

# SE NOURRIR DE LUMIERE

## L'EXPERIENCE D'UN SCIENTIFIQUE – (résumé de 5 pages)

Par Michael Werner / Thomas Stöckli 2005 © 2008 aethera pour Triades S.A. F - La Boissière en Thelle - 214 pages

Important : ce texte utilise les phrases extraites du livre, aussi afin de respecter le Copyright, faire mention des auteurs du livre pour toute citation.

**Quatrième de couverture :** 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 à 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 de manière de penser. En prenant appui sur un cas 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)*

### AVERTISSEMENT IMPORTANT

Nous signalons expressément que, dans ce livre, n'est donnée aucune recommandation pour une tentative d'initiation, 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.

### PREFACE par Jakob Bösch, docteur en médecine

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 3ml d'eau [pour avaler l'hostie] » et renonça ainsi à la nourriture et aux liquides pendant 35 ans jusqu'à sa mort...

Nicolas de Flue (1417-1487), le saint national suisse, souvent appelé frère Nicolas... 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 dernières années suivantes sans manger ni boire...

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...

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...

L'Australienne... Jasmuheen... a... attiré sur elle les foudres de la science... 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...

Le processus de nutrition par la lumière a-t-il une signification sociale ? De nos jours, pratiquement pas ; en tous 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 fondamentale.

### INTRODUCTION – QUI EST MICHAEL WERNER ?

Michael Werner, né en 1949 à Braunschweig, en Allemagne, vit dans les environs de Bâle... Docteur en chimie....

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...

### CONTRE TOUT DOGME – POUR UNE SCIENCE CRITIQUE ET ADAPTEE A 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 ! »...*

*p. 1/5 - Se nourrir de lumière*

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

« ... Le seul fait de pouvoir maintenir 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... »

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

... Non seulement Michael Werner se décrit lui-même comme une personne ordinaire, mais il l'est vraiment...

**Matière à réflexion dans l'œuvre de Rudolf Steiner**

... Ainsi, le 27 mai 1910 à Hambourg (GA 120) : « ... 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 !... »

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. »...

Dans une conférence faite le 18 juillet 1923 (GA 350), 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... Steiner... :

« ... 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. » ...

Dans les exposés qu'il fait dans le contexte du *Cours aux agriculteurs*... il décrit le 16 juin 1924 (GA 327)... :

« ... Tout ce que nous avons comme substances dans l'organisation du métabolisme et des 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... »

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

« ... Un tel processus se déroule continuellement en l'homme : tout 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 *Vivre de lumière* de Jasmuheen..., et depuis, il semble que des milliers de personnes dans le monde entier se nourrissent de cette manière...

**Et qu'en est-il des preuves ?**

... Comme le scientifique Michael Werner voulait en être sûr à 100 %, il a essayé lui-même...

**La personne de Michael Werner comme « objet de recherches »**

... Que disent ses collaborateurs ? Ils confirment le sérieux de leur chef d'entreprise... Michael Werner est en bonne forme physique, il fait du sport, de la voile et du tennis... Et son entourage familial ? Sa femme est professeur dans une école Waldorf... Tout s'est harmonisé... rien d'essentiel ne s'est modifié concernant la valeur de leur famille et de leur vie privée...

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

... « ... 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.... Sa conception de la vie, sa vision de l'homme et du monde, sa confiance dans la réalité spirituelle et divine sont exprimés très nettement dans son livre *La voie de la guérison : réconcilier médecine et spiritualité* [Jouvence 2007]. 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...

Le problème clé, d'après Bösch, est la compréhension des scientifiques et les médecins qui confondent « objectivité » et matérialisme...

## L'OBJECTIF PRINCIPAL : REALISER UNE ETUDE SCIENTIFIQUE SERIEUSE

... Sous des conditions strictement définies et contrôlées, une abstinence alimentaire documentée durant 10 jours a pu être réalisée sous surveillance médicale physiologique et psychologique... Nous nous limitons ici au compte rendu subjectif...

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

... 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... Une chambre spéciale dans le service de soins intensifs d'un hôpital suisse disposant d'une vidéosurveillance permanente...

