

EXPRESSIONS OF
COURTESY



DR. ROBERT

CONFESSIONS
D'UN
COW-BOY KAMIKAZE

Dirk Benedict

Témoignage macrobiotique

Ce livre est dédié à :

Desi Arnaz
"Count" William Basie
Ingrid Bergman
Humphrey Bogart
Ray Bolger
Anatole Broyard
Yul Brynner
Nat King Cole
Michael Conrad
Gary Cooper
Scatman Crothers
Sammy Davis, Jr.
Duke Ellington
Joan Hackett
Jere Hudson
Jill Ireland
Andy Kaufman
Ted Knight
Alan Ludden
Mary Martin
Steve McQueen
Agnes Moorehead
Ozzie Nelson
Martin Perkins
Gilda Radner
Donna Reed
Simone Signoret
Jacqueline Susann
François Truffaut
Forrest Tucker
John Wayne
Keenan Wynn
Efrem Zimbalist, Sr.

Remarque

Le cow-boy traditionnel de l'Ouest sauvage américain a disparu avec le massacre des bisons et la pose de clôtures dans les vastes plaines. L'esprit kamikaze du samouraï a disparu avec l'influence occidentale sur le Japon. Je ne prétends pas être un véritable cow-boy ou un kamikaze, mais l'atmosphère de mon enfance à White Sulphur Springs, un village de fermiers dans un Montana depuis longtemps disparu et la discipline confiante de mon cheminement de vie donnent au titre de ce livre une certaine valeur et peut-être un nouveau sens à ces deux mots dans l'Amérique d'aujourd'hui. Un petit cow-boy et un kamikaze peuvent être en chacun de nous. Cela devrait être le cas.

Première préface

Retour à l'âge de pierre, quand le jazz était un verbe et quand la cocaïne était appelée neige. Vous pouviez acheter la neige au comptoir du drugstore du coin, comme de l'aspirine. Les choses que vous ne pouviez pas acheter dans un magasin - sauf peut-être sous le comptoir - étaient vendues au coin des rues par de sales vieillards. On appelait ces choses imperméables ou préservatifs. La première Guerre Mondiale était la seule forme de contrôle des naissances qui n'était pas considérée comme immorale ou illégale.

Retour ensuite au temps où l'Arrière-grand-maman était une groupie, à l'époque de ce petit latino aux cheveux vernis qui se faisait appeler Rudolph Valentino. C'était un sacré danseur. Il balançait son bassin partout où il allait, pratiquant une danse immorale créée par un de ces maquereaux machos d'Argentine. Ils appelaient cette danse le tango.

L'épidémie de tango devint le sujet d'une controverse morale convulsive. Les escouades de la police des moeurs des grandes villes avaient l'habitude de faire des descentes dans les halls de danse et d'emmener les danseurs de tango dans des fourgons cellulaires tirés par des chevaux. Le Pape l'a dénoncé comme une « excuse hypocrite pour des choses trop honteuses pour en discuter ». De nombreuses voix se sont élevées pour demander son interdiction. Naturellement, avec toute cette publicité, le tango est devenu très, très populaire. Des filles telles que l'Arrière-grand-maman s'y entraînaient derrière les portes fermées à clés de leurs chambres à coucher. Et quand elles ont vu Valentino le danser dans des films, elles sont devenues très, très excitées. Les vieilles filles ne t'ont jamais parlé de cela ? Bien, alors autorise-moi à le faire.

A Chicago, il y avait une petite Polonaise qui avait abandonné ses études universitaires et qui rêvait de devenir une star de l'opéra. L'opéra ressemblait alors à MTV (NDT : télé musicale), c'était seulement plus fort, plus long, et en direct. Les stars de cinéma et des micros n'avaient pas encore été inventées. Les grandes célébrités internationales étaient des dames fortes qui pouvaient faire trembler le chevronnage du Metropolitan Theater pendant des heures. La petite fille de Chicago n'est pas devenue une star de l'opéra, tout étant allé de travers pour elle. Elle a fini par devenir une star du cinéma muet. L'une des premières. Elle s'appelait Gloria Swanson. Elle fréquentait Valentino à Hollywood. Ils faisaient du cheval ensemble et dansaient le tango dans les collines d'Hollywood. Ils avaient tous les deux un peu plus de vingt ans, ils étaient célèbres et pleins aux as. Le Monde était à leurs pieds.

Un jour, Rudy a eu une douleur au niveau du bassin. Il a d'abord cru qu'elle était due à une overdose de travail. Il a été hospitalisé et les médecins ont voulu l'opérer. Ne le font-ils pas toujours ? Rudy n'est jamais sorti vivant de cet hôpital. Ses funérailles ont, naturellement, donné lieu à une gigantesque émeute. Gloria savait qu'il en serait ainsi et elle a refusé d'y participer. Elle détestait les enterrements. Et les hôpitaux. Et les opérations. Contrairement à ces dames en noir, dont tu as dû entendre parler, qui s'exhibaient autour de sa tombe, Gloria a toujours commémoré la mémoire de Rudy à sa façon toute personnelle et discrète.

Elle est devenue célèbre à Hollywood auprès de ceux qui la connaissaient pour essayer de convaincre les gens de ne pas se faire opérer inutilement. Particulièrement les beaux jeunes hommes. Et particulièrement au niveau du bassin. C'était sa manière de se souvenir de Rudy.

Alors qu'elle avait abandonné ses études, Gloria a lu tous les livres sur la santé qu'elle a pu se procurer. Elle n'était pas impressionnée par les chirurgiens célèbres en blouses blanches et aux murs ornés de diplômes. Elle disait que les bouchers portent aussi des blouses blanches. Un médecin qui l'a impressionnée lui a fait payer la consultation deux dollars pour lui parler de la prodigieuse capacité d'auto-guérison du corps humain - une vieille idée qui a été perdue dans la confusion scientifique, tout comme l'idée que l'alimentation est le meilleur médicament. Cette consultation à deux dollars n'inspirait pas confiance à la plupart des célébrités d'Hollywood, excepté peut-être à Garbo. Ainsi le petit docteur de Pasadena n'est jamais devenu riche ou célèbre. La Mecque se situait dans le Minnesota, où les frères Mayo ont fait pour la chirurgie ce que les frères Wright ont fait pour l'aviation. Mais il n'y avait pas d'Institut pour une Médecine Non Envahissante portant le nom du Dr. Bieler. Son legs était une accumulation de choses qui n'ont pas eu lieu. Pour Gloria, parmi d'autres.

Vingt ans plus tard, quand un chirurgien célèbre a découvert une tumeur dans le bas-ventre de Gloria, il a voulu l'opérer. « Merci beaucoup », lui a répondu Gloria en descendant de la table d'examen. Elle a expliqué au chirurgien qu'elle avait l'intention d'affamer sa tumeur jusqu'à la faire disparaître. Il s'est mis à rire longuement. Puis il est redevenu sérieux et l'a avertie qu'elle allait se tuer.

Deux ans plus tard, elle est retournée chez le chirurgien « m'as-tu vu » et l'a mis au défi de trouver la tumeur. Comme il n'a pas réussi, elle lui a dit : « J'espère que vous avez appris quelque chose aujourd'hui. Moi oui. Ne vous avisez pas de m'envoyer une facture ».

Quand c'est devenu chic pour des femmes célèbres de parler à la télé des ablations qui leur ont « sauvé la vie », Gloria a essayé de parler dans des interviews de l'hystérectomie qu'elle n'a pas eue. Ce qu'elle a fait pour l'éviter. Comment elle a supprimé sa tumeur en nettoyant complètement son corps de l'intérieur. Elle s'est mise à réprimander les gens parce qu'ils mangeaient des aliments dénaturés et de la chair d'animaux d'élevage. « De grâce, Miss Swanson, nous n'aurons plus de sponsors... » lui disait-on durant les coupures publicitaires.

Comme elle était la star du premier talk-show d'une heure à l'âge de pierre de la télé, Gloria a fait la couverture du premier numéro de *TV Guide*. Une sorte de blague, vu que ce qu'elle recommandait aurait pu être appelé « le régime de *TV Guide* ». En d'autres mots, ne mangez rien de ce que vous voyez passer à la publicité à la télé. Et dites non à toutes les drogues dont on fait la publicité aux actualités du soir. De l'aspirine au valium.

