

A night landscape with a crescent moon in a dark blue sky, mountains in the background, and a lake in the foreground reflecting the moon and sky. The scene is serene and atmospheric.

JOHANNA PAUNGER - THOMAS POPPE

---

# VIVRE EN HARMONIE AVEC LA LUNE

---

*Santé  
& rythmes naturels*

GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR

Cet ouvrage fait suite à « ÉCOLOGIE LUNAIRE ET LES RYTHMES SAISONNIERS ». Les auteurs étudient en détail dans ce livre les rapports entre la lune et les signes astrologiques ; ils nous indiquent le chemin à suivre pour une vie saine grâce aux biorythmes.

Tous les aspects des rapports entre la lune, la santé, l'habitat sont analysés en détail. Les nouvelles recherches thérapeutiques liées à l'influence de la lune et de l'alimentation sont étudiées avec précision dans cet ouvrage.

Un livre d'avant-garde sur un sujet qui a été rarement traité d'une manière aussi claire.

ISBN 2-84445-042-3



9 782844 450425

140 F

Johanna Paungger – Thomas Poppe

*VIVRE EN HARMONIE AVEC LA LUNE*

SANTÉ ET RYTHMES NATURELS

Illustrations de Hildegard Klepper-Paar

*Traduit de l'allemand par Christian Muguet*

ÉDITIONS GUY TRÉDANIEL

65, rue Claude-Bernard

75005 PARIS

Du même auteur, chez le même éditeur :

– *Ecologie lunaire et rythmes saisonniers*

– *Agenda lunaire 1999*

– *Calendrier lunaire 1993-2002, la lune dans votre vie quotidienne*

© 1993 by Wilhelm Goldmann Verlag, München

© GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR, 1998, pour la traduction française.

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation  
réservés pour tous pays.

ISBN : 2-84445-042-3

## Table des matières

Avant-propos .....	5
L'horloge lunaire .....	15
Au commencement était la perception.....	15
Oublié dans le tourbillon des temps modernes .....	19
Un trésor à ouvrir .....	24
Le moment du contact .....	27
I. DE LA TÊTE AU PIED AU RYTHME DE LA LUNE.....	31
Le mouvement dans l'équilibre.....	31
1. De la pleine lune à la pleine lune .....	37
La lune décroissante.....	37
Le jour de nouvelle lune .....	39
La lune croissante .....	40
Le jour de pleine lune.....	42
Les phases de la lune au quotidien.....	42
2. Un voyage à travers le corps .....	45
Le plan de voyage .....	48
L'invitation des pensées – Les mesures préventives et fortifiantes – L'aide à la guérison	

La lune en Bélier – du sommet du crâne jusqu'au nez.....	56
Maux de tête et migraines – Saignements de nez – Ronflements	
Polypes – Rhumes et grippe – Sinusites – les problèmes d'yeux	
Conjonctivite/ orgelet – Kératite	
La lune en Taureau – Mâchoire et cou.....	67
Maux de gorge/amygdalite – Maux d'oreille (otalgies) et otites	
Hyperthyroïdie – Insuffisance thyroïdienne – Problèmes dentaires	
La lune en Gémeaux – épaules, bras et mains.....	72
Problèmes d'épaules – Rhumatismes – Mains froides	
La lune en Cancer – des poumons à la vésicule biliaire.....	76
Bronchite – Bronchite asthmatique – Aigreurs d'estomac	
gastrite/ ulcère – Les problèmes de foie et de vésicule biliaire	
La lune en Lion – le coeur et la circulation.....	81
Les problèmes cardiaques – Hypertension – Hypotension	
Anémie – Goutte	
La lune en Vierge – les organes digestifs.....	87
Les problèmes intestinaux – Constipation – Diarrhée	
Les problèmes de poids – Les problèmes de pancréas	
La lune en Balance – hanches, reins et vessie.....	93
Les problèmes de reins – Les cystites – Les problèmes de hanches	
La lune en Scorpion – les organes génitaux.....	97
La stérilité – L'impuissance – Les problèmes de menstruation	
La lune en Sagittaire – La cuisse.....	102
La lune en Capricorne – le genou, la peau et les os.....	104
Les problèmes de colonne vertébrale	