**Premier jour... Deuxième jour... Troisième jour... Quatrième jour... Cinquième jour... Sixième jour... Septième jour... Huitième jour... Neuvième jour... Dixième jour...**

**Conclusion provisoire de l'étude par Michael Werner**

**Réflexion critique sur l'expérience**

## LES CONFERENCES DE MICHAEL WERNER SUR LA NUTRITION PAR LES LUMIERE

C'est dans ses conférences que s'expriment le mieux l'intention et les idées de Michael Werner...

**La conférence**

**Comment c'est arrivé**

**Comment cela fonctionne-t-il ?**

... Il faut y croire. Pour le dire autrement, ou même mieux, on doit s'ouvrir, on doit avoir confiance...

**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*... Vivre 7 jours sans boire, cela se fait très bien... On y perd beaucoup de poids, on se déshydrate...

**Mes expériences au cours de processus des 21 jours**

**Après le processus des 21 jours**

... 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... Les repas comportent un élément social... Dans la vie sociale, la pratique... n'est pas du tout facile...

### ***Des faits corporels et médicaux***

... 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... Je me sens dans l'ensemble... plein de vitalité...

### ***Des motivations au-delà du corporel***

... 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 bien... Elle [la nutrition par la lumière] peut présenter 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... On ne devrait pas viser un résultat spécifique.

### ***La véritable expérience de la nutrition par la lumière***

... Avec la nutrition par la lumière... c'est comme un cadeau inattendu, comme une grâce...

### ***L'énergie de la vie***

... La lumière forme la limite entre le matériel et l'immatériel... Cela se joue donc à la limite entre le matériel et le spirituel...

### ***Aides à la compréhension***

Le phénomène de la nutrition par la lumière est difficile à expliquer et encore plus difficile à comprendre...

### ***La nutrition du point de vue de Rudolf Steiner***

... 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 »... Cela signifie que notre corps se compose ou se structure substantiellement par le fait que la lumière ou les forces de lumières sont absorbées et concentrées...

### ***Questions des auditeurs***

#### ***Sur l'ensemble***

... Je crois que ce n'était pas accessible auparavant pour tous...

C'est un cadeau que le monde spirituel nous fait, à nous les hommes...

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...

La possibilité de s'ouvrir à la nutrition par la lumière, tout homme en dispose... La seule condition..., c'est de croire...

Personnellement, je connais environ 20 à 30 personnes [qui pratiquent]...

Le saut qu'il faut faire est bien trop extrême, en sorte que peu de personnes empruntent finalement ce pont...

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...

J'entretiens avec les règnes de la nature une relation intense... On ne peut arrêter de manger que si l'on a auparavant assez mangé...

On ne peut absolument pas vivre sans métabolisme... 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 la nutrition par la lumière, il doit être très similaire...

Je suis prêt à collaborer, car il me tient personnellement à cœur que l'on réfléchisse davantage, que l'on recherche davantage...

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...

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...

La confiance en ce qui est bon et en ce qui aide, c'est tout ce dont on a besoin...

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

Quand on 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...

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...

On devrait dans tous les cas avoir une certaine stabilité et être, dans une certaine mesure, sûr de soi et de sa responsabilité individuelle...

### ***Le processus des 21 jours***

... Il peut se passer beaucoup de choses, et ce qui arrive à chacun est très personnel et individuel...

On veut plutôt dire sucer un glaçon, sans pour autant avaler ce qui en fond...

[Au début du quatrième jour]... 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...

Je ne suis pas devenu clairvoyant et je n'ai pas eu de communication consciente avec un ange ou quoi que ce soit...

C'est un fait que, dans la nutrition par la lumière, on n'a réellement besoin d'aucune boisson...

Il est nécessaire et vraiment important... d'éviter des décisions arbitraires et dépendantes de l'ambiance...

J'ai suivi le processus seul. Cela n'a pas posé de problème... La possibilité existe aussi de suivre... dans un groupe...

Le corps le sait parce qu'il est sage, et même beaucoup plus sage que nous-mêmes...

### ***La vie après le processus des 21 jours***

Je me sens beaucoup plus lié à mon corps. Cela a conduit par exemple à ce que j'aime vraiment bouger...

Maintenant je dors cinq à six heures, me réveille ensuite tout seul et je me sens frais et dispos, bien éveillé...

J'ai déjà passé 10 jours sans boire et je m'en suis trouvé très bien... On perd aussi un peu de poids... on a la bouche sèche...

Jusqu'à présent mes dents se comportent tout à fait normalement – même sans avoir à remplacer les aliments par un os...

