

## **LA GASTRONOMIE DE L'ÂME**

selon Otto Buchinger (1878-1966), créateur de la Clinique allemande de jeûne d'Überlingen

### **La nourriture de l'âme - Les nourritures spirituelles**

« Durant le jeûne, le corps se porte bien ; c'est l'âme qui a faim. » Otto Buchinger

### **9 plaisirs intenses de l'âme** (autres que la nourriture matérielle)

résumés dans son livre « Sur l'hygiène de l'homme intérieur »

(Zur Hygiene des inneren Menschen - [Otto Buchinger](#) - Bad Pyrmont Friedrich 1947)

- ▣ **Le travail ( fait avec plaisir )**
- ▣ **L'humour ( le piment de la vie )**
- ▣ **La nature principalement à travers la marche, la randonnée**
- ▣ **La lecture**
- ▣ **L'écoute de la musique**
- ▣ **Des activités non-professionnelles qui consistent à se mettre au service des autres ( les taches sociales, le bénévolat, la charité active, l'amour du prochain actif )**
- ▣ **Être entouré de bons compagnons, de bons accompagnateurs ( dont le contact avec les anges )**
- ▣ **La « nourriture céleste » ; la Bible, les psaumes, la poésie, les symphonies**
- ▣ **La créativité, l'art : la pratique musicale, le chant, la mélodie profonde, le rythme, la peinture, etc.**
- ▣ **La méditation, la prière, l'adoration, la contemplation, la visualisation**

Auxquels il faudrait ajouter tous les plaisirs liés aux organes des sens : l'odorat, la vue, l'ouïe, le toucher (dont le massage donné ou reçu)

et, hors jeûne ! , le goût et tout ce qui est lié à la nourriture matérielle :

la créativité culinaire associée au plaisir de la dégustation ...

### **Il faut se priver de médias, des nouvelles et du stress au quotidien pour goûter à ces nourritures de l'âme.**

Avec la perspective de dépasser ses propres limites, d'introduire plus de cohérence dans sa vie, de mieux se relier à ses propres aptitudes, potentiels, de voir son chemin plus clairement.

Pour quoi je suis fait ?, « pour suivre le programme de Dieu en moi » répond Otto Buchinger