Alors le chirurgien cinglé et les drogués à l'Alka-Seltzer ont commencé à la traiter de cinglée de l'alimentation.

A chaque nouvelle parution d'un livre sur l'alimentation et la santé, Gloria recevait un exemplaire de son libraire. Si elle estimait qu'il était valable, elle en demandait vingt autres exemplaires pour les enfoncer dans la tête d'amis malades. En 1965, elle a lu un livre avec la préface la plus longue qu'elle ait jamais vue. Elle s'est jetée sur une carte postale et l'a envoyée de Rome à l'auteur. Lorsqu'elle est revenue à New York, elle l'a appelé pour l'inviter chez elle. C'était l'homme qui était venu pour un dîner et qui est resté dix-sept ans, décrochant par là même le record du monde d'endurance dans trois catégories : cuisinier, amant et finalement (en 1976) mari.

Le gars qui avait écrit cette préface est aussi l'auteur de celle que tu es en train de lire.

Parmi les nombreuses façons de dire « Je t'aime » en Japonais, il y en a une qui signifie « Je mangerai ta nourriture ».

Ainsi, bien avant que Gloria et moi ne soyons mariés, nous étions devenus une famille liée par le sang que nous fabriquons chaque jour dans notre cuisine. La nourriture d'aujourd'hui est le sang de demain.

Un soir de 1971, Gloria a amené le jeune Dirk Benedict à la maison pour le dîner. C'était le début de sa vie de membre de notre famille. Je ne me rappelle pas très bien de son baptême. Il y en avait tellement. Ce dont je me rappelle, c'est de sa confirmation.

C'était après *Battlestar Galactica* et avant VCR. Nous étions devant la télé, regardant Dirk sur un yacht avec Diana Shore quelque part dans les Caraïbes. L'ambiance semblait être au flirt. *L'Enquirer* nous avait appris que Burt Reynolds n'avait plus la cote. Gloria a tourné ses énormes yeux bleus vers moi et m'a demandé « Est-ce qu'il fait du chichi avec elle ? »

J'ai protesté. Gloria regardait les talk-shows comme une femme policier en patrouille dans une série télé du soir. Si elle notait que Joan Crawford, dans une robe sans manches, avait des bras flasques comme un hamac, elle l'appelait. Si elle trouvait que Tony Bennett avait l'air extra avec sa nouvelle perruque, elle l'appelait.

Elle allait décrocher le téléphone quand Dirk a mis son tablier pour une démonstration culinaire. Tout en yanguisant, Dirk assénait, l'air de rien, un petit sermon, malmenant les sponsors d'aliments dégénérés qui allaient présenter leurs produits à la prochaine pause publicitaire. Nous étions rivés à l'écran.

C'était une attaque de Kamikaze contre l'Avenue Madison à partir des îles du large. Le taux d'écoute de Dirk dégringolait sous nos yeux. On pouvait les entendre lui dire « De grâce, M. Benedict, nous n'aurons plus de sponsor ».

A la fin de l'émission, les producteurs avaient fait défiler lentement, en grandes lettres, ce long désaveu : « les opinions de M. Benedict n'engagent que lui et ne représentent en rien ceux de blah blah blah ... ».

J'ai regardé Gloria. Elle m'a regardé. Pendant toutes ces années qu'elle avait passé en rouspétances et remontrances, elle n'avait jamais obtenu cette forme de reconnaissance. Aucun Oscar, aucun Emmy n'aurait eu plus d'importance pour elle. Son sourire éclatant et mordant donnait l'impression qu'elle venait juste d'accoucher du petit.

A notre visite suivante à Hollywood, Dirk était enfermé dans le goulag pavé d'or connu sous le nom d'Universal Studios. Il était seul sur un énorme plateau, tournant des gros plans pour *Battlestar Galactica*. Comme il ne pouvait pas sortir, Gloria a embarqué Ellen Graham, la photographe des stars, et nous avons tous quitté en voiture la propriété d'Universal. Ainsi Gloria a pu donner à Dirk une grande étreinte photographiée pour la postérité.

Gloria avait près de quatre-vingt ans à l'époque. Un magazine américain venait juste de mettre son visage en première de couverture sous l'en-tête désopilante « Je suis toujours une femme ». Dans le magazine était narrée, dans un français élégant, l'histoire de l'hystérectomie qu'elle avait refusé de subir trente ans plus tôt.

Il y avait là une belle fin, le genre qu'elle affectionnait. Au moins, disait-elle, elle pouvait se retirer sereinement - passer le témoin. Maintenant elle pouvait cesser de sermonner en prenant son bas-ventre en exemple et Dirk pouvait commencer à parler du sien. Elle appelait cela asseoir sa notoriété pour l'utiliser. Sa façon de rendre hommage à Rudy.

« Adesso comincia la tortura » avait l'habitude de dire Rudy. « Maintenant commence la torture ». Je savais que Dirck devrait être contraint par la torture à écrire ses confessions et je savais qu'il m'incomberait d'infliger cette torture.

Il a d'abord prétexté que c'était trop tôt.

Pour la publication peut-être, ai-je concédé. Il est possible que personne ne soit prêt à lire une saga de développement spirituel qui prend forme au travers d'une série de pipi. Publie-le quand tu auras quatre-vingt ans. Appelle-le *Je suis toujours un homme*. Mais écris-le maintenant, pendant que ça a lieu.

« Ce n'est pas assez bon », gémissait-il au téléphone.

« Tu n'es pas supposé le lire, idiot », lui ai-je expliqué. « Laisse simplement tout sortir. Ça ne doit pas être bon, ça doit seulement être vrai ».

Il y a eu ensuite ces journées de travail de dix-huit heures avec l'*Agence Tous Risques*. Même les doublures étaient exténuées.

« Garde une machine à écrire dans ta caravane, au cas où tu te casserais une jambe », lui ai-je suggéré. « Je ne peux pas écrire ça », plaidait-il. « Ça me fait passer pour un fou ».

« Maintenant nous arrivons quelque part », disais-je. Et une autre feuille de vigne allait attraper la poussière. « Nous parlons de terreur dans les cabinets de toilette. Donne-nous des détails croustillants ».

J'ai hanté les librairies à la recherche de précédents encourageants. Il semblait que dans la littérature de langue anglaise personne n'avait jamais uriné. Certainement pas du sang. Jamais de morceaux de foie. Et ça a continué ainsi.

Ensuite, mon astrologue m'a dit que 1987 serait l'année de la prostate. Comme il avait raison. Après avoir languï pendant des années en pages intérieures, dans des lettres à Ann Landers et Dear Abby, la prostate se retrouvait soudainement en page de garde. L'information phare aux actualités du soir.

L'invasion chirurgicale du pénis de l'ex Président (NDT : Ronald Reagan) par une sorte de tête chercheuse tournante qui coupait des fines tranches de sa prostate - cette procédure, comme ils l'appelaient était présentée au public comme une opération de « routine ». Et ils allaient enfoncer le clou. « C'est normal pour des hommes d'un certain âge. Des centaines de milliers subissent cette opération chaque année. C'est quelque chose que vous devez envisager quand vous vivez trop longtemps ».

Tout cela nous vient des gens merveilleux qui nous ont apporté la désinformation sur la Libye et Kadhafi, l'Iran et Khomeyni, et je leur dis « Allez au diable ».

Ce dont nous avons besoin, maintenant plus que jamais, c'est d'une opinion minoritaire. La voici.

William Dufty
Auteur de *Sugar Blues*
Baja, Californie.

Deuxième préface

Au moment où j'écris ces lignes, cela fait 37 ans que j'ai rencontré Georges OHSAWA. Pendant une vingtaine d'années, je suis resté dans l'ombre, n'exerçant que quelques activités en Belgique.

Pourquoi cette réserve ? Me tenant au courant des différents mouvements macrobiotiques dans le monde par les multiples publications qui paraissaient tous azimuts, je me sentais fort isolé dans ma compréhension de l'enseignement de Georges OHSAWA.

Après la disparition de Georges OHSAWA, en 1966, je n'ai lu et entendu que des propos allant vers un meilleur confort, vers des conseils aidant à éviter les difficultés plutôt qu'à les assumer.