La lune en Verseau – la jambe.....	106
Les varices – Les crampes	

La lune en Poissons – les pieds.....	109
Les cors aux pieds/ les durillons – Les vèrues	

### 3. De l'utilité de la saignée à celle des rythmes lunaires pour soigner les problèmes dentaires..... 114

Le gain par la perte : la saignée.....	114
La pratique de la saignée – Le moment opportun – Les mauvais jours à éviter	

Pour la peau et les cheveux.....	125
Les maladies cutanées – Les soins cutanés et corporels	

Les différentes formes de thérapie : des thérapies par le mouvement à l'homéopathie.....	135
Les thérapies par le mouvement – Massage et travail corporel	
Chiropractie – La chromothérapie – L'homéopathie	
La thérapie par les fleurs de Bach	

Les méthodes de détoxication.....	163
Les orties : des mauvaises herbes aux herbes médicinales	
La force de l'huile de tournesol – Jeûner – Les massages des zones réflexes du pied	

À propos des interventions chirurgicales : "Ne touche pas avec le fer".....	169
--	-----

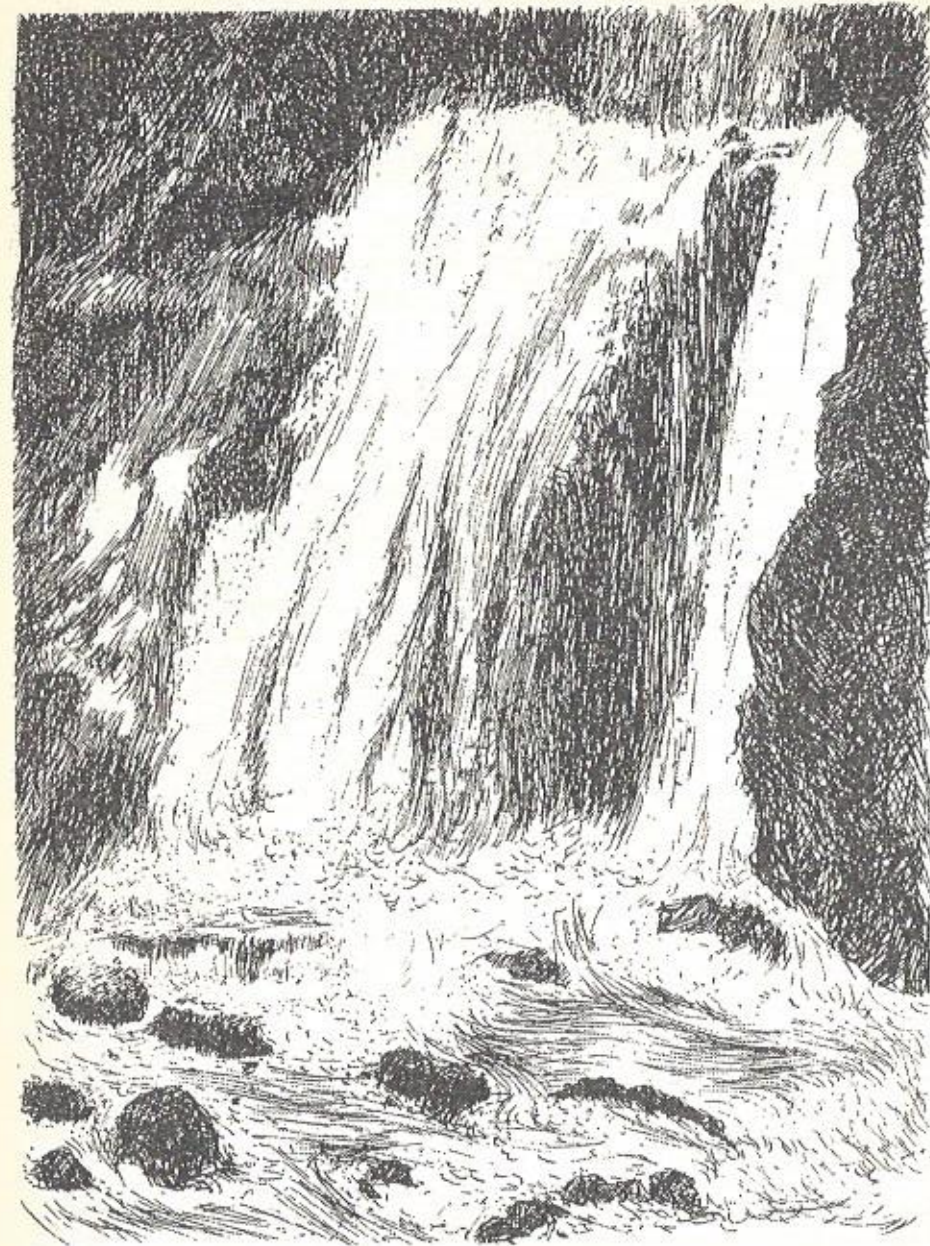
Les rythmes lunaires dans la chirurgie dentaire.....	174
Détartrage – Les couronnes et les bridges – Gingivite	
Extraire une dent – Quelques conseils relatifs à l'hygiène bucco-dentaire et à la dépose des plombages – Les soins dentaires et la prévention	

