

Santé et médecine holistique

Que disent les lectures d'Edgar Cayce sur la santé et la médecine holistique ?

Les lectures d'Edgar Cayce renferment d'innombrables conseils sur la façon de bien se porter. La nature même d'une grande partie de ces notions témoigne que Cayce possédait en la matière des idées d'avant-garde. Ses suggestions pour retrouver la santé et la conserver, ainsi que pour équilibrer notre mode de vie, s'appuient sur des concepts tels que régime alimentaire adéquat, exercice physique, contrôle des attitudes et des émotions, relaxation et loisirs, purification interne et externe du corps. Selon Cayce, le secret d'une bonne santé relève bien davantage de l'entretien convenable du corps et de la médecine préventive que du traitement des maladies lorsqu'elles se déclarent, c'est-à-dire qu'il vaut mieux prévenir que guérir. Dans le monde occidental, il fut parmi les précurseurs d'une alimentation à base de fruits, légumes, poisson, volaille, et suffisamment d'eau pour dépurifier les organes internes. Notons que Cayce émit ces recommandations, et d'autres similaires, à une époque où la plupart des Américains consommaient beaucoup de viande rouge et d'hydrates de carbone.

Les préceptes de Cayce sur la santé et l'art de se maintenir en forme ne s'arrêtent pas à un régime idoine et à la pratique régulière d'exercice. Il y a des dizaines d'années, Cayce insistait déjà sur le rôle que jouait le mental dans l'équilibre physique et le bien-être des gens. La science médicale reconnaît aujourd'hui que les pensées positives accélèrent la guérison. La médecine moderne, tout comme Cayce, affirme que l'humour et la joie restaurent la santé, tandis que les contrariétés, les tensions nerveuses et les attitudes négatives, par exemple les colères répétées conscientes ou inconscientes, favorisent la maladie.

Même les personnes critiquant d'autres points de l'œuvre d'Edgar Cayce estiment que ses conseils de santé sont précieux pour bien se porter. Ceux-ci embrassent une vaste gamme de sujets, depuis les furoncles, les hémorroïdes, l'acné, les carences vitaminiques, les fractures et la longévité, jusqu'à l'arthrite, les problèmes infantiles ou d'accouchement, le cancer, l'épilepsie, le psoriasis et les troubles mentaux. En fait, on considère que Cayce a évoqué dans les lectures presque toutes les affections rencontrées dans la première moitié du vingtième siècle. Il est intéressant de constater que maints traitements qu'il prescrivit alors dans des cas isolés, demeurent d'actualité et peuvent se généraliser. Citons le psoriasis et la sclérodermie : Cayce préconisait certains aliments, des manipulations vertébrales et d'autres remèdes naturels. Ces dernières années, des centaines de personnes souffrant de ces maux ont vu leur état s'améliorer en observant de telles recommandations.

Les lectures de Cayce, données entre 1901 et 1944, se révélèrent en avance sur leur temps en mentionnant l'influence des attitudes et des émotions sur la santé ; la médecine des énergies ; l'importance de la prière ; la guérison spirituelle. Par ailleurs, elles annoncèrent de nombreux progrès à venir dans la manière d'aborder les questions de santé. Ainsi, Cayce déclara en 1927 : « Bientôt l'on déterminera la condition physique des gens à partir d'une seule goutte de sang. »^[1] Ceci est effectivement devenu courant.

D'après Cayce, la santé intégrale correspond à l'harmonisation des trois composantes de la vie : physique, mentale, spirituelle. Elle s'acquiert en envisageant l'être humain dans son ensemble, corps, esprit et âme, non en se contentant de soigner la maladie. Pour cette raison, il

est souvent admis que la médecine holistique contemporaine tire son origine des lectures psychiques d'Edgar Cayce.

Que ce fût pour un problème de santé ou à tout autre égard, les lectures se déroulaient en principe comme suit. Edgar Cayce s'allongeait sur un divan et entrait dans une transe auto-hypnotique, pendant que sa secrétaire Gladys Davis, assise à ses côtés, s'apprêtait à sténographier ce qui se dirait au cours de la séance. Une fois qu'Edgar était endormi, la personne dirigeant la lecture, d'ordinaire son épouse Gertrude, lui adressait la suggestion appropriée afin d'obtenir l'information requise. Quand il s'agissait de « lectures physiques », Gertrude énonçait :

« Vous allez être en présence du corps de _____ [nom de l'intéressé], en ce moment à _____ [nom de la ville et adresse]. Vous le parcourrez avec attention et l'examinerez en détail. En parlant distinctement, à un rythme normal, vous décrierez les états pathologiques existants et en fournirez la cause ; vous indiquerez la façon d'y remédier et de soigner le corps. Vous répondrez aussi aux questions qui vous seront posées. »

