen. Überraschende Erklärung für das Phänomen der Nahrungslosigkeit in *esotera* 11 (1976), p. 1020-1029.
- 23 Merkl, George : *Geflüster aus dem Kosmos*, conférence, sur Internet à : <http://ourworld.compuserve.com/homepages/MEngmann/sumer3.htm>
- 24 Yogananda, Paramahansa : *Autobiographie d'un yogi*, Adyar, 1973. Traduction différente.
- 25 Steiner, Johannes : *Therese Neumann von Konnersreuth. Ein Lebensbild nach authentischen Berichten, Tagebüchern und Dokumenten*, München / Zürich, Schnell & Steiner, 1988, p. 28.
- 26 Cf. Op. cit. note 1, vol.2, p. 287.
- 27 Cf. note 3.
- 28 Wegman, Ita : in *Naturata*, 1927-1928.
- 29 Bischof, Marco : *Tachyonen, Orgonenergie, Skalarwellen. Feinstoffliche Felder zwischen Mythos und Wissenschaft*, Aarau, AT Verlag, 2002.
- 30 Jung, C.G. : *Psychologie et alchimie*, Buchet Chastel, 1994.
- 31 Cf. note 21.
- 32 Franz, Marie-Louise von : *Nombre et temps. Psychologie des profonds et physique moderne*, La Fontaine de Pierre, 1998.
- 33 Arzt, Thomas (Hg.) : *Unus Mundus – Kosmos und Sympathie*, Frankfurt am Main, Verlag Peter Lang, 1992.
- 34 Pauli, Wolfgang und Jung, C.G. : *Naturerklärung und Psyche*, Zürich, Rascher Verlag, 1952. Voir aussi : *Correspondance 1932-1958*, Paris, Albin Michel, 2000.
- 35 Jung, C.G. : *Mysterium Conjunctionis*, Paris, Albin Michel, 1980.
- 36 Cf. note 32.
- 37 Cité d'après Sri Aurobindo : *Commentaires sur la Bhagavad Gita*, Paris, Albin Michel, 1991. Traduction différente.
- 38 Douglas-Klotz, Neil : *Das Vaterunser*, München, Knauer, 1992.
- 39 Frieling, Rudolf : *Christentum und Wiederverkörperung*, Stuttgart, Urachhaus Verlag, 1975.
- 40 Zajonc, Arthur : *Catching the light. The entwined history of light and mind*, Bartam Books, 1993.
- 41 Heidenreich, Alfred : *Die Erscheinung des Christus in der ätherischen Welt*, Dornach, Verlag am Goetheanum, 1990.
- 42 Stöckli, Thomas : *Wege zur Christus-Erfahrung. Das Ätherische Christuswirken*, Dornach, Verlag am Goetheanum 1991.

Achevé d'imprimer en octobre 2008
sur les presses de la Nouvelle Imprimerie Laballery
58500 Clamecy
Numéro d'impression : 809095

Imprimé en France

La Nouvelle Imprimerie Laballery est titulaire du label Imprim'Vert®

Dépôt légal 4^e trimestre 2008
ISBN 978-2-915804-20-1

Le phénomène est connu depuis longtemps : il a existé et il existe aujourd'hui encore des êtres humains qui sont capables de se passer totalement de nourriture matérielle et de s'alimenter par d'autres moyens.

Par curiosité autant que par intérêt scientifique, Michael Werner, docteur en chimie et directeur d'un institut de recherche sur le cancer, a voulu faire cette expérience. Depuis sept ans, il ne mange plus et se sent parfaitement bien. Il continue de travailler normalement. Dans le cadre d'un projet de recherche universitaire, il s'est soumis dix jours durant à un contrôle strict, basé sur des mesures scientifiques, dans une clinique.

Ce livre est son témoignage. Son but n'est pas d'inciter ses contemporains à ne plus manger, mais de les aider à changer leur manière de penser. En prenant appui sur un cas concret aussi impressionnant, l'auteur veut d'abord contribuer à ouvrir de nouvelles questions en repoussant les limites de nos modèles actuels de pensée.

« L'image matérialiste du monde peut être facilement réfutée. Mais aujourd'hui cela ne suffit plus. On a besoin de la preuve pratique, tout à fait concrète. »

(Michael Werner)

ISBN : 978-2-915804-20-1

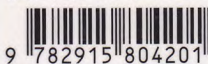


Photo de couverture : © Mitsushi Okada/Getty Image

24 €