À propos du rapport entre patients et thérapeutes .....	184
II. L'ALIMENTATION – LE PLUS SIMPLEMENT DU MONDE.....	191
Dans la jungle des règles alimentaires .....	192
1. Les six piliers de la sagesse pour s'alimenter et digérer sainement.....	197
1– L'amour passe par l'estomac	
2– Le rythme alimentaire personnel	
3– Manger ce que l'on trouve dans son pays	
4– Manger avec les yeux, le nez et la langue	
5– L'ordre à respecter et les combinaisons	
6– Écouter son corps	
2. Une petite initiation à la connaissance des plantes médicinales .....	224
Les secrets des plantes médicinales – Le moment juste dans l'utilisation des plantes médicinales – Les provisions de plantes médicinales Préparation et utilisation – Le choix de la plante qu'il vous faut	
III. LES PULSATIONS DE LA VIE .....	245
1. Dans le champ de forces des bio-rythmes.....	246
Les trois temps de la vie.....	246
Le bio-rythme corporel – Le bio-rythme psychique Le bio-rythme intellectuel	
Le bio-rythme au quotidien.....	253
Les débuts difficiles d'un savoir ancien .....	258
Le calcul des bio-rythmes.....	262

2. Le rythme quotidien des organes.....	268
De 7 à 9 heures : l'estomac	
De 9 à 11 heures : la rate et le pancréas	
De 11 à 13 heures : le coeur	
De 13 à 15 heures : l'intestin grêle	
De 15 à 17 heures : la vessie	
De 17 à 19 heures : les reins	
De 19 à 21 heures : la circulation	
De 21 à 23 heures : collecte générale d'énergie	
De 23 à 1 heures : La vésicule biliaire	
De 1 à 3 heures : le foie	
De 3 à 5 heures : les poumons	
De 5 à 7 heures : le gros intestin	
IV. CONSTRUIRE ET HABITER SAINEMENT.....	283
1. Bâtir, agrandir, rénover – le moment opportun.....	292
De l'inspection du terrain au traçage des chemins .....	295
L'inspection du terrain – Le creusement de la cave	
Les fondations – La cave – Les plafonds de la cave et des étages	
L'édification de la maison, les parois – Le grenier – Couvrir le toit	
Le crépi intérieur et extérieur, le revêtement extérieur	
Les cloisons, les escaliers en pierre, les installations électriques	
Les escaliers en bois – Les canalisations – Les fenêtres en bois et les portes en bois – La mise en route du chauffage – Les revêtements des sols	
Les parquets – Les plafonds en bois, les revêtements des cloisons	
Les peintures, les vernis, les enduits, les colles – Les clôtures, les piquets	
La pose de dalles, la véranda, le traçage de chemins – Le jardin	
Le bois au bon moment : le matériau n°1.....	310
Le bois dur qui ne pourrit pas – Le bois ininflammable	
Le bois qui ne perd pas de volume – Le bois pour faire des outils et des meubles – Le bois de chauffe – Le bois de construction	
Le bois de parquet et d'outillage – Le bois qui ne se fend pas	

