

Père François Zannini

# Réussir l'équilibre de sa vie

Corps - Cœur - Esprit



Editions du Parvis  
1648 Hauteville / Suisse

## INTRODUCTION

# Connaître et vivre la sagesse de la loi: c'est être libre

La loi est pour beaucoup une contrainte, un asservissement qu'on ne saurait accepter parce que la liberté veut une vie sans contrainte, sans conditionnement et sans soumission à une norme qui réduirait le champ de notre pensée ou de notre action.

La vie est ainsi faite qu'elle est régie par des **lois physiques, affectives et spirituelles**. Les lois physiques forment l'ossature de notre rythme corporel. Les lois affectives se doivent de maîtriser nos passions, nos envies, nos besoins toujours insatiables. Les lois spirituelles rappellent à notre esprit qu'il ne peut pas penser et agir comme il veut, mais qu'il se doit en conscience de suivre une sagesse et une morale pour vivre en paix et heureux dans la vérité qui est le repos de l'esprit, et le bien qui est celui de l'âme.

C'est pourquoi ces pages se veulent être non un enseignement, mais une invitation à la réflexion, qui permettra au lecteur de prendre conscience que la santé du corps et celle de l'âme passent par un profond respect de lois qu'on ne saurait bafouer

sous peine d'être malade physiquement, malheureux affectivement et perdu spirituellement.

Avant d'entrer en matière sur l'énoncé et l'explication de ces dix lois fondamentales concernant la santé physique, l'équilibre affectif et la sagesse spirituelle, permettez-moi de vous donner quelques explications succinctes sur la cause du mal physique, l'origine de la santé naturelle, l'importance du terrain ou d'un bon système immunitaire pour demeurer en bonne santé. Ces quelques principes sont à mémoriser pour vivre sain et heureux sans oublier, selon un proverbe tchèque que *la gaieté est la moitié de la santé* et que le corps et l'esprit doivent se soutenir mutuellement et que tout réside dans notre moral, notre optimisme qui change notre vie et celle d'autrui. Alors la santé du corps et de l'esprit se greffe sur cette belle pensée de saint François de Sales: «*Un cœur joyeux cueille la rose, mais l'esprit chagrin ne voit que les épines.*»

C'est pour vous aider à gravir le chemin de la vie avec des balises indicatrices que j'ai résumé en dix principes l'assurance d'une santé plus durable et d'un moral plus fort et serein. Les deux reposent sur des lois vitales conçues par le Créateur pour nous aider à être **sain** dans un corps qui vieillit chaque jour, et **saint** dans une âme qui peut s'embellir et rajeunir chaque jour en puisant dans la foi, la sagesse et l'amour, des grâces de purification et de sanctification; celles-ci permettant de

ressembler au Christ qui a créé cette âme et la soutient à chaque instant de sa grâce.

Ces dix commandements touchent le corps, le cœur et l'esprit et rappellent à chacun d'eux qu'aucun ne peut être heureux sans l'équilibre de l'autre. Ils sont indéfectiblement unis et marchent ensemble en ayant besoin l'un de l'autre dans une complémentarité indissociable et bienfaisante pour chacun.

Chacun peut s'égarer, mais les limites du corps rappellent au cœur la nécessité de calmer ses passions et l'orgueil de l'esprit se trouve tempéré par la bonté et la générosité du cœur. Mais si l'esprit ne tend pas vers la sagesse et le cœur vers l'amour parfait, le corps peut sombrer dans les vices de la chair et en devenir si esclave que la maladie peut détériorer le corps, aigrir le moral et égarer la raison. C'est pourquoi Jésus nous met en garde en nous révélant l'immense faiblesse de notre corps et la nécessité de le garder sans cesse sous le contrôle et la protection de l'esprit par le moyen de la clairvoyance et de la prière: «*Veillez et priez pour ne pas entrer en tentation: l'esprit est ardent, mais la chair est faible.*» (Mc 14,38) Quand l'esprit sait ce qu'il doit penser et le cœur comment le vivre, alors le corps est certain de bien fonctionner pour soutenir l'amour du cœur et la sagesse de l'esprit. Dans l'esprit trinitaire, le corps, le cœur et l'esprit sont nantis chacun de trois lois fondamentales. Les connaître et les vivre

peuvent nous aider à trouver l'équilibre dans notre vie et mieux vivre en harmonie avec le Créateur, nous-même et nos frères. Le décalogue de la santé naturelle et surnaturelle s'énonce ainsi:

1. *Je m'alimente sobrement et sainement.*
2. *Je fais de l'exercice quotidien.*
3. *Je dors à des heures régulières et au moins 7 à 8 heures.*
4. *Je maîtrise mes envies, mes plaisirs malsains et j'évite le culte du corps.*
5. *J'éduque ma liberté pour choisir avec discernement.*
6. *Je veux aimer avec droiture et gratuitement.*
7. *Je travaille selon mes dons dans la joie, consciencieusement et régulièrement.*
8. *Je respecterai la création, les créatures par amour et en recherchant le bien et le progrès utile au bien commun.*
9. *J'ouvrirai mon esprit et mon cœur à la foi en Dieu, m'efforçant d'être juste, sincère et miséricordieux.*
10. *Je suis un être unique, mais complémentaire à mes frères pour former avec eux une unité dans le Christ.*