Puis vint Dirk Benedict et son livre « Kamikaze Cow-boy ». Enfin, je n'étais plus seul à avoir et à pratiquer une certaine compréhension de la Macrobiotique et du Principe Unique, compréhension qui pousse l'étudiant à se nettoyer jusqu'à la moelle des os, à retrouver sa nature profonde et à vivre sans aucune compromission.

Le plus étonnant, c'est que Dirk Benedict n'a pas connu Georges OHSAWA et n'a donc pas pu bénéficier de son rayonnement. Comment se fait-il que des milliers ou des dizaines de milliers d'étudiants de Georges OHSAWA, pas un seul Dirk Benedict n'est apparu ?

Mystère ?

Peut-être en existe-t-il, mais alors pourquoi ne se sont-ils pas exprimés ? Pourquoi n'ont-ils pas distribué cette clé de la liberté qu'ils ont découverte ? C'est que leur guérison n'est pas complète !

La maladie, c'est l'arrogance qui se manifeste surtout par l'ingratitude. Si l'homme atteint la reconnaissance, il est guéri, même si des séquelles physiques graves de sa maladie sont encore présentes.

Manifestement, Dirk Benedict, poussé par un infini sentiment de reconnaissance, se raconte sans aucune retenue ni préjugé.

Son livre choquera certainement le commun des mortels confiné dans la recherche du confort intégral. Mais il passionnera, aussi certainement, le « chercheur de vérité » conscient que seules les difficultés produisent ce qu'il y a de plus précieux : la liberté et le sens de la justice

A première vue, ce livre est lu comme la narration du cheminement d'un individu atteint d'une maladie grave, sinon mortelle, et qui s'en sort grâce à son obstination pour ne pas dire son fanatisme.

Mais si l'on creuse un peu plus profondément, on découvre comment, sans Dieu ni maître, un homme se lance avec une foi aveugle (qui soulève les montagnes et guérit le cancer) dans une voie initiatique qui lui permettra de se retrouver et d'enfin vivre sa vie en étant lui-même.

Jacques SKALKA

L'Homme est un être indépendant qui réalise tous ses rêves les uns après les autres.
Georges OHSAWA

Avant-propos

J'ai eu une vie fantastique. Mes parents ont divorcé quand j'avais 16 ans. À 18 ans, j'ai perdu mon père. À 28 ans, ma carrière d'acteur à Hollywood était terminée, c'est du moins ce que tout le monde croyait. J'ai eu, à l'un ou l'autre moment de ma vie, toutes les maladies suivantes : perte de cheveux, arthritisme, acné, maux de dos, impuissance, problèmes de poids, accoutumance excessive à la boisson. Et puis, à 30 ans, j'ai eu la vraie maladie difficile, la plus grave maladie de tous les temps, la maladie qui entretient de manière permanente le mécanisme bien huilé de la SARL médecine moderne le cancer. La communauté médicale américaine m'a pris dans son giron maternel avec son diagnostic d'une tumeur à la prostate.

Je n'aurais pas voulu avoir une autre vie. Si tu enlèves seulement un élément de mon signalement psychique/psychologique, tu réduis considérablement la richesse de l'édifice qu'a été ma vie. Ma joie est née non pas malgré, mais grâce à ces événements.

J'ai toujours été tenu pour un peu, sinon complètement, anormal par ceux qui me connaissent. Soit. Pour ce qui concerne mon pouls (45), ma tension artérielle (106/60) et mon taux de cholestérol (145), mes amis ont sans doute raison. Je suis complètement anormal. Mon espérance de vie devrait aussi être complètement en dehors de la norme. Pourtant, il n'y a pas si longtemps de cela, je n'étais pas si anormal. Particulièrement tant que la communauté médicale était concernée. Eh oui. J'étais très normal et je me dirigeais vers une vie remplie de factures médicales, preuves de ma normalité.

On peut avoir une tumeur vieille de 10 ans aux aguets dans la prostate et passer haut la main les visites médicales. Je sais cela. Je l'ai vécu encore et encore, chaque automne, quand je passais la visite médicale pour l'équipe de football de l'université.

Et encore en 1969, pour la visite d'aptitude au service militaire. Ce qui m'a dispensé du service militaire, ce n'est pas ma tumeur à la prostate, mais une blessure à la tête, occasionnée deux ans plus tôt lors d'un match de football.

Avec 90 kilos, un tour de cou de 43 cm, un pouls de 78 au repos, un développé-couché de 90 kilos, j'étais sans conteste un américain tout à fait normal. Je portais la maladie en moi.

D'après les données les plus récentes, l'Association Américaine contre le Cancer estime qu'en 1990, 30 000 américains mourront du cancer de la prostate et 106 000 nouveaux cas seront diagnostiqués. Après le cancer de la peau, c'est le cancer le plus répandu parmi les hommes. Ce qu'ils ne te disent pas - parce que, sur la base de leur méthode de diagnostic, ils n'ont pas la possibilité de le découvrir - c'est le nombre d'américains qui se promènent avec une prostate dilatée, pré-cancéreuse. Ces bombes à retardement vivantes ne sont pas prises en compte par les experts officiels dans leurs statistiques. Et la bombe à retardement ne met pas autant de temps à exploser que dans le bon vieux temps, quand le cancer de la prostate était considéré comme une maladie de « vieux ». À l'époque, il

n'arrivait quasiment jamais que quelqu'un soit atteint du cancer de la prostate avant l'âge de 65 ans ! Aujourd'hui, un cinquième des cas survient chez des hommes qui ont *moins* de 65 ans.

Veux-tu en connaître la cause ? Ne leur demande pas, ils ne la connaissent pas. Ils cherchent toujours. Ils vont te dire qu'il n'existe pas de remède et vont te demander de faire encore un don, pour qu'ils puissent continuer leurs recherches. Veux-tu savoir ? Je vais te le dire. Et pour le prix de ce livre, tu peux avoir ce pour quoi ils dépensent en recherches des milliers de tes dollars.

Une tumeur à la prostate se développe d'une manière analogue au durcissement des artères. C'est le résultat d'une surconsommation d'une nourriture riche en graisses et en protéines, qui provoque des mucosités, comme la viande, les oeufs et les laitages, tous très yang. À l'opposé, des aliments extrêmement yin, tel le sucre, les produits à base de farine raffinée et les fruits, produisent également graisse et mucosités.

La consommation excessive d'aliments extrêmes pendant une certaine période provoque une accumulation sous forme de kystes ou de tumeurs. Bien que bénin, chaque accroissement de la prostate peut être considéré comme un stade pré-cancéreux, surtout si cet accroissement est diagnostiqué chez un homme d'une trentaine d'années.

Des aliments raffinés et des produits animaux, voilà l'alimentation des pays industrialisés. C'est la seule *alimentation* qu'on peut trouver dans n'importe lequel des milliers de fast-food américains à travers le monde (on devrait les appeler « boutiques à cancer » !). Ce n'est pas étonnant que les États-Unis soient au quatorzième rang sur 50 pays industrialisés pour ce qui est du nombre des cancers de la prostate. Effectivement, le cancer de la prostate est bien plus fréquent aux États-Unis que dans bien des pays « sous-développés ». Dans ces pays, les familles ne peuvent pas se permettre de manger dans un fast-food (encore moins dans un restaurant français), quand bien même il en existerait un. Les gens y mangent les céréales les haricots que nous donnons à nos vaches, poules, moutons et cochons, avant de les tuer pour les envoyer dans les « boutiques à cancer ».

En tant qu'individus, nous avons perdu la mesure, nous sommes malades. Le cancer est une épidémie. L'offre sans fin de moyens médicaux modernes, drogues miracles, appareillages, etc., n'est pas en mesure d'obtenir une guérison. Ils ne savent guérir ni cancer, ni diabète, ni sclérose en plaques, ni emphysème, ni herpès, ni leucémie, ni SIDA. La liste est sans fin et comprend aussi l'habituel rhume, qui est aujourd'hui sur le marché de la médecine à peine plus courant que le cancer (seulement bien moins rentable).

Peux-tu trouver quelqu'un dont la vie n'a pas été, directement ou indirectement, influencée par le cancer ? Peux-tu trouver une âme sur cette planète dont la vie n'est pas affectée par la menace d'une guerre atomique ?