Les bardeaux en bois pour les murs extérieurs et le toit, les gouttières en bois	
Quelques conseils pour construire et habiter sainement .....	318
Le nettoyage des parquets et des revêtements de sol en bois	
Le nettoyage des fenêtres et des vitres – Le nettoyage des gouttières	
Les moisissures – L'aération correcte	
2. La science de l'endroit juste .....	325
Le travail du cavalier chevauchant le dragon .....	326
Un monde rayonnant .....	328
Le maître de l'endroit juste .....	332
Le mauvais endroit comme lieu du délit .....	337
Le cancer : une maladie dûe aux rayonnements .....	341
Les chemins qui conduisent aux endroits justes :	
le vrai radiesthésiste .....	346
Les chemins qui conduisent aux endroits justes :	
utiliser son propre ressenti .....	349
V. LA FORCE DES PENSÉES .....	359

Achévé d'imprimer sur les presses de  
PUBLIGRAPHIC  
138, av. des Français Libres – 53000 Laval  
Dépôt légal 2<sup>e</sup> semestre 1998



## AVANT-PROPOS

Etre en bonne santé ou le redevenir en comptant sur ses propres forces : tel est l'objectif de ce livre et c'est ce à quoi nous voudrions vous aider. Nous voulons vous apporter un savoir susceptible de vous accompagner pour toute la vie, un savoir qui constitue un chemin vers une expérience immédiate et personnelle de ce qui renforce ou, au contraire, affaiblit le corps, l'esprit et l'âme – et ce sans aucun détour dû aux conseils de quelque expert ou autre sommité.

Rester en bonne santé ou guérir, et même trouver son chemin pour toute une vie avec ses hauts et ses bas, n'est en fait ni difficile ni compliqué, ne suppose pas de devoir remuer ciel et terre ou d'en faire toute une affaire. Les sciences modernes, en particulier la médecine traditionnelle et la psychologie, de concert avec le monde politique, clérical, économique, industriel et publicitaire – ont longtemps collaboré ensemble avec succès pour nous faire croire le contraire en nous expliquant que seul le spécialiste, avec sa science secrète et son jargon, est en mesure de nous guérir et de nous indiquer le chemin en faveur d'une vie saine et pouvant trouver son sens. Ils poursuivent en fait leur but de manière partiellement consciente, mais en partie aussi de manière inconsciente, et ce pour différentes raisons : ils trônent sur une position que personne ne leur conteste, leur produits le plus souvent superflus (qu'il s'agisse de biens ou d'idéologies) continuent à bien se vendre, surtout parce qu'en tant que consommateurs et récepteurs de ces "bienfaits", nous restons plus facilement manipulables, dépendants et insuffisamment adultes.

Mais réjouissons-nous : de plus en plus de personnes désirent aujourd'hui suivre un autre chemin. Nous voulons aider de toutes nos forces tous ceux et toutes celles qui ont engagé ce lent processus de recul et de réflexion. Pour ce faire, nous aurons recours à tout ce qui a toujours fonctionné dans le passé, c'est à dire les produits de base et les principes élémentaires d'une vie saine, dynamique et digne d'être



vécue. Nous voulons renouer avec ce qui est simple et naturel sans pour autant jeter le bébé – celui que le monde moderne nous a apporté – avec l'eau du bain. L'avenir ne nous laissera de toute manière pas le choix – pourquoi donc ne pas faire les premiers pas volontairement et dans la joie ?

Rien de ce que vous allez trouver dans les pages suivantes n'est nouveau. Il s'agit en fait d'un savoir extrêmement ancien, qui a été mis en pratique pendant des millénaires et qui a prouvé sa validité et son efficacité. Il s'agit des lois naturelles et des rythmes de la nature que nous avons réussi à oublier et appris et ignorer en l'espace de quelques décennies : l'influence des cycles lunaires et l'art d'agir au bon moment, les rythmes du corps et les biorythmes, l'alimentation saine sans fanatisme, la connaissance des plantes, l'habitat sain, les forces du monde des pensées, l'influence de tous ces aspects de la vie sur le corps, l'esprit et l'âme, et bien d'autres choses encore. Ces choses ne figurent parfois nulle part, certaines d'entre elles n'ont même jamais fait l'objet d'aucune publication. Aussi certaines de ces choses pourront peut-être vous apparaître quelque peu sujettes à caution au premier abord, voire franchement peu crédibles ou douteuses, tout simplement parce que vous n'en avez jamais entendu parler ou parce que cela heurte vos convictions ou remet en cause certains de vos préjugés.