A travers ce décalogue de la vie, tout être peut essayer de trouver son chemin et gravir jour après jour le sommet de sa vie; mais l'important n'est pas de réussir, mais de l'entreprendre en se rappelant ce proverbe chinois: «*Les grandes âmes ont la volonté, les faibles n'ont que des souhaits.*» Et même si dans

votre vie, vous ne réussirez pas toujours à appliquer ces lois immuables du bonheur et de la sagesse, rappelez-vous selon Confucius que *«La plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever à chaque chute.»*

Entrons dans la découverte de ces dix commandements de la vie humaine et prenons humblement conscience que les connaître est une grâce, les vivre en est une autre, mais les partager avec autrui sera pour vous une vraie joie parce que la richesse du savoir, de la perception de la vérité est de la partager avec tous ceux qui l'ignorent et qui la cherchent. Ceux-ci alors vivront mieux dans leur être et la partageront à leur tour pour créer une chaîne de bonheur parmi les hommes en annihilant par la charité, la souffrance due à l'ignorance et à l'égoïsme. Ce fut encore le commandement du Christ en Israël: *«Ce que je vous dis dans les ténèbres, dites-le au grand jour; et ce que vous entendez dans le creux de l'oreille, proclamez-le sur les toits.»* (Mt 10,27) Si la grâce vous est offerte de savoir, répandez la bonne nouvelle de l'amour de la vérité et vous réduirez la souffrance, l'angoisse et le désarroi de vos frères qui sont devenus des victimes parce que plongés dans les ténèbres et la souffrance de l'ignorance.

# Les préliminaires de la santé

## Les causes de la maladie

La vie humaine est régie par des lois naturelles et surnaturelles. La connaissance et l'application de ces lois constituent les fondements de la santé individuelle et collective.

La souffrance physique et les maladies résultent inmanquablement d'ignorances et de transgressions aux lois biologiques relatives à l'espèce et à l'individu.

Si on ne cherche pas à connaître ces lois directrices de l'existence et à se soumettre à celles-ci, on est incapable de discerner les origines réelles des maladies et par conséquent de les traiter avec logique et efficacité. Les idées ou pensées qui règnent aujourd'hui sur l'origine des maladies et sur les moyens de les prévenir ou de s'en guérir sont pour la plupart si éloignées des vérités premières d'ordre naturel et surnaturel qu'il n'y a pas lieu d'être surpris des perturbations corporelles et spirituelles assaillant tant de gens.

## L'origine de la vraie santé

La santé ne saurait résulter, comme on le croit, de soins purement médicamenteux ou de vaccinations préventives. Elle est liée à une soumission aux lois de la vie et à des efforts méritoires pour s'y astreindre afin d'éviter la toxémie et la fermentation microbienne sur cette toxémie avec l'apparition de la maladie virale ou de civilisation (maladie cardio-vasculaire, cancéreuse, nerveuse, etc.).

Il est absurde de croire que l'on peut désobéir souvent aux lois naturelles sans être malade pourvu qu'on se gave de médicaments allopathiques, homéopathiques et qu'on subisse une polyvaccination obligatoire. «*La santé n'a rien à voir avec ces procédés artificieux*» selon le D<sup>r</sup> Paul Carton. Mais elle s'inscrit plutôt dans la soumission à l'ordre synthétique naturel et surnaturel.

## Le terrain est tout, le microbe n'est rien

Ce fut la maxime de Claude Bernard. En effet, la maladie ne tombe pas par hasard sur l'individu. Elle doit rencontrer un terrain prédisposé, c'est-à-dire maltraité de longue date. La maladie se prépare dans l'organisme par une élévation du taux de toxémie par une suite d'erreurs alimentaires, de carences sportives et de nuits de sommeil écourtées. Ces fautes d'hygiène de vie se répètent,



s'accumulent, se compensent passagèrement, se rachètent plus ou moins grâce à l'immunité naturelle de l'individu. Au début, le corps nous avertit du malaise organique par des migraines, des névralgies, des dyspepsies (troubles gastriques), le rhume, l'eczéma, des congestions, l'insomnie, de la fatigue chronique, etc., dont on ne cherche pas assez la signification et les causes.

Un jour, l'intoxication humorale (de la lymphe et du liquide interstitiel) déborde et les forces de résistance sont vaincues. Les immunités naturelles s'effacent et à ce moment-là, le microbe peut agir sur l'excès de toxines dans lequel il trouve un terrain de fermentation qui déclenche la maladie.

Le microbe et la toxémie excessive déclenchent la maladie parce qu'il y a une déficience du système immunitaire et un microbe qui n'est pas neutralisé par les globules blancs. Un taux de toxémie bas et un bon système immunitaire permettent une santé naturelle et une bonne résistance aux microbes pathogènes.