Cayce confirmait : « Oui, nous sommes en présence du corps. » S'il avait réalisé, même trente ans auparavant, une ou plusieurs lectures pour le patient, il ajoutait : « Nous avons déjà étudié ce cas », et reprenait là où il en était resté alors, indépendamment du temps écoulé. Il s'exprimait en général de sa voix habituelle et se référait à la personne concernée comme si celle-ci était dans la pièce, tandis qu'elle pouvait se trouver à des milliers de kilomètres. Cayce établissait un diagnostic circonstancié, mentionnant tout renseignement utile sur la circulation sanguine, le système nerveux et les organes affectés. Il précisait ensuite les moyens de soulager les maux et, pour finir, répondait aux questions. Signalons que si quelqu'un assistait à sa propre lecture, il lui suffisait de formuler mentalement une interrogation pour que Cayce y répondît.

Des nombreuses lectures relatives aux principes curatifs et à la médecine holistique, il ressort que les éléments d'une bonne santé se résument par le sigle C.A.R.E.[2] : circulation, assimilation, relaxation, élimination. Le rôle de chacune de ces fonctions est le suivant :

- En premier lieu, la **circulation**. Elle s'avère capitale dans les mécanismes de régénération du corps. En conséquence, la stimuler par des exercices physiques, des massages ou des manipulations thérapeutiques, telles que celles pratiquées en chiropractie et en ostéopathie, renforce considérablement les processus naturels de guérison.

- En deuxième lieu, l'**assimilation**. Elle représente la manière dont le corps digère la nourriture et répartit les substances nutritives. D'une part, l'assimilation dépend du régime alimentaire : selon les lectures, ce dernier devrait se composer de vingt pour cent d'aliments « acides » (c'est-à-dire qui acidifient l'organisme), de quatre-vingt pour cent d'aliments « alcalins », ainsi que d'un litre et demi ou deux litres d'eau par jour. D'autre part, elle dépend de la façon de préparer et de combiner les denrées. Par exemple, les lectures invitent à consommer régulièrement céréales et agrumes, toutefois jamais au même repas étant donné leur incompatibilité durant la digestion.

- En troisième lieu, la **relaxation**. Celle-ci inclut assez de sommeil, mais également du temps libre et des loisirs. Cayce affirma dans une lecture : « Cet état provient de ce que l'on pourrait appeler des déséquilibres d'ordre professionnel : insuffisance de soleil et de dépenses physiques ; trop de travail intellectuel, alors qu'il faudrait maintenir la juste mesure entre l'âme, l'esprit et le corps. La personne qui n'accorde aucune

place dans sa vie à la détente et à l'harmonisation de chaque aspect de son être, se leurre et devra tôt ou tard en payer le prix. »

[Lecture 3352-1]

· En quatrième lieu, l'*élimination*. Il est indispensable que le corps se débarrasse de ses toxines et purifie ses organes internes pour fonctionner normalement. Alimentation adéquate, beaucoup d'eau par voie orale, mouvements respiratoires, exercice physique tel que la marche, bains de vapeur et lavements intestinaux assurent de bons mécanismes d'élimination. Cayce insistait sur l'importance d'aller à la selle tous les jours.

L'équilibre entre la circulation, l'assimilation, la relaxation et l'élimination engendre guérison, santé et longévité.

Même si certains rétablissements furent spectaculaires, soulignons que les lectures de Cayce ne préconisèrent point de formules ou remèdes miracles. Elles suggéraient habituellement un ensemble de thérapies faisant intervenir l'organisme tout entier, ainsi que les différents aspects de l'être. Malgré ses pouvoirs psychiques, Edgar Cayce n'était pas guérisseur. Par contre, grâce aux conseils de santé intégrale fournis dans les lectures, il enseignait aux gens à agir au mieux pour améliorer leur état ou se remettre de leurs troubles.

Se conformer aux traitements ou aux recommandations des lectures exigeait parfois de gros efforts et de la patience. Cayce demandait fréquemment à ceux qui sollicitaient son aide à propos de leurs affections : « Pourquoi désirez-vous guérir ? » En d'autres termes, si dès qu'elle se sentirait bien, la personne allait retourner au mode de vie qui avait provoqué sa maladie, c'était qu'elle cherchait à soigner les effets de ses maux sans vouloir s'attaquer à leur cause profonde. En négligeant la leçon qui lui était offerte, elle risquait de s'exposer à pire adversité dans le futur.