

Introduction

L'être humain s'est très longtemps comparé à une simple mécanique sans se douter qu'il pouvait y avoir en lui d'autres forces très actives. Pendant des milliers d'années, il a pensé que son corps, son âme et son esprit étaient des entités séparées, sans considérer que son équilibre énergétique et sa santé ne se limitaient pas uniquement à sa seule constitution physique. Or, comme le signale le D^r Paul Tournier dans son ouvrage *La médecine de la personne*, ces trois réalités, le corps, l'âme et l'esprit, ne sont point trois éléments qui, juxtaposés, constitueraient l'homme. Ce sont trois aspects d'une même unité : l'homme. L'être humain est en conséquence un élément à considérer dans son ensemble et en tant que personne reliée à l'Univers. De la même façon que vous êtes concerné par la santé de votre corps, vous êtes aussi concerné par la santé de votre âme et en conséquence de votre esprit. La maladie et toutes ses douleurs dépendent de multiples facteurs, qu'ils soient purement physiologiques, psychiques, spirituels ou environnementaux, et se mettent en place souvent avant le diagnostic officiel. La maladie est le processus naturel d'un dysfonctionnement, d'un « conflit »,

d'une désorganisation, d'une séparation avec un Tout. Elle ne peut être transcendée que par l'effort d'une compréhension personnelle et globale incluant l'aspect psychologique et spirituel.

C'est pourquoi vous devez aujourd'hui accepter l'idée, de façon réaliste et surtout dénuée de toute culpabilité, que votre âme et son fidèle serviteur l'esprit, peuvent eux aussi contribuer aux différents malaises de votre corps. En fait, âme, corps et esprit ont chacun un rôle bien particulier et complémentaire. On ne peut pas soigner le corps sans soigner l'âme et l'esprit. L'âme insuffle la vie et vibre, elle est notre essence. Le corps la matérialise. L'esprit, par la pensée, sert de lien entre les deux et de moyen d'expression et de communion avec le monde extérieur. Il est nécessaire d'avoir un esprit sain et équilibré pour pouvoir mener à bien l'éducation de votre pensée qui va réunir l'aspect matériel et spirituel de votre être.

Ces réflexions peuvent vous sembler bien abstraites, surtout si vous vivez toujours dans la dichotomie cartésienne qui réduit le corps à une machine périssable en excluant le principe humain essentiel d'origine divine. Cependant, relier spiritualité et médecine est un sujet qui doit être abordé aujourd'hui avec le sérieux et la même considération qu'une recherche purement scientifique. Corps, âme et esprit doivent donc avoir leur juste place, ne plus être ni négligés, ni occultés, ni vécus dans l'excès au détriment de l'un des deux autres. C'est ce que je vais tenter de vous retranscrire. Nous verrons aussi comment vous pouvez opter pour une meilleure santé physique, psychique et spirituelle, et trouver en vous la voie de l'harmonie.