Je me lave très régulièrement les dents, je le fais volontiers et avec beaucoup de soin, simplement parce que cela m'est agréable...

Mes « péchés mignons » ne sont entre-temps plus du tout un problème... Un petit morceau de quoi que ce soit ne pose apparemment pas de problème... S'il y a bien un problème qui se pose... c'est celui du contexte social... En général, c'est sous-estimé...

En hiver, je vais régulièrement au sauna et là, je transpire en général très fort... Je bois ensuite chaque fois quelque chose...

J'ai toujours été très réservé quant aux informations que je donne sur ma façon de me nourrir, et je continue à l'être...

La nutrition par la lumière n'est pas une panacée qui résout tous les problèmes physiques...  
La plupart du temps, on devient alors plus sensible... La sensibilité n'est bonne que s'il y a suffisamment de stabilité...  
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...  
Je bois toujours lorsque les autres mangent... La quantité que je bois chaque jour se situe entre un litre et un litre et demi...

#### ***Métabolisme et nutrition***

Les organes sont nourris normalement et suffisamment comme auparavant – mais seulement d'une autre manière...  
Je suis convaincu que je pourrais à tout moment recommencer à manger si je le voulais...  
Durant la première semaine du processus des 21 jours, on perd pratiquement toujours du poids...  
Mon métabolisme de base a d'ailleurs été mesuré une fois : il était entièrement normal...  
Manger ne m'est pas non plus indifférent, au contraire, j'aime même beaucoup être là quand on mange...  
Les anorexiques ont en général comme modèle typique un rapport négatif à leur propre corps ainsi qu'au fait de manger...

#### ***Questions scientifiques***

... Bien au contraire, la plupart des médecins et physiologistes n'ont aucun intérêt pour l'investigation de ce phénomène...  
Ces institutions et leurs représentants [la clinique universitaire ou... la Commission d'éthique] partent naturellement du principe que toute cette histoire n'a aucun sens. Car enfin : c'est impossible, puisque c'est inconcevable !...

#### ***Conditions préalables, méditation et exercices***

... Il est certain qu'on ne peut pas généraliser cela, c'est en tout cas mon expérience. Peut-être y étais-je aussi prédestiné...  
Normalement, et de façon évidente, nous sommes fermement convaincus que « si nous ne mangeons rien, nous mourrons obligatoirement de faim ! » Cela produit un champ de forces de causes et de conséquences qui finit par faire mourir de faim...  
Il s'agit d'avoir confiance que cette forme d'alimentation convient, et elle convient tout naturellement...  
Je pense qu'on le sent et qu'alors on sait exactement quand on put le faire, que l'on doit ou que l'on peut le faire...  
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...  
J'écoute beaucoup de musique, par exemple j'aime particulièrement Mozart et Beethoven, je lis beaucoup de livres...

### **A PROPOS DU PROCESSUS DES 21 JOURS**

... Processus des 21 jours, décrite par Jasmuheen dans son livre *Vivre de lumière*... très utile, voire indispensable... 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...

#### ***D'où vient le processus des 21 jours ?***

Le processus des 21 jours... est apparu semble-t-il au début des années 90, plus précisément à la fin de l'automne 1992...

#### ***La préparation du processus***

... Un questionnaire de 15 questions... Les petits soucis quotidiens devraient tous être réglés et les obligations de routine organisés à l'avance pour les 21 jours, afin d'en être, autant que possible, largement libéré... Préparer avec tendresse son corps...

#### ***La conduite du processus***

... Ce doit être un temps sans stress et détendu, un temps consacré autant que possible... à soi-même et tourné vers le spirituel...

#### ***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...

*Les 7 premiers jours* : On ne mange ni ne boit... Le calme et la détente sont prescrits...

*Les 7 jours suivants* :... On continue à ne rien manger, mais on peut prendre maintenant de l'eau... au moins 1,5 litre...

*Les 7 derniers jours* :... Désormais les jus de fruits concentrés (jusqu'à 40 % maximum) sont autorisés et recommandés...

#### ***Le temps qui suit le processus des 21 jours***

... En général on observe une nette augmentation de la sensibilité des perceptions sensorielles... Continuer à se ménager...  
On est maintenant libre de choisir soi-même ses conditions de vie : il n'y a plus de nécessité... à manger ou à boire...

