

## 40 jours de jeûne



Depuis longtemps je sentais le besoin de faire l'expérience de jeûner 40 jours. Pour cela il m'aurait fallu arrêter mon activité, me retirer dans un endroit calme et éloigné et j'aurais dû m'y préparer longtemps à l'avance. Pour cela j'ai cherché une alternative. Ainsi m'est venue une idée qui convenait à la fois à mes besoins et à mes possibilités : « **ne manger qu'une fois par jour** » Comme je suis très discipliné, cela fut facile du jour au lendemain de commencer à ne manger qu'une seule fois par jours. Très vite j'ai remarqué que je gagnais beaucoup chaque jour du temps. Ainsi j'avais d'un seul coup plus de temps pour moi, que j'investi dans la méditation mais aussi pour le sport et l'air frais.

Bientôt cette nouvelle structure m'a fait remarquer combien j'avais d'habitude culinaire le long de ma journée. Si souvent auparavant je me mangeais aussi entre les repas, ou alors lors de certain voyage professionnel, j'avais l'habitude d'acheter ici, un paquet de pommes chips, là une glace ou du chocolat. En fait tout un système de compensation.

En commençant cette nouvelle structure, j'avais quelques méfiances en ce qui concerne mes énergies tant au niveau physique que cognitif. Je pensais que j'allais être plus fatigué que d'habitude.

Mais il n'en fût rien, bien au contraire. Égal à qu'elle heure je prenais mon repas, je n'avais plus cette crise de fatigue l'après-midi entre 14.30 h et 15.30 h et ainsi je n'avais plus non plus besoin de ces pastilles de sucre de raisins ou d'un café.

Au bout de quelques semaines, je me sentais plus léger et plus souple. Mon poids changea rapidement et j'ai perdu 11 kg en trois mois. Au bout de 2 mois je me suis aperçu que mon odorat s'intensifié et que ma vue s'améliorée. Néanmoins je porte toujours des lunettes.

Le plus important résultat de ce jeûne est la clarté d'esprit que je cherchais. En effet c'est comme si j'avais d'un coup plus de temps pour réfléchir et prendre des décisions. Et j'ai en effet pris un certain nombre de décisions concernant ma vie privée et professionnelle.

Je vais bien sûr continuer mon activité mais je vais plus foyer sur certains thèmes. La méditation zen et l'accompagnement de personnes, de couples, mais aussi de groupes dans un contexte privé ou professionnel/économique, reste le centre de mon activité. Aussi je me suis de nouveau rendu compte que j'ai une affinité pour des personnes et des groupes vivant en marges de la société et ainsi pour des thèmes complexes.

Maintenant je vais garder l'habitude de ne manger qu'une fois par jour lorsque je travaille car ce vide renforce ma clarté et mes dons de guérisons. Seulement pendant les vacances et les temps libres je m'offrirai un peu plus de souplesse pour bien profiter de la vie.

13 avril 2017      Patrick R. Afchain

**Patrick R. Afchain**  
**Sozialpädagoge HFS**  
**Zen-Lehrer / Coach**

Mädliweg 10  
CH-9470 Werdenberg  
Tel. + 41 81 740 60 06  
Mobil + 41 79 333 28 61  
info@zen.li  
www.zen.li