De nos jours, les vaches sont vaccinées contre la tuberculose. A cause de cette vaccination, le bacille de Koch pullule dans les villes et une foule d'aliments en contiennent: la viande rouge saignante, le beurre cru, les fromages gras provenant d'animaux d'étable en grand nombre tuberculeux. Malgré cela, tous les humains ne deviennent pas tuberculeux. Les individus robustes avec une forte

résistance immunitaire neutralisent les microbes ou les virus; parce qu'ayant une vie saine, peu de toxémie et un bon système immunitaire, ils sont plus résistants à la maladie.

Les gens affaiblis par une nourriture malsaine et carencée, par un épuisement des forces, par un sommeil irrégulier et la mauvaise conduite mentale sont la proie des microbes.

Si les méthodes modernes d'asepsie et d'antisepsie ont permis des progrès notables en matière de préservations infectieuses, surtout en chirurgie, on constate qu'aujourd'hui, la surcharge hospitalière, le stress du personnel, le relâchement du sanitaire et l'afflux migratoire font que bien des infections réapparaissent. Le staphylocoque doré, les streptocoques, les candidoses, les cystites ou infections urinaires et les maladies nosocomiales envahissent de nouveau nos hôpitaux et notre société aux mœurs relâchées.

Même si une amélioration a été réalisée dans l'ordre médical, on se rend compte que la préservation artificielle (stérilisation, vaccin, sérum et produits chimiques) a trop fait négliger la culture des immunités naturelles qui comptent seules pour assurer la robustesse et la santé des individus.

On a vu parallèlement la diminution des maladies infectieuses (diphtérie, typhoïde, choléra, coqueluche, tuberculose, rubéole, scarlatine, etc.)

et l'augmentation des maladies dégénératives (arthrose, arthrite, obésité, hypercholestérolémie, diabète) et des maladies de civilisation (cancer, maladies cardio-vasculaires, démence, neurasthénie, dépression, burnout, scléroses, maladies auto-immunes, maladies chroniques, Alzheimer). Toute erreur dans l'ordre naturel se paie. Les maladies aiguës traitées avec des moyens artificiels ne font que reporter l'échéance en la majorant d'**épuisements physiques**, d'**usures organiques** nécessitant des prothèses et d'**infections indélébiles** faisant de l'homme un malade chronique, jamais guéri, tributaire d'un système médical qui, ne pouvant le guérir, entretient son mal qui tôt ou tard l'emportera.

La médecine moderne néglige trop souvent l'étude du terrain organique et la culture des immunités naturelles. Elle s'emploie à la lutte antimicrobienne, à la recherche des remèdes chimiques et vaccinaux et à essayer de guérir le mal par l'ablation d'organes, la chimiothérapie, l'hormonothérapie et la radiothérapie. Dans ce domaine, bien des médecins pensent qu'elle fait fausse route. Jamais les antiseptiques brutaux, la frénésie des piqûres médicamenteuses, la rage des vaccinations, l'empoisonnement hormonal par les sérums, les vitamines synthétiques et l'hormonothérapie artificielle n'arriveront à redonner la force aux épuisés et la santé aux malades intoxiqués. Il n'y

aura jamais de vraie santé, ni de guérison durable en dehors de l'exercice des immunités naturelles créées et entretenues physiquement par le respect et l'obéissance aux lois de la vie saine et naturelle. La vraie santé repose sur des soins découlant de la synthèse «**Corps – Cœur – Esprit**». Cela signifie que la santé est avant tout une question d'hygiène alimentaire, psychologique et spirituelle et qu'elle ne saurait s'acquérir à l'aide de traitements chimiques se bornant à détruire les microbes ou à surexciter chimiquement des fonctions organiques paresseuses. Et tout ceci n'aboutit qu'à déplacer le mal ou le transformer en mal chronique incurable.

L'homme dont la constitution est plus complexe qu'on ne l'enseigne, doit être dirigé logiquement dans ses rapports avec le milieu naturel et avec l'ordre surnaturel vers lequel il tend.

L'homme, composé d'un organisme physique, d'un cœur aux passions multiples et aux forces vitales imprévisibles et d'une âme aux énergies spirituelles, regroupe toutes ses forces dans une conscience et une volonté constituant sa personnalité. A chacune de ses parties constituantes correspondent des modes d'action demandant à être réglées avec synthèse, clairvoyance et minutie pour que cet ensemble humain: «**Corps – Cœur – Esprit**» fonctionne dans l'ordre et l'harmonie.

# Table des matières

## INTRODUCTION

Connaître et vivre la sagesse de la loi:  
c'est être libre..... 3

## CHAPITRE 1

Les préliminaires de la santé ..... 9

## CHAPITRE 2

Les lois physiques ou matérielles ..... 21

## CHAPITRE 3

Les trois lois de la vie affective..... 59

## CHAPITRE 4

Les trois lois de la vie spirituelle ..... 105

## CHAPITRE 5

La loi synthétique de l'humanité ..... 141

## CONCLUSION

Aimer Dieu, c'est garder et vivre ses lois ..... 149