Le cancer est la dernière maladie « in » pour les personnes en vue. Feuillette dans un kiosque les revues qui leur sont consacrées et tu trouveras des pages pleines d'innombrables personnalités qui racontent le comportement face au cancer, ou comment leur petit ami est mort du cancer, ou comment ils soutiennent la lutte contre le cancer, ou leur dernière découverte pour vaincre le cancer.

Mais les lois de la nature ne laissent pas de place au favoritisme. Ton degré de popularité, ton audimat, la couche sociale à laquelle tu appartiens, le nombre de fois que tu es apparu

dans l'émission hebdomadaire de Johnny Carson, ne comptent pas. Quand ton corps a enduré tous les péchés qu'il pouvait supporter ... alors tu as droit à un fauteuil roulant à ton nom : John Wayne, Gary Cooper, Humphrey Bogart, David Niver, Laurence Harvey, Joan Hackett, Steve McQueen, Robert Ryan, Rock Hudson, la liste semble sans fin.

Les personnalités publiques se distinguent par leurs croyances, leur race, sexe et métier, mais toutes partagent un trait de caractère pas toujours si admirable : un instinct sans faille pour leur promotion personnelle à l'aide de la dernière mode, du dernier cri, de la dernière folie. Et tous se retrouvent pour jouer au tennis et au golf, ou montrent simplement leur merveilleux talent et leur charme quand ils collectent des dons pour « combattre » le cancer ou l'une des quelconques autres maladies (dont le nombre est croissant) qui entraînent des ravages dans le pays. Et ce faisant, ils entretiennent le terrible mythe selon lequel l'argent peut procurer la santé. Combien de milliards devront encore être collectés avant que nous nous réveillions ?

Combien de temps cela va-t-il encore durer jusqu'à ce que la foule des personnalités soit décimée au point qu'il ne reste plus personne pour collecter les millions pour mener la bataille contre l'ennemi ? Mais nous refusons obstinément de comprendre qu'il n'est rien d'autre que les méfaits de notre propre moi contre l'ordre de l'Univers. Combien de temps reste-t-il encore avant que le voleur de grand chemin, le cambrioleur de roman, n'ait plus comme but notre portefeuille ou notre télévision mais plutôt notre paire de reins en bon état, notre foie ou notre prostate ?

Récemment, je lisais *Le Dernier Chapitre*, le livre de Steve Mc Queen sur sa lutte contre le cancer. Si les gens savaient encore lire entre les lignes de ce livre, je ne me serais pas senti la responsabilité de devoir écrire celui-ci. *Tout* y est écrit, mais entre les lignes. McQueen n'a pas fui rapidement l'hôpital Cedars-Sinai. Mais moi, je l'ai fait. Lui a signé les formulaires et, par là, il « a scellé son destin ».

Lis son aventure et tu pourras comprendre, ce que je savais déjà, comment le processus se serait déroulé si j'avais été embrigadé. Des tests, des tests et encore des tests. Des « opérations exploratoires ». Est-ce que ce terme est assez vague pour toi ? Ils ne te disent jamais rien, pour une simple raison, *ils ne savent rien* ! Mais peut-être que ton oncle Charlie ou ton mari Bill, ou ta fille Samantha sont passés par là et alors tu n'as plus besoin de lire un livre sur le sujet.

La seule chose, à mon avis, que le Cedars-Sinai *sait* vraiment, c'est que tu vas mourir. Ils sont assez aimables pour te donner ta menaçante « date de départ ». Dans le cas de McQueen, ils lui donnaient encore deux mois à vivre.

« Je ne peux pas *croire* que c'est fini, il y a tant de choses que j'aimerais encore faire ». C'étaient les mots de Steve McQueen lorsqu'il a reçu les très onéreux « résultats » du Cedars-Sinai. Il a eu raison de ne pas vouloir le croire. Ça n'aurait pas dû être fini et ça ne doit pas non plus l'être pour ton oncle Charlie ou ta fille Samantha.

Le livre de McQueen traite de ce que la médecine moderne ne peut pas faire pour toi. Mon livre traite de ce que la compréhension des lois universelles de la nature, appliquée à ta vie à travers l'alimentation et les principes du Yin et du Yang, *peut* faire pour toi. Steve Mc Queen était l'un des plus grands acteurs que ce pays ait jamais produit. Je ne suis qu'une de ces centaines de personnalités de la télé devenues populaires grâce aux pouvoirs du

marketing de masse. Ce n'est pas la seule chose que nous n'avons pas en commun ... nos livres ont une fin radicalement différente. Comme nos vies.

Personne ne met jamais en doute les protocoles ou diagnostics, ne parlons pas des pronostics, de cette forme contemporaine et institutionnalisée de sorcellerie qu'est le milieu médical. La Ligue américaine contre le cancer nous a fait un lavage de cerveau en nous faisant croire que le cancer est incurable. La prochaine étape est bien sûr de nous faire croire que le cancer est un résultat *inévitabile* du vieillissement dans notre société moderne.

Il y a des millions de morts et de mourants comme preuve du cauchemar que représentent les traitements traditionnels des maladies incurables qui ravagent l'Amérique. Steve McQueen fait partie de ces centaines qui ont raconté leur histoire. Les histoires ont toutes le même scénario, seuls les noms changent. Il est temps que nous apercevions le revers de la médaille.

Je ne peux pas vous dire à quel point je regrette qu'il m'ait échu d'être le rapporteur de ces indésirables bonnes nouvelles. Ça n'étonne personne plus que moi que je puisse me trouver dans une position dans laquelle raconter mon histoire est devenue une nécessité. Peut-être est-ce vrai qu'une vedette a le devoir de partager sa vie privée en compensation des revenus matériels et de l'adulation que le public déverse sur elle. Si c'est le cas, je pense que ces pages remplissent ce devoir. A quel point pourrait-on encore révéler sa vie privée plus qu'en exposant publiquement sa vie biologique ? Est-ce que vous partageriez l'histoire de votre prostate avec des millions de personnes ?

Je sais pourtant que la *vérité* est inclusive, pas exclusive, et que l'inévitable conséquence pour ceux qui l'expérimentent est de partager cette expérience sans réserve. Et cela quelles qu'en puissent être les conséquences personnelles. Ce n'est pas seulement la misère qui aime la compagnie, mais également la joie. Malheureusement, il n'y a pas beaucoup de gens de cette sorte sur lesquels on puisse s'appuyer. Être en bonne santé et heureux exige de mener sa route seul.

Personne ne sait mieux que moi à quel point ce livre est difficile à avaler. Particulièrement pour l'arrogance cultivée de ces intellectuels exclusifs qui déduisent chaque année de leurs impôts les dons qu'ils versent à la Ligue américaine contre le cancer. C'est ainsi.

Steve McQueen était riche et connu. Parce qu'il était riche, il a pu supporter les coûts astronomiques des traitements modernes de sa maladie mortelle. Parce qu'il était connu les gens vont acheter un livre sur sa tentative avortée de survivre à cette maladie. Le coût de mon « traitement » était inférieur à ce que la majorité des personnes dépense en une année de leur vie de boulimiques en achat de boissons diététiques. Cela est économiquement accessible à n'importe qui en Amérique. Cela causerait la ruine des trusts de la médecine moderne.

Parce que je suis un homme de conscience, ce livre a été écrit. Parce que je suis un acteur, il a été publié.

Si tu fais partie de la vaste minorité qui est reconnaissante pour la publication de ce livre, ne me remercie pas. Remercie NBC, ABC et CBS (N.D.T : noms de chaînes de télévisions américaines) et cette machine dans ton salon qui est devenue, dans l'ensemble du monde civilisé, le stimulant point de convergence des familles. Si ce livre te met dans une colère

noire, ne m'en rends pas responsable. Adresse tes reproches à l'audimat et à ton incapacité d'arrêter cette machine hypnotisante.

Parce que je n'ai pas consenti à être un cobaye dans le labyrinthe médical de la chirurgie exploratoire, chacun va d'abord mettre en doute l'affirmation selon laquelle j'avais un cancer. Cela doit être ainsi. Si j'avais effectivement eu un cancer de la prostate, alors que je suis encore en vie douze ans plus tard pour prêcher comment je l'ai soigné, les conséquences en sont trop horribles pour que le grand public puisse les prendre en considération. Le prolongement de cette supercherie et de cette illusion cauchemardesque sèmerait le trouble au coeur même de la médecine civilisée et de la diététique.

