

L'étrange et l'hospitalité, un chemin de santé globale

L'OMS nous dit que la santé, c'est celle du corps, de l'esprit et de la relation.

Avoir de mauvaises relations avec les autres peut vous miner, vous ulcérer. Le cerveau envoie de mauvaises ondes vers le ventre qui déguste : votre estomac s'acidifie trop et se contracte dans le mauvais sens (reflux), votre colon pleure jusqu'au sang, vos surrénales s'épuisent, votre foie devient gras, votre peau s'écaille..., selon les susceptibilités génétiques et l'histoire de chacun.

Les stress du monde actuel poussent au repliement sur soi. Retour à la caverne où l'on ronge son frein ou bien où l'on savoure ses élans.

Il y a de l'étrange en nous... à reconnaître et accueillir pour vivre mieux.

Soyez philosophe, cool, zen.. Le dire ne suffit pas. Il faut prendre les moyens.

Ils ne sont pas loin, cachés au fond de nous-mêmes. Essayons de partir à la pêche de nous-mêmes. Méfiez-vous des gourous qui fleurissent, comme des cartomanciennes qui vous plument gentiment. Ecoutez ceux qui ont découvert la Sagesse.

Je reçois beaucoup de ces demandes, plaintes et cris étouffés par les bruits des médias en boucle qui nous inondent de pubs toxiques, de catastrophes, de percussions et musiques à fond. Les cabinets de psy, les cabines de bronzages ne désemplassent pas, car *être et paraître* fascinent plus que les stars du show business.

Les indignés s'agitent, mais ne proposent pas grand chose : l'abstention citoyenne ou les extrêmes. *La peur au ventre* fait faire des bêtises et peut devenir épidémique. Comment sortir des 3h50 (France) ou 4h50 (USA) par jour de petit écran qui vous font perdre des neurones chaque jour à la vitesse de la lumière ? Alors que nous sommes faits pour en gagner, si nous faisons travailler notre cerveau et notre cœur en symphonie.

La paix au ventre ce n'est pas seulement la bonne bouffe, c'est aussi ce que la science gastro-neuro-endocrino-logique nous apprend. Les mauvais neurones du cerveau se retrouvent dans l'intestin. On dit que l'intestin est notre deuxième cerveau pour le valoriser, alors qu'on peut vivre sans intestin [1] mais pas sans cœur, sans foie, sans poumon, sans cerveau. Mais il y a bien un lien entre ce que nous mangeons et ce que nous pensons. Manger n'importe comment peut vraiment perturber votre bien-être.

Voulez-vous un Alzheimer ou un Parkinson ? Vous avez le choix. C'est le livre que je prépare pour vous, avec l'excellent journaliste scientifique Dominique Vialard.

Bien nourrir son cerveau ne se traduit pas seulement en calories et grammes de protéines et micromoles de vitamines.

C'est s'apaiser, prendre du temps pour soi, faire le point pour nourrir son esprit et son « cœur », son être profond. Découvrir et aimer l'étrange en soi mais aussi ce que l'étranger peut me révéler de moi-même. C'est ce que les Grecs appellent la « *Philoxenia* ».

Prêts pour le voyage ? Une proposition, une invitation du 12 au 19 novembre prochain.

Pas facile de trouver en pleine année les coins du monde qui peuvent sustenter tout notre être, de la tête aux pieds, nous révéler ce qui est difficile en nous, mais aussi tout ce que l'autre peut nous révéler de nous-mêmes. Faire silence et écouter, la nature et notre histoire.

Voilà la petite semaine à consacrer pour une fois à sa propre personne. Mais où me direz-vous ?

En Grèce, à Athènes, « A la découverte de la Philoxénia ».

« La philoxénia » ou « l'hospitalité », c'est l'art de recevoir, d'accueillir et d'entourer d'attention des étrangers chez soi, mais aussi l'étrange en soi, un esprit et un art de vivre qui traverse le temps et les cultures. Protégée dès l'Antiquité grecque, la « philoxenia » est souvent mentionnée dans les textes patrimoniaux de notre humanité.

Malraux sur l'Acropole disait « *Nous avons tous une Grèce en nous* ». Il est temps de la réveiller, de revenir aux sources de nos hauts-lieux culturels et spirituels.

Découvrir *Delphes*, et l'Homme, de tous temps une énigme au cœur du monde ; Socrate à *Athènes*, à notre portée sur la colline des muses ; Paul de Tarse à *Corinthe*, fabricant de tentes avant de tomber de son cheval de certitude. Nos racines trop souvent oubliées.

A vous tous qui avaient soif de santé, de culture, prenez ce temps de méditation, de silence, d'échanges, avec des personnes de conviction, désirants/chercheurs, plein de l'expérience de l'ordre sauvage de notre société.

Nous avons tant besoin de prendre le recul nécessaire à la compréhension du monde pour y vivre mieux, pleinement. Chacun à notre petite place nous pouvons découvrir et ensemble ouvrir des chemins nouveaux de santé et de bonheur, à transmettre.

Osez cette belle semaine de santé du corps et de l'esprit du 12 au 19 novembre prochain.

Il n'y a pas mieux comme investissement rentable, l'équivalent de 5 mois et demi de cigarettes à raison d'un paquet par jour. S'intoxiquer et payer la facture un jour ou l'autre en profitant de la solidarité nationale, ou devenir responsable de soi-même ? Choisissez votre santé et celle de vos proches, ne les oubliez pas !

J'en ai fait l'expérience plusieurs fois. Vous ne le regretterez pas !

Pour vous inscrire, contactez philoxenia.net@gmail.com

MERCI beaucoup et belle journée,

Professeur Henri Joyeux