Et pourtant : chaque information, chaque règle, chaque conseil contenu dans ce livre ne repose pas seulement sur notre propre expérience mais sur celle de beaucoup de personnes qui nous ont précédé, des personnes sachant guérir, d'hier et d'aujourd'hui. Peu à peu, vous allez vous-même pouvoir expérimenter ces principes dans la mesure où une pratique quotidienne et le fait d'essayer les règles que vous trouverez dans ce livre aiguïseront votre sensibilité aux réalités de la nature et aux choses qui nous entourent, et vous ouvriront aux rapports jusque là insoupçonnés qui existent entre le corps, l'âme et l'environnement. Ces conceptions vous permettront finalement de dépasser la rigidité de certains principes et de vous faire accéder à un état qui vous rendra incorruptible et immunisé par rapport aux nombreuses influences négatives de notre environnement contemporain, en parti-

culier en vous préservant des tentatives omniprésentes de vous mettre en état de dépendance psychique ou corporelle sous quelque forme que ce soit.

La sensation, l'observation et l'expérience constituent la clé d'accès à beaucoup de choses dans la nature et que la science ne sait pas déchiffrer, en tout cas pas sur la base de ses moyens, somme toute limités, ni de l'attitude consistant à apprécier les choses à partir de la tour d'ivoire sur laquelle elle aime volontiers se jucher. Ne vous attendez donc pas à trouver dans ce livre une oeuvre de nature scientifique, ou encore une collection de bonnes recettes vous permettant de faire l'économie d'un travail que vous devez néanmoins accomplir par vous-même. Nous n'avons pas pour ambition de lancer une nouvelle mode curative, de proposer un nouveau régime ou de faire de la publicité pour une énième panacée permettant de tout guérir. Personne ne devrait être incité à devoir orienter sa vie en fonction de quelque chose. Chaque être humain est unique et particulier. Ce qui peut aider quelqu'un n'aura en revanche aucun effet sur une autre personne ou pourra même le cas échéant lui être néfaste. Parfois, tel ou tel remède ou mesure pourra vous être bénéfique et ne plus l'être la fois suivante. Aucune statistique de guérison, aucun remède infaillible ne pourra vous aider dès lors que ce qui vous a "toujours" aidé auparavant ne vous convient manifestement plus. C'est à vous en fait de trouver votre propre chemin, de l'inventer jour après jour.

Nous aurions atteint et dépassé notre objectif si nous arrivions à réveiller votre mémoire : si seulement vous pouviez vous souvenir de tout ce que vous possédez – tous les moyens, toutes les forces et toutes les capacités qui sont vôtres et qui sont en mesure de vous permettre de vivre une vie digne de ce nom : la vie ! Avec joie de vivre et force. Et avec du coeur pour soi-même et pour les autres. Vivre ! Non pas cette espèce de jeu cyclothymique oscillant entre attente et déception, désir et frustration, anesthésie et douleur, peur et épanouissement,

stress et désœuvrement, qui a été conçu à notre adresse, et qu'on nous a demandé de confondre avec une vie soi-disant pleine de sens.

L'être humain n'est jamais, à aucun moment, un quelconque corps étranger venant parasiter la Terre ou l'Univers. La nature ne mène pas une guerre contre l'humanité, mais lui donne au contraire tout ce dont elle a besoin à partir du moment où chacun apprend à vivre en amitié avec soi-même et avec la nature. Cette amitié ne peut bien évidemment consister en une amitié prescrite. Elle est de l'ordre d'une décision personnelle, elle relève des moyens que vous déciderez personnellement de vous donner. Vous avez toujours le choix en dépit de ce qu'on essaiera de vous faire croire par ailleurs. Nous tous – les êtres humains, les animaux, les plantes, les étoiles, les planètes, le soleil, la lune, vous et moi – sommes assis dans le même bateau. Et la seule raison d'être de notre vie consiste à nous éveiller les uns aux autres et d'être là les uns pour les autres – et cela n'a aucune importance de savoir combien de temps cela prendra pour que l'humanité se rende à ces conclusions. L'être humain constitue la meilleure médecine pour l'être humain.

Heureusement, beaucoup de personnes sur l'ensemble de la planète sont actuellement sur un chemin de remise en cause d'un mode de pensée imposé, pas très en harmonie avec la nature humaine et de nature publicitaire : l'orientation de la vie en faveur des choses matérielles, de la carrière et d'un fonctionnement en quête de reconnaissance, reposant sur la dualité de la peur et de la sécurité, de la recherche de pouvoir, ou de ce que les autres, les institutions, considèrent comme vrai et normal, l'idéologie, confinant à l'ennui et à la mort, qui s'en tient au principe : " je ne crois que ce que je vois", la conviction anesthésiante et paralysante selon laquelle "l'individu ne peut de toute manière rien faire de lui-même".

Beaucoup de personnes commencent aujourd'hui à vouloir vivre avec un horizon plus large, avec raison et mesure, et en fonction d'autres objectifs. Ils ressentent la joie, le calme et la paix que peut procurer une vie abordée avec une absolue conscience de soi et une liberté intérieure. Ils se rendent compte de la satisfaction profonde qu'il y a à

protéger son entourage humain et son environnement – pas parce qu'il s'agirait d'un style de vie résultant d'une idéologie imposée de l'extérieur ou d'une morale artificielle, mais d'une vision absolument claire par rapport à la véritable nature humaine. Ils s'aperçoivent de la joie que peut procurer le fait de vivre en fonction de ses intuitions et de son ressenti – et à quel point la vie peut en être considérablement allégée et devenir claire même quand on est malmené par les bourrasques du destin. Beaucoup le savent déjà : il y a tout simplement une vraie nature humaine et on peut se tourner vers elle à tout instant – sans s'être pour autant torturé auparavant en ayant fait des études sans fin, que ce soit en théologie, en psychologie ou en sciences. Tout ce qui est vrai et important est simple par nature et accessible à tout être humain sur cette Terre. Dieu et ses nombreux amis du monde visible et invisible ne minaudent pas.

Notre époque n'a pas besoin de changements décrétés d'en haut, de nouvelles lois, de sermons de morale et surtout : il ne s'agit pas de combattre le "Mal". Ce dont notre temps a besoin est élémentaire à formuler : il s'agit de l'éveil de chacun et sa disposition à se relever, à être une personne debout. Nous ne voulons pas vous donner une épée mais une clé. Car ni les seins siliconés ni l'amiante ni les aliments irradiés n'ont une chance de s'imposer si personne n'en achète. Les médecins, les professeurs, les avocats, les hommes politiques, les commerçants qui ne font pas le bonheur des gens, n'ont pas davantage de chance de s'imposer si personne ne les écoute. Les fonctionnaires de la communauté européenne, qui fixent le degré légal d'incurvation des bananes et déterminent la politique agricole sans jamais avoir planté un arbre de leur vie, les "serviteurs de l'État" qui gaspillent l'argent public, les hommes politiques de tous bords, de droite, de gauche, les verts ou les extrémistes de droite ou de gauche, qui veulent manipuler les sentiments, la pensée ou l'action des électeurs en fonction de leur propre degré de fanatisme ou de peur de la vie – n'ont aucune chance d'être entendus si plus personne n'accepte d'être pris pour un imbécile. Aussi ce livre ne manquera-t'il pas de vous informer moins sur les choses ou des faits bruts que sur les habitudes acquises par l'éducation

et qui déterminent notre manière de sentir ou de penser, laissant la porte grande ouverte à toutes les influences négatives qui constituent les principaux vecteurs pathologiques, bien davantage que les virus, bactéries et autres poisons pour l'environnement.

Notre souhait, et notre manière de parvenir à le satisfaire, consistera donc à susciter en vous le courage et la volonté implacable de vivre en fonction de votre ressenti et de votre intuition personnels et d'apprendre à leur faire confiance. Il ne s'agit pas là d'ailleurs de notre simple intention, mais bel et bien de quelque chose qui renvoie en fait tout simplement au droit de naître et aux devoirs qui y sont liés, pour tout être humain. Nous ne pouvons donc qu'ouvrir des portes. C'est à vous ensuite d'avoir le courage et le désir d'aventure de les franchir. N'oubliez jamais ceci : l'enjeu de tout cela, c'est votre corps, votre âme et votre esprit. Personne ne pourra le faire à votre place, personne ne peut vivre votre vie à votre place. Ce qui compte, c'est ce que vous ressentez et ce que vous voyez ; c'est à partir de cette base là que vous avez à vivre – dussiez-vous être le seul être humain à ressentir ce que vous ressentez.

Ce ressenti, dont il est question ici, se manifeste parfois sous la forme d'une "petite voix intérieure". Dans le langage quotidien, il est courant de parler d'intuition, de cœur, de perception, de sentiment, de pressentiment, de conscience, d'instinct, de flair, ou bien tout simplement de sixième sens. La force sensorielle qui se sert de la voix intérieure sait à tout instant ce qui est vrai et propice à sa croissance – intérieure et extérieure – et connaît exactement les véritables causes des problèmes et des maladies. La voix vous dira ce qu'il faut faire pour guérir – s'il vous faut l'aide de quelqu'un ou si vous pouvez y arriver tout seul. Elle vous dira quand il est possible de nager contre le courant et quand il est préférable de nager avec, ce qui peut vous aider et ce qui est susceptible de vous nuire – souvent en pleine contradiction avec votre pensée consciente, vos peurs et vos espoirs.

Nous nous sommes tous laissés avoir ou nous avons même parfois pris inconsciemment la décision – d'ailleurs pas forcément seulement

depuis l'époque contemporaine – d'ignorer cette douce voix nue qui nous parle de tout un tas de choses. Lorsque nous étions enfant, sa présence nous était familière comme s'il s'agissait de notre meilleur ami et ange gardien et elle ne nous a que rarement fait défaut. Il nous était alors facile de reconnaître que le roi était nu.

Comment avons-nous pu permettre que cette petite voix finisse par se taire presque complètement ? Tout simplement parce qu'elle n'appartient à aucun parti, parce qu'elle dit la vérité, sans considération de statut social, de nom, et des conséquences qui naissent des vérités toutes nues qu'elle proclame. Parce qu'elle n'est pas influençable ni manipulable. Parce qu'elle ne pense pas ni positivement ni négativement. Parce qu'elle nous tend un miroir incorruptible et impeccablement réfléchissant : parce qu'elle voit les choses comme elles sont.

Là où nos capacités sensorielles sont prises en défaut, la petite voix intérieure sait nous montrer le chemin. C'est elle qui a suggéré à une personne un jour de vérifier la nocivité de l'amiante. C'est elle qui suscite chez quelqu'un l'acte spontané de sauter à l'eau pour sauver une personne qui se noie, allant ainsi complètement à l'encontre de toute peur et de toute réflexion.

Quelle est la politique, quelle est l'économie, quelle est l'entreprise publicitaire, quelle est l'idéologie qui pourrait se permettre aujourd'hui d'apparaître sous la lumière aveuglante et la force salutaire de la vérité ? Nous nous sommes tellement habitués à confondre savoir et opinion et à vivre dans le mensonge, à adhérer aux culbutes de notre intellect, au bruit assourdissant de notre flot ininterrompu de pensées qui couvre les murmures de la vérité, que la petite voix intérieure n'a pratiquement plus aucune chance de se faire entendre. Et dans cette débauche d'énergie stérile consacrée à travestir la vérité en son contraire, nous ne voyons même pas à quel point le corps se vide et s'épuise progressivement, offrant ainsi le meilleur terrain qui soit à toute sortes de dérèglements et de maladies.

Et c'est ainsi que nous perdons peu à peu confiance en cette voix intérieure qui est trop souvent réduite au silence, conduite dans ces

régions obscures à l'ombre de la vie par des voix extérieures, notamment les voix tonitruantes des experts.

Nous allons vous aider à freiner, à agir plus doucement et plus lentement, à vous observer afin de pouvoir à nouveau écouter cette voix et à suivre ses sagesses. Une aide est parfois requise parce que cette voix intérieure se différencie de toutes les autres émotions qui nous traversent : Elle ne constitue pas un sentiment au sens émotionnel, sentimental ou instinctuel du terme. Elle n'est pas non plus une pensée qui calcule, planifie ou espère. Ceux qui en ont fait l'expérience savent qu'elle surgit et s'en va comme l'éclair, comme elle était venue, à l'instar d'un accord de musique dans le lointain ou d'un choc électrique violent. Ensuite elle est capable d'éclairer telle une lampe de poche dans une nuit d'encre comme si elle était pourvue de piles inépuisables. Qui plus est, il ne vous est pas possible de faire l'apprentissage de ce ressenti comme il serait possible de le faire avec un outil. Parfois, il faut tout simplement une longue période d'essais faite de tentatives infructueuses et d'erreurs de toutes sortes pour pouvoir différencier notre petite voix intérieure des châteaux en Espagne issus de notre imagination, des mensonges pieux adressés à soi-même et de chimères.

Mais nous sommes en mesure de vous assurer une chose : si vous êtes convaincu de ne pas avoir ce ressenti infailible, cela ne tient qu'au fait que vous n'avez pas le courage de lui faire confiance et de l'accepter. Il s'agit en effet d'une affaire de courage et d'amour de soi. L'accès à ce courage, à cet amour de soi et à ce ressenti conduit à la prise de responsabilité inconditionnelle par rapport à votre existence, pour chaque pas accompli – pour chacune de vos pensées, de vos paroles, de vos actes, maintenant et à l'avenir. Le succès sera alors au rendez-vous. La tempête se calmera dans votre cœur et le silence règnera ensuite qui aiguïsera votre capacité à écouter la voix du cœur.

Même si ce ressenti vous indique un chemin qui vous conduit à l'échec présumé ou à une soi-disante erreur, à une situation désagréable ou douloureuse, c'est pourtant quand même la seule chose qui convienne et qui demeure du domaine de la vérité. Car ce n'est qu'à partir de nos erreurs – commises et assumées à cent pour cent, en toute

bonne conscience et sans recherche ultérieure d'un coupable, que nous sommes capables d'apprendre et de grandir par et à travers elles.

Le fait d'obéir à cette voix intérieure peut transformer une vie de fond en comble. La porte s'ouvre alors vers une liberté devenue rarissime de nos jours et qui nous fait peur – une vraie liberté qui n'a rien à voir avec la "liberté de choisir". Elle procure en effet bien au contraire la possibilité de se libérer d'une situation où il faut opérer un choix ! Elle permet de choisir si rapidement et si sûrement que l'on n'a plus le choix dans la mesure où le bon choix devient chaque jour de plus en plus clair. Les décisions que l'on prend alors reposent sur une telle certitude qu'il n'y a plus du tout de véritable alternative. Une telle personne peut dès lors se retrouver derrière des barreaux ou en fauteuil roulant, ses choix n'en demeureront pas moins les choix d'une personne libre. Et ce sont de telles personnes qui vont aider l'humanité à maîtriser tous les défis qui vont se présenter à l'avenir.

Les pratiques curatives futures consisteront en un échange et en un enrichissement réciproque des méthodes de guérison vieilles comme le monde avec les enseignements de la médecine la plus moderne. Un art dans lequel la magie et le médicament, le contact corporel tendre et le scalpel, le travail psychothérapeutique, la prière et la méditation après des siècles de séparation contre nature refusionneront en un ensemble qui considèrera l'homme aussi comme étant une entité globale. C'est le seul chemin possible.

Le ressenti intérieur, l'observation et l'expérimentation directe a indiqué à nos ancêtres un chemin qui passait par les rythmes naturels et les rythmes lunaires, par une connaissance qui mérite qu'elle soit accueillie avec reconnaissance. Nous voudrions maintenant vous familiariser avec certains fragments de cette connaissance.

*Johanna Paungger et Thomas Poppe*