En 1971 le président Nixon a signé une loi pour lutter contre le cancer. Depuis, l'Institut national contre le cancer a dépensé 7 milliards de dollars. Personne n'a accordé de l'importance au fait qu'en 1964 l'OMS a conclu que 80% de tous les cancers étaient dus à l'alimentation et au style de vie et étaient par conséquent guérissables ! En 1979, l'État fédéral a consacré pour la première fois plus d'un milliard de dollars au cancer. Je pourrais te dire ce qu'il en est maintenant mais peut-être que ton coeur de bouffeur de hamburgers et de frites ne le supporterait pas. Bien, tu veux le savoir ? Les traitements conventionnels du cancer coûtent plus de 20 milliards de dollars par an. *A la vérité, plus de personnes gagnent leur vie grâce au cancer qu'ils n'y en a qui en meurent.* Seulement 5% du budget 1978 de la Ligue américaine contre le cancer sont allés à des individus atteints du cancer, alors que 56% sont utilisés pour les dépenses administratives y compris les salaires. La ligue emploie plus de 3300 personnes parmi lesquelles certaines gagnaient plus de 80 000 dollars par an en 1978. Ce n'est pas étonnant que pendant des années ils aient eu pour slogan : « combattre » le cancer avec un « check up et un chèque ». Bien sûr, c'était avant qu'ils aient dû admettre que tous ces examens non seulement ne permettaient en rien de réduire le risque de mortalité par cancer mais, bien au contraire mettaient en danger la vie des patients à cause d'une exposition excessive aux rayons X (un exemple de plus de génocide iatrogénique ?). Ensuite, bien sûr, leur campagne est devenue défensive : « ne nous laissez pas tomber maintenant que nous avons déjà accompli la moitié du chemin ». La moitié du chemin vers où ?! Vers la faillite de l'Amérique ? C'est étonnant qu'après avoir payé les honoraires des médecins on ait encore assez pour sauver ces brigands de S & L (NDT : caisses d'épargne en faillite). Le docteur Linus Pauling, double prix Nobel, a mis dans le mille en déclarant : « Chacun devrait savoir que *la guerre contre le cancer est manifestement une fraude* », une fraude de 20 milliards de dollars par an !

Même si les orientations, les croyances ou les règles de droit de n'importe quelle communauté particulière sont établies sur la base d'un niveau social d'acceptation, tu peux être sûr que ces orientations ou croyances reposent sur le plus bas niveau de compréhension des membres les plus faibles de ladite communauté.

Cela ne laisse pas beaucoup de place dans le monde pour des penseurs libres.

Jusqu'à il y a encore quelques années, quelqu'un qui, comme moi, affirmait que la guérison des maladies dépendait de ce qu'on mange était ridiculisé et traité d'hystérique. Pire encore, il était considéré comme non-Américain, anti-chrétien et même carrément fou. Idiotie ! Quelle stupidité de croire que l'alimentation est la cause et la voie de guérison de nos maladies quand nos gourous de médecins nous racontent qu'il n'y a pas de causes à nos refroidissements, à nos cancers et à nos maux de tête ! Nous attendons de nos « spécialistes » qu'ils nous éduquent, qu'ils fixent les directives et les règles avec lesquelles nous vivons, sans nous rendre compte que lorsqu'une idée reçoit la reconnaissance de

n'importe quel corps institutionnel, elle a de fortes chances d'être dépassée, démodée et très éloignée de l'idée originelle. A l'instant où tu lis quelque chose tu peux être sûr que c'est déjà de l'histoire ancienne pour les millions de personnes qui n'écoutent pas à la manière de robots les profondes pensées de leurs enseignants, médecins, juristes, économistes, psychiatres et diététiciens.

Les principes que je défends dans ce petit livre sont une illustration de cet aspect de la nature humaine. Pour moi, cela va de soi depuis longtemps. Des années après que je me sois sauvé de mon enfer alimentaire, ça m'ennuie, et pas qu'un peu, quand on me demande si j'y crois *réellement*, si je mange toujours *cette* nourriture, si je pense *réellement* que le cancer peut être guéri par l'alimentation ! C'est comme si on demandait à Charles Lindbergh s'il pensait que l'avion était un engin d'avenir ou juste une mode passagère, ou à Sir Edmund Hillary s'il pensait que l'Everest pouvait réellement être gravi. Par l'enfer, il l'a gravie, cette damnée montagne. Si je pense que le cancer est guérissable ? Je suis en vie, non ?

Lorsque j'ai émergé des profondeurs du cancer, il y a quelque temps, et que j'ai raconté aux lecteurs du magazine *People* que je me suis guéri moi-même du cancer de la prostate à travers l'application de vieux principes orientaux, cela a été comme un grand choc pour tous ceux qui m'avaient côtoyé pendant la phase la plus pénible de mon cancer, y compris dans ma propre famille.

Je ne m'étais pas *comporté* comme une personne à qui on annonce à l'âge de 29 ans une nouvelle traumatisante : ma prostate était totalement hors circuit. Beaucoup ont été peinés, offensés, parce que je n'ai pas partagé ma misère avec eux, ou du moins ce qu'ils tenaient pour « un état misérable ». Je n'étais pas misérable. J'étais en train de vivre l'aventure de ma vie. Rien ne sera jamais aussi excitant que le voyage que j'ai fait avec un livre sur Yin et Yang dans une main, un sac de riz complet dans l'autre et une prostate surdimensionnée entre les deux.

Que ce soient de vieux enseignements extrême-orientaux sur les lois de la nature qui aient été mon sauveur est plutôt le résultat des circonstances. De la douzaine d'esprits éclairés qui ont mis sur papier ces lois universelles, tous ont dit la même chose, seule la langue diffère.

Ce livre n'est pas pour ceux qui ne croient pas, qui attaquent, qui s'indignent. Il y a assez de livres qui remplissent les librairies pour eux. Ce recueil est pour ceux qui sentent qu'il existe une autre voie. Il est temps qu'il y ait matière à lire pour eux. Il est temps qu'une vedette de la télé reflète leurs rêves. Ce que John Wayne était pour la viande et le whisky, nous en avons besoin pour le riz complet et le thé bancha. Si tu me vois par hasard à la télé, observe un homme bien dans sa quarantaine et sans doute la première vedette au riz complet, détachée de la viande et du sucre, qu'Hollywood n'ait jamais produite. Si tu aimes ce que tu vois, ce que tu sens, soit attentif ... tu pourrais être un candidat parfait pour un changement de ton alimentation.

Quand j'étais assis à rédiger ce livre, il m'apparaissait souvent à quel point il aurait été facile de partager ma vie avec le lecteur en accumulant les détails biographiques, les dates, les événements, les personnes qui illustrent chronologiquement 40 années de vie. Comme ce serait simple et sûr de s'attarder sur les conséquences et non les causes, comme c'est le cas dans la plupart des biographies.

La vie de chacun est remplie d'albums de photos. La vie de chacun est une peinture avec toutes les couleurs de l'arc-en-ciel. Nous avons tous une histoire à raconter avec un commencement, un milieu et une fin. Mais la *vraie* histoire, le *vrai* fil que tisse notre vie n'est pas composé des dates, de faits qui détaillent comment nous avons passé notre temps sur cette planète Terre. La *vraie* étude est de découvrir *pourquoi* nous avons vécu notre vie de cette façon là : pas avec qui nous nous sommes mariés, mais *pourquoi* ; pas où nous sommes allés en vacances, mais *pourquoi* ; pas comment nous sommes devenus célèbres, mais *pourquoi*, pas qui nous avons aimé, tué, sauvé, trompé, mais *pourquoi*.

Cause contre résultat. Nous sommes une civilisation obsédée par les résultats. Nous vivons empêtrés dans le chaos symptomatique sans jamais comprendre les causes. En réalité, chaque jour de notre vie, nous sommes conditionnés, enseignés et manipulés pour ne pas chercher de réponses. Santé, joie, maladie, tristesse, fête, famine ... tous des symptômes, des résultats dont nous ne connaissons jamais les causes. Nous sommes trop effrayés pour les demander.

