



www.lamacrobiotique.com
Bulletin d'information

**Signe de richesse
intérieure**

L'Art de vivre des temps nouveaux

Articles

Le coming-out des macrobiotiques

par Gérard Wenker - novembre 2003

La macrobiotique est un art de vivre unique, complet, facile à appliquer qui correspond en tous points aux attentes d'un grand nombre de personnes pour qui les contraintes et les contradictions de la société moderne sont devenues insupportables.

Le propos de cet article n'est pas de faire l'apologie de la macrobiotique, mais plutôt de se demander pourquoi un mode de vie si populaire et universel fait l'objet de tant de polémiques.

Être gay, SDF, handicapé ou alcoolique est moins discriminatoire que d'être macrobiote. La macrophobie sévit particulièrement en France, pourtant berceau et lieu d'implantation de la nouvelle macrobiotique d'Ohsawa.

Quelles en sont les raisons ? Comme toujours dans ces cas-là, la principale cause est une information subjective, incomplète et partielle sur un enseignement insolite au premier abord.

Une application trop dogmatique de certaines règles, des pratiques inconnues mal perçues

par l'entourage ont certainement entraîné une défiance envers des adeptes ayant affiché parfois avec provocation et passion leur enthousiasme pour ce mode de vie.

Lorsqu'on sait que cette méthode appliquée correctement et avec discernement permet :

- d'éviter la plupart des maladies,
- de guérir les maladies dégénératives
- de renforcer sa force vitale et son système immunitaire
- de maintenir sa famille en santé
- de réduire considérablement les coûts de la santé.
- de préserver durablement l'environnement
- de résoudre le problème de la faim dans le monde
- de développer son niveau de conscience
- de construire un monde de Paix

On comprendrait mieux l'impact de la macrobiotique – cette voie vers la santé et la paix, par l'évolution biologique et spirituelle – si elle se généralisait à des millions d'individus ou s'il elle réussissait à s'implanter dans plusieurs pays.

Dangereuse pour les états, subversive pour les églises, concurrentielle pour le corps médical, la macrobiotique et les recettes de longue vie ont été de tous temps attaquées, dénigrées, ridiculisées. Pourtant envers et contre tous, sur sa seule efficacité, cette doctrine poursuit une expansion planétaire, certes marginale en apparence par la force des choses. En réalité dans ce cas là les apparences sont trompeuses, sous l'anonymat des communications internet plus de 10.000 visites par mois sont actuellement référencées sur notre site " lamacrobotique.com ". provenant d'une trentaine de pays, démontrant par-là tout l'intérêt que continue à susciter ce mode de vie.

Nous connaissons tous dans le mouvement macrobiotique les noms de célébrités du show-bizz pratiquant la macrobiotique en toute discrétion, certaines ayant même un cuisinier attitré. Mais nous n'avons encore jamais vu ni entendu une personnalité admettre publiquement ses pratiques macrobiotiques. Au mieux pour expliquer sa bonne mine ou sa longévité on se dira végétarien.

S'affirmer comme macrobiotique même dans sa propre famille n'est pas chose aisée, cela l'est encore moins avec ses amis et c'est mission impossible avec des collègues de travail. C'est que la gastronomie, la bonne chère festive et les repas d'affaires comptent énormément dans nos relations sociales et communautaires. Remplacer une fondue, des moules-frites ou du bœuf en daube par une assiette de riz complet-légumes, cela demande beaucoup d'abnégation ou, comme c'est souvent le cas, d'être à l'article de la mort.

Heureusement, et il faut le dire haut et fort, la macrobiotique ne se réduit pas uniquement à un régime certes efficace, mais restrictif et austère par lequel elle s'est fait connaître et, il faut le dire également, discréditer par ceux qui y avaient intérêt. Non, à l'opposé, la macrobiotique est avant tout l'art de vivre de la joie, du bonheur et de la paix dans la liberté. Liberté du choix, liberté de penser et liberté de comprendre.

Bonheur - Santé - Paix - Liberté : Voilà les quatre mots honnis par tous les pouvoirs. Pouvoir clérical pour le bonheur, pouvoir médical pour la santé, pouvoir militaire pour la paix et pouvoir politique pour la liberté; c'est leurs chasses gardées et bien gardées. On ne peut tout de même pas laisser à des individus ignorants, hommes – femmes – enfants le soin de décider unilatéralement de leur propre sort, de celui de leurs familles et de celui de leurs communautés.

Certes nous ne sommes plus au 17^e siècle où tous ceux qui avaient une certaine connaissance du secret des plantes, des recettes de santé et de longévité ont été pourchassés, condamnés et parfois brûlés sur les bûchers. De nos jours la traque est plus sournoise mais toujours aussi efficace - dénigrement et raillerie – désinformation – plainte et condamnation pour exercice illégal de la médecine – amalgame sectaire – mise en garde des nutritionnistes sur des carences probables.

Ridiculisée ou diabolisée la macrobiotique fait peur, et ceux, qui malgré tout ont vaincu ces nombreux a priori, cachent leur pratique alimentaire et leur mode de vie, en s'excluant de

leur communauté et en s'isolant avec leur famille.

C'est un comble qu'à l'aube du 3e millénaire on découvre

- une société minée par la violence,
- des individus atteints de maladies dégénératives,
- un environnement de plus en plus insalubre,
- des éléments essentiels à la vie comme l'eau et l'air définitivement pollués,
- une éthique morale et spirituelle en pleine déliquescence ,

et qu'un tel concept global de préservation de la santé et de l'environnement oblige les adeptes de cet art de vivre à se dissimuler aux yeux de la société comme des parias.

Dans les pays anglo-saxon c'est un objet de fierté que d'appartenir à une communauté macrobiotique. En Afrique quelques chefs d'états ont tenté l'aventure macrobiotique pour leurs peuples, ils ont été vite remis au pas par les puissances économiques dominantes " payez d'abord les intérêts de votre dette avant de vous occuper du bonheur de votre peuple ".

Avoir eu l'opportunité ou la chance de connaître la macrobiotique mérite reconnaissance. Alors !! macrobiotiques guéris, macrobiotiques heureux, macrobiotiques cachés, sortez du bois, faites votre coming-out public pour un monde de paix, libre et en santé.