### **L'INEDIT HIER ET AUJOURD'HUI**

#### ***Petit panorama historique et première tentative d'explication scientifique***

... Le docteur Karl Graninger, médecin à Graz, a dès le début du XX<sup>e</sup> siècle, documenté 40 cas inhabituels de personnes ayant vécu sans nourriture pendant des durées variables...

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 »... ; 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...

Le... maître indien... Yogananda... raconte l'histoire de l'Indienne Girli Bala qui... n'avait ni mangé ni bu pendant 56 ans...

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...

#### ***Exemples historiques et actuels***

##### ***Un fakir indien « défie la science »***

... Prahlad Jani, un fakir indien de 76 ans n'a, selon ses propres déclarations, plus rien mangé ni bu depuis 65 années...

##### ***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...

##### ***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...

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

... Michael Werner a pu rencontrer cette femme, qui ne souhaite cependant pas livrer au public ses expériences actuellement...

*Nicolas de Flue*

... Il y a déjà plus d'un demi-millénaire, le célèbre frère Nicolas déstabilisait les gens par son inédie... Il renonça pendant les vingt dernières années... à toute ingestion de nourriture comme cela fut prouvé...

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... : « ... 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. »...

#### **AUTRES COMPTES RENDUS DU PROCESSUS DES 21 JOURS**

Michael Werner... 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...

##### **Compte rendu de Benno Walbeck**

... A l'automne 2002... je venais d'avoir 39 ans... Environ un an après... j'ai commencé le processus des 21 jours...

##### **Compte rendu de Sonja Hartmann**

... J'avais besoin de béquilles pour marcher... Depuis trois semaines, c'est la première fois que je me déplace toute la journée sans béquilles !... A l'été 2004, c'est-à-dire 12 mois après la première fois, j'ai refait le processus...

##### **Compte rendu de Angela-Sofia Bischof**

... Le lundi 19 août 2002, le processus devait commencer... C'est naturellement la première semaine la plus fatigante...

##### **Compte rendu de Günther Becker**

Je suis né en 1926... C'était en août 2002... La première semaine qui suivit le processus... je me suis senti très bien...

##### **Compte rendu de Catherine Zimmermann**

... Au printemps 2004, j'ai alors entrepris de suivre le « processus »... Parfois je rends les gens envieux, parfois ils sont irrités...

##### **Compte rendu de Ingrid Axenbeck**

Mon désir intérieur et ma recherche d'un mode de vie... m'ont conduit en 1999 à commencer... Je me suis senti renaître.

##### **Compte rendu de Wiltrud Schmidt**

... En juillet 2004, en l'espace de 24 heures, se produisit une transformation... avec le besoin clair et net de ne plus absorber de nourriture... La vie des pensées devient plus vivante et plus imaginative...

##### **Compte rendu de Cléo Osman**

... Née... en juin 1941... En dépit du processus, je continue à avoir aussi « bonne » mine... 1<sup>ère</sup> gorgée le soir du 7<sup>ème</sup> jour...

##### **Compte rendu de Peter Zollinger**

... Né en 1952... chef d'entreprise... Fin juin 2004... Les trois semaines ont filé à toute allure... Une des plus belles périodes...

##### **Compte rendu de Gertrud Müller**

... Professeure retraitée... 2002... vendredi 13 septembre comme début... 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...

#### **SUGGESTIONS ET AIDES A LA COMPREHENSION 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...

#### **LUMIERE ET NUTRITION – REGARD SUR L'HISTOIRE DES CIVILISATIONS**

*Civilisations antiques*

*La tradition occidentale*

« *Notre pain quotidien* »

*La communion comme modèle explicatif*

#### **POUR FINIR**

... 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 son évolution. Si ce livre pouvait en donner l'impulsion, il aurait atteint son but...

#### **POSTFACE par Michael Werner**

L'idée d'écrire en équipe un livre... a surgi peu après avoir travaillé sur un article à ce sujet pour l'hebdomadaire du Goetheanum...

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...

#### **LES AUTEURS**

MICHAEL WERNER... 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 des courants spirituels contemporains...

THOMAS STÖCKLI Né en 1951... Journaliste indépendant, professeur en collège et intervenant dans la formation des enseignants et dans la recherche pédagogique... 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 »... ■

#### **NOTES BIBLIOGRAPHIQUES**