Nous sommes trop effrayés parce que le premier endroit à observer est en nous. Arrête toutes les distractions, le tourbillon social qui affecte ta vie quotidienne et dans le vide silencieux de la solitude, regarde en toi. Déconnecte le téléphone, éteins la chaîne hi-fi, la radio, la télé, brûle les livres, évite la famille, les proches, les amis, licencie tous les conseillers professionnels, les docteurs, les avocats, les conseillers fiscaux, les nutritionnistes, les thérapeutes et dans le vide silencieux qui jaillit, regarde en ton for intérieur.

Ma vie a été présentée comme un regard constant dans cette direction. La Macrobiotique était le compas pour m'y guider, pour terminer le cheminement sans but, pour découvrir le paradoxe antagoniste et complémentaire que représente notre énigmatique âme.

Les antagonismes complémentaires ... Yin et Yang.

Ce livre, par conséquent, est une biographie macrobiotique qui espère partager ce parcours.

Le reste est silence.

*Dirk Benedict
Bigfork, Montana*



Sept Principes et Douze Théorèmes

Si tu as peur que ce ce livre soit une totale perte de temps ou, juste une tentative d'une personnalité non qualifiée de la télé de se faire rapidement de l'argent ... alors arrache la page d'information qui suit et jette le reste du Kamikaze Cow-boy dans la poubelle. *Comprends* cette seule page, mets-la en pratique et laisse l'éboueur lire attentivement mes excès. Parce que réellement tout ce qui est écrit dans ces pages, tout ce qui a été écrit sur quelque page que ce soit et où que ce soit est contenu dans ces simples principes et théorèmes. Et ils ont été la clé de toute santé et joie que j'ai eu dans cette vie.

LES SEPT PRINCIPES DE L'ORDRE DE L'UNIVERS

1. Tout ce qui a un commencement a une fin.
2. Tout ce qui a une face a un dos.
3. Il n'y a rien d'identique.
4. Plus grande est la face, plus grand est le dos.
5. Tout antagonisme est complémentaire.
6. Yin et Yang sont les classifications de toute polarisation. Ils sont antagonistes et complémentaires.
7. Yin et Yang sont les deux bras de l'UN (Infini).

LES DOUZE THEOREMES DU PRINCIPE UNIQUE

1. Yin-Yang sont deux pôles qui entrent en jeu quand l'expansion infinie se manifeste au point de bifurcation.
2. Yin-Yang sont produits continuellement par l'Expansion transcendante.
3. Yin est centrifuge, Yang est centripète. Yin et Yang produisent l'énergie.
4. Yin attire Yang et Yang attire Yin.
5. Yin et Yang combinés en proportion variable produisent tous les phénomènes.
6. Tous les phénomènes sont éphémères, ce sont des constitutions infiniment complexes et constamment changeantes des composants Yin et Yang. Toute chose est sans repos.
7. Rien n'est totalement Yin, ni totalement Yang, même le phénomène le plus simple apparemment. Chaque chose contient la polarité à tous les étages de sa composition.
8. Rien n'est neutre. Yin ou Yang est en excès en chaque cas.
9. La force d'attraction est proportionnelle à la différence des composants Yin et Yang.
10. Yin repousse Yin et Yang repousse Yang. La répulsion ou l'attraction est inversement proportionnelle à la différence des forces Yin et Yang.
11. Avec le temps et l'espace, Yin produit Yang et Yang produit Yin.
12. Tout corps physique est Yang en son centre et Yin en surface.

Si cela t'apparaît comme du radotage mystico-surréaliste de quelqu'un qui a passé trop d'heures sous les feux de la rampe à Hollywood avec un quasi-statut de vedette, alors tu es peut-être l'un de ceux qui ne croit pas à l'idée qu'il existe quelque chose comme une *âme* ou un *esprit*, qui ne croit pas que toutes les matières, toutes les choses matérielles sont imprégnées de cet esprit, et que matière et esprit ne sont pas deux mais *un* ! Si c'est cela, alors ne gaspille pas ton temps limité à ce niveau matériel que nous nommons vie en lisant ce livre. Pose-le de côté, jette-le, brûle-le. Parce que vraiment, tu ferais mieux de te presser ... le temps passe. Tic-tac, tic-tac. Ton horloge métabolique tourne. La vie va passer. Tu as seulement des années, mois, jours, minutes, secondes, millisecondes pendant lesquels tu peux réaliser tes buts matériels. Dépêche-toi. Sois efficace, organisé, logique, habile, intelligent, malin, impatient. Dépêche-toi ! Le temps est réellement en train de filer. Pour ceux qui y croient, continuons.

Introduction

Le grand dilemme « Comment libérer l'homme en dépit de lui-même ? » a été la question la plus importante dans la vie de mon père. Par sa mort prématurée, ce grand dilemme a été résolu et il *était* libre malgré lui. Par les hasards de la nature chromosomique, c'est moi, le second de ses trois enfants, qui ait hérité de la passion de cette question. Ce qui était devenu sien dans la mort, je sentais avec une peur justifiée que ça ne pourrait devenir mien que dans la vie.

Il n'y avait pas une une partie de pêche, une expédition de chasse au coq de bruyère, une sortie à ski, où il m'ait emmené avec lui, pas même un soir d'été passé à jouer au football, qui n'aient pas engendré une discussion sur ce grand dilemme et les questions qui s'y rattachent. Il disait que chacun expérimente la vie et, à la fin, la mort. C'est la façon de vivre ces deux expériences qui est cruciale. Il sentait qu'il ne suffisait pas de vivre selon des schémas de vie et il était obsédé par la découverte de la cause qui donne à chaque mouvement de vie sa qualité unique.

La fureur de sa faim de réponses à cette question rendait les gens nerveux, mal à l'aise les faisait se tenir à l'écart. Cet isolement dont il était lui-même la cause s'étendit vers la fin à sa propre famille. C'est ainsi qu'il se retrouva en 1961 à l'écart, coupé de tout et de tous, seul ... à l'exception du second de ses enfants, un binoclard de 16 ans. Durant les deux années suivantes (les dernières), il voulut déverser les intenses et ardentes pensées et idées de sa vie, alors à leur point culminant, dans les oreilles captivées de l'âme de son fils, sa seule audience. Le coeur et l'esprit de cette jeune audience étaient en pleine effervescence quand il essayait de comprendre l'impossible ... mais il y avait une autre partie de lui qui gardait religieusement en réserve tout ce qu'il entendait pour une utilisation future.

Mon père a commencé à tout lâcher : il a laissé s'abîmer un mariage de plus de 20 ans, un cabinet d'avocat auquel il avait consacré toute sa vie ... il a simplement tout donné, - clientèle, livres, machines à écrire, agrafes, etc. - à un jeune avocat juste sorti de la faculté de droit. Et il a lâché toute sa fierté et sa joie, un cabriolet sport Jaguar XK 140 de 1955 pour lequel il a passé de nombreuses soirées d'hiver à affiner les réglages pour en faire un engin qui a décroché les premiers prix lors de rallyes sur routes. Il a abandonné sa maison pour prendre la route dans une Volkswagen de 1959 afin de finir le livre qu'il était en train d'écrire dans les motels et hôtels à travers le Nord-Ouest. Il abandonna tous les biens matériels qu'il avait assemblés durant sa vie entière avec un instinct sans faille pour les plus belles choses. Il était « en voyage » les deux dernières années de sa vie.

Ce qu'il n'a pas abandonné, c'est sa famille. Il essaya, car il savait qu'à l'exception du pique-assiette de 16 ans à la coupe en brosse qui était à ses côtés, ils devaient l'abandonner. Pour eux, comme pour tous les autres qui l'avaient côtoyé, il n'était plus l'ami, le collègue, le père respecté et aimé qu'ils avaient connu. En raison de ma peur et de mon incapacité à comprendre, j'ai essayé de laisser tomber ce derviche tourneur de la rhétorique philosophique, mais je ne pouvais pas ...

*Trempe par la vie, jeune, je me faufilais dans les galeries soupirantes
des vieux musées mystérieusement riches uniquement de fantaisies,
murmurant doucement « nous cherchons un sanctuaire ici »,
et m'arrêtant dans ses salles palpitantes,
je sentais la voix de la Beauté quand elle appelait,
et je l'entendais sangloter contre les murs en granit.*

G.E.N.

Je ne pouvais pas lâcher. Est-ce que c'était écrit et inévitable - tout ce temps que j'allais passer à ses côtés à être imprégné par ce dont je pensais ne rien comprendre ? Est-ce qu'un instinct primaire pour ma propre survie m'a tenu prisonnier comme un insecte dans la lueur de sa dernière et ardente faim pour des réponses ? Est-ce que je savais que seulement 14 ans plus tard j'allais également commencer une odyssée solitaire à la recherche des mêmes réponses ?

Nous allions à la pêche, voyagions, riions et criions, et le temps fondait, comme si le flambeau avait été transmis.

Dimanche, 4 août 1963 ... le soleil brillait avec un éclat que seul l'air pur et clair du Montana permet. Mon père est arrivé à la maison pour me chercher. C'était une journée idéale pour pêcher. Je lui ai expliqué que je ne pouvais pas l'accompagner car j'avais promis la veille au soir à un agriculteur du coin de l'aider à faire du foin.

« Mais nous avons décidé de passer cette journée ensemble ».

« Je sais papa, mais c'est une chance pour moi de me faire un peu d'argent ».

J'allais entrer à l'automne au Whitman College (N.D.T : université) et j'étais très conscient de ce que ça allait coûter et que ce serait à moi d'en assurer principalement le financement.

« L'argent ? Il est plus important que nous passions ce temps ensemble ».

« Je pense seulement qu'allant à l'université cet automne, je devrais saisir chaque chance de gagner quelque argent ».

Mon père a sorti son portefeuille de sa poche et en a tiré trois billets de cent dollars. Trois cent dollars ! dont j'allais apprendre plus tard que c'étaient toutes ses ressources du moment.

« Combien d'argent vas-tu gagner en faisant les foins ? »

« Quinze dollars ».

Mon père m'a tendu les trois cent dollars. *« Tiens. Maintenant allons pêcher ».*

Je suis resté pétrifié sur place. Je ne pouvais pas les prendre.

« Mon fils, l'argent n'a pas de valeur, absolument aucune. Ne le place jamais au-dessus de ta propre vie. Ne fais jamais quelque chose pour de l'argent. Si tu ne fais pas les foins aujourd'hui et ne gagnes pas ces quinze dollars, tu iras quand même à l'université. Et si tu n'y vas pas ... si tu ne peux pas te payer des études universitaires ... tant mieux. L'université

n'est pas la réponse à toute chose. C'est simplement important comme expérience. Alors, au lieu d'entrer à l'université, peut-être devrais tu faire de l'auto-stop à travers l'Europe ou sauter dans un paquebot à destination d'un pays étranger, et ça ce sera l'expérience à travers laquelle tu découvriras ta vie. Mais l'argent n'a rien à voir avec cela. Ne l'utilise jamais comme une raison ou une excuse pour quoi que ce soit. Jamais. Maintenant allons à la pêche ».

J'étais toujours pétrifié sur place. Mon esprit essayait de comprendre, de prendre une décision. Je ne pouvais pas.

Mon père a résolu le dilemme. Nous ne sommes pas allés à la pêche. Pas ce jour-là. Plus jamais.

Ça m'a pris deux ans mais j'ai finalement trouvé les mots à graver sur la plaque de marbre que j'avais placée sur sa tombe.

George Edward Niewoehner 13 mars 1912 - 4 août 1963

Mon père, je suis à toi. Ton exemple bienveillant m'aide à me tenir droit. Rien ne doit jamais compter plus pour moi que toi et ton bon jugement, que je suivrai toujours.

PREMIERE PARTIE

A peu près en même temps que nous admettions avoir perdu la guerre contre la pauvreté tout comme la guerre au Vietnam, nous avons commencé à douter de la médecine également. ... Quand nous sommes entrés dans les années 70 sans le remède contre le cancer, promis depuis longtemps, les gens ont commencé à remettre en cause l'omnipotence de la science ... l'intérêt pour la diététique et l'alimentation a augmenté ...

Pour la première fois, on a discuté sérieusement de l'importance de l'alimentation comme mesure préventive contre le cancer. La passion de l'Amérique pour le jogging a alors débuté. Avec le temps, nous avons sérieusement pris en considération des alternatives au programme de l'establishment médical fait d'exams annuels, de médicaments et d'opérations ... Dans les années 70, nous avons commencé à aborder le problème du côté humain. L'idée selon laquelle une population plus forte peut mieux résister aux maladies a émergé. Cette nouvelle approche sous l'angle humain s'observe dans le triomphe du nouveau paradigme de la bonne santé, de la médecine préventive et des soins holistiques sur le vieux modèle de la maladie, des médicaments, des opérations et du traitement des symptômes plutôt que de la personne dans son ensemble.

John Naisbitt, *Megatrends*

Chapitre 1 - Le vagabond maladroit

Ça a commencé de manière prophétique à Hollywood. Une ville dans laquelle j'allais toujours revenir, malade et en bonne santé, dans le succès et dans l'échec, avec l'espoir et la peur. Mais c'était là ma première visite.

Je jouais un petit rôle dans ma première pièce à Broadway, *Abelard et Héloïse*, avec Diana Rigg et Michel Keith. Pendant six semaines, la mise en scène a été rodée à Los Angeles, au théâtre Ahmanson, avant la première à Broadway. À cette époque, les vibrations de la viande de boeuf, de gibier et d'élan de mes vingt-deux premières années contrôlaient encore largement mes activités quotidiennes. L'arthrite était mon réveille-matin. Mon état d'esprit quotidien naviguait entre l'extase et le désespoir et le Scotch me libérait de tout.

J'avais mes habitudes. Je courais cinq à six kilomètres par jour, ce que tout le monde (c'était en 1971) trouvait plutôt étrange. Je courais de l'hôtel Bryson sur le boulevard Wilshire, où toute l'équipe était logée, jusqu'au théâtre Ahmanson, dans le centre de Los Angeles. Parfois, après la représentation du soir, je faisais le parcours en sens inverse. J'avais également découvert une « alimentation de santé ». Pour la première fois de ma vie, jusque là essentiellement rurale, je me trouvais dans une ville dans laquelle il y avait des restaurants d'alimentation saine. Faisant confiance à ce mot imprimé, je me délectais sans discrimination de n'importe quel plat à la carte, du moment qu'à l'entrée figurait le sigle « santé » ! Des hamburgers, *oui* ... mais avec du pain complet, du beurre, *oui* ... mais fait avec du lait entier, des oeufs, *certainement* ... mais directement d'une poule fécondée.

Durant tout ce temps, j'oubliais que ce n'était là qu'une version urbanisée de ce que je mangeais quand je travaillais dans les fermes, sous le grand ciel bleu du Montana, où les poules picorent devant la grange, où les boeufs sont nourris d'herbe sans aucun supplément artificiel et tués par le fermier lui-même, les vaches sont traitées à la main et le lait est parfois servi, encore chaud, directement au petit déjeuner. Homogénéisation, pasteurisation, ne sont que des mots artificiels du test d'épellation de niveau six !

Mais je courais. J'évitais les produits chimiques. J'ai arrêté la consommation de sucre raffiné, de pain blanc, de limonade, de tout ce qui contient du sucre. Cela peut sembler doux en comparaison avec la marotte largement partagée dans l'Amérique d'aujourd'hui pour les « régimes » alternatifs, mais en 1971 les membres de la troupe de théâtre n'arrivaient pas à me cerner. Est-ce que j'étais un hippie habillé en cow-boy qui, comme la majorité des habitants de la Californie du Sud, cherchait un gourou pour lui rendre hommage ? Ou étais-je ce que je semblais être, un bon Américain de 85 kg, aux cheveux blonds et aux yeux bleus, prétendant au trône de Redford ? Pendant qu'ils jouaient avec des drogues à faire perdre la raison, je jouais avec une alimentation à faire perdre la raison. J'étais inclassable.

Il y avait cependant un membre de la troupe qui voyait certaines possibilités dans mon comportement. Une des deux stars de la pièce. Non, pas Diana Rigg (bien qu'elle m'ait

flatté et qu'elle m'ait invité dans son boudoir Château Marmont, malgré mes Tony Lamas, un pantalon de cowboy du Montana). Hélas, son agressivité féminine et son chic londonien étaient bien trop intimidants pour ma timidité rurale et mes manières rustiques du Montana.

C'était Keith Michel, qui venait de connaître un très grand succès dans la production britannique *Les six femmes d'Henri VIII*. Il ne voyait rien d'extraordinaire dans mes essais diététiques. Michel était au centre des conversations de tous ceux qui l'avaient connu avant qu'il n'ait perdu 15 kg et ait commencé à rajeunir de 15 ans après deux années de triomphe à jouer ce gros roi glouton.

Après une des répresentations matinales, il m'a invité pour un thé dans sa loge. Il m'a offert un breuvage à l'odeur bizarre (du thé bancha) et m'a demandé si je désirais un bol de riz avec une sauce béchamel. J'ai dit : « *non, merci* ». Johnny Weissmuller avait un restaurant « d'alimentation saine » plus bas dans le quartier - boulevard Hollywood - où il servait les plus merveilleux hamburgers végétariens dégoulinant de fromage fondu et de toutes sortes d'autres garnitures. Cela, avec comme dessert une crème glacée naturelle, dansait dans ma tête et j'étais impatient d'y aller avant la représentation du soir. Je l'ai remercié encore une fois en lui expliquant que j'avais « d'autres projets ».

Il a mentionné la *Macrobiotique*, Yin et Yang, la disparition de ses migraines et d'autres maladies et m'a dit que si j'étais réellement intéressé par la découverte de la santé, il me donnerait certains livres sur le sujet. J'ai dit : « *très bien* ». Je pense qu'il estimait que je n'étais pas prêt. Il ne m'a jamais donné les livres Je ne les ai jamais demandés. Johnny Weissmuller continuait à s'enrichir avec moi. Mais je n'oublierai jamais le blanc des yeux de Michel. En effet, ils étaient *blancs* ! Pas la moindre trace de ces petites veines rouges qu'on associe aux hommes moitié moins âgés que lui.

La loge à côté de celle de Michel était occupée par Ronald Radd, un acteur au merveilleux caractère anglais. Il avait entendu ma conversation avec Michel et, le lendemain, il m'a pris à part, m'a versé un double Scotch, raide, et m'a mis sérieusement en garde contre le régime de charlatan de Keith Michel. J'ai répliqué qu'il avait largement l'air en bonne santé. « Et même » m'a-t-il répondu. Il voyait dans ce mode d'alimentation la ruine de la vraie masculinité. L'homme - il visait par ce terme uniquement les hommes - doit manger de la viande et boire du whisky, ingrédients que Radd consommait en grande quantité. « L'Angleterre n'aurait jamais été l'Angleterre » disait-il, « s'ils avaient tous mastiqué des noix et des graines et bu le jus de carottes de Keith Michel ».

Je l'ai remercié pour le Scotch et lui ai promis de réfléchir à la question. Surtout parce qu'il était fermement convaincu qu'une alimentation sans viande détruisait les qualités d'acteur ! Quelque chose d'autre a détruit ses facultés d'acteur : il est mort quelques années plus tard d'une attaque cardiaque alors qu'il n'avait pas encore 60 ans.

Je crois que si Mme Rigg m'avait offert le thé et des préparations macrobiotiques, elle aurait pu avoir ce qu'elle voulait, et moi j'aurais connu le riz complet un an plus tôt. Mais, comme elle et Keith Michel peuvent l'attester, nous ne sommes prêts que quand nous sommes prêts.

Début mars 1971, la pièce a commencé à être jouée à New York, au théâtre Atkinson Brooks, et nous avons eu des critiques mitigées, très mitigées. La pièce n'a été à l'affiche que pendant six semaines. Pendant ces six semaines, j'ai vécu avec une jeune fille juive, Lori, que j'avais rencontrée à Los Angeles. Lori était New-Yorkaise et avait un appartement

dans la 72ème rue Ouest. Nous nous étions rencontrés alors qu'elle rendait visite à des amis à Los Angeles et elle m'avait invité à venir habiter chez elle quand la troupe retournerait à New York.

Je vivais, comme toujours, avec une valise à la main et son offre comblait tout à fait mon absence de plans. Je connais le vieux dicton, « le chemin vers le coeur d'un homme passe par son estomac », mais je crois que cette fille était la première que je n'ai jamais rencontrée qui ait compris que le chemin vers *l'entrejambe* d'un homme passe par son estomac. Elle ne se plaignait jamais quand je l'entraînais, toujours et encore dans un restaurant minable et éloigné, à la recherche d'un équivalent sur la côte Est du restaurant de Johnny Weissmuller.

Pas un de ces étincelants restaurants de bonne réputation, dans et autour du quartier du théâtre, très à la mode chez tous les acteurs (particulièrement ceux qui ont un emploi fixe), n'a reçu le moindre centime mon argent. Dans les coins retirés et les refuges de l'île de Manhattan se trouvaient les auberges graisseuses que je cherchais avec la petite Lori à mes côtés. Patiente, et me soutenant dans la quête d'un goût que je n'arrivais pas à trouver, elle ne se plaignait jamais, dans la mesure où je finissais chaque soirée dans son appartement, dans son lit et dans ses bras.

* * * * *

Quelque chose de drôle est arrivé dans l'évolution de ma carrière : tu vois, à la vérité je n'ai jamais rêvé de passer à la télé. Pas même une fois. Pas pendant que j'entassais le foin dans les hautes prairies des montagnes du Montana. Pas pendant que je jouais, pour le plaisir, au théâtre pendant mes années d'université à Walla Walla, à Washington. Ni même pendant les deux années que j'ai passé dans le Michigan à suivre une formation préparant à une carrière *d'acteur*, où j'apprenais les techniques de la voix, de la parole, du mouvement, de l'audition et toutes sortes d'autres leçons. Jamais pendant tout ce temps, je n'ai rêvé ou même songé à jouer dans des films ou à acquérir une forme quelconque de célébrité ou de reconnaissance publique.

Mon fantasme, à partir de ma sortie de l'université et durant ma formation d'acteurs, c'était de devenir acteur de théâtre comme Finney, Redgrave, Guinness, Olivier ou Gielgud. Je m'étais abonné à un magazine anglais de théâtre, *Plays and Players*, et je lisais tout ce que je pouvais sur les grands acteurs, cherchant à percer le secret de leur succès dans l'art de prétendre être autre chose que ce que nous sommes. Mon but était de trouver dans ce pays une troupe de théâtre dans laquelle je pourrais passer vingt ans à jouer tous les grands rôles de la littérature théâtrale. Je croyais que, simplement parce que j'avais réussi à jouer Roméo et Hamlet, je pourrais être prêt trente ans plus tard pour le Roi Lear.

En mai 1971, je me suis retrouvé à mon grand étonnement dans un avion à destination de Stockholm, en Suède pour jouer le rôle principal dans un *film*. Ma vie commençait à ressembler plus à un film que n'importe laquelle de ces séries B que je suis allé voir en dépensant mon argent si durement gagné : j'avais grandi dans le Montana sans pouvoir voir les derniers films et maintenant j'étais sur le point de devenir la « star » dans un film. New York - Stockholm n'était que mon troisième voyage en avion, la Suède était ma première destination à l'étranger.

Il n'y avait pas de Noirs dans le Montana ... ce film avait été écrit par un Noir, produit par un Noir, et j'étais le seul blanc parmi les acteurs principaux ! *Georgia, Georgia* est un film sur une chanteuse noire de night-club de renommée internationale se produisant en Suède dans le cadre de sa tournée européenne. Elle est tenue isolée en raison de sa célébrité, de sa couleur de peau et de ses manières très carrées. Elle tombe amoureuse d'un déserteur du Vietnam habitant à Stockholm et gagnant sa vie comme photographe. J'incarnais le photographe et Diana Sands la chanteuse de night-club.

A mon arrivée à Stockholm, j'ai été immédiatement adopté par Maya Angelou, Diana et les autres Noirs d'Amérique qui étaient arrivés avant moi et avaient établi leur camp dans l'un des plus grands hôtels. *Tout* m'était étranger. Les Noirs étaient nouveaux, qu'ils soient des États-Unis ou de Suède, et maintenant, pour la première fois de ma vie, les *Blancs* aussi m'apparaissaient comme nouveaux Des Blancs nordiques qui parlaient une langue très étrange et se comportaient de manière encore plus étrange. Ils donnaient une nouvelle signification au mot « introverti ». Très différent du « salut collègue / laisse-moi t'offrir un verre / il faut que tu rencontres mon épouse / voulez-vous passer la soirée avec nous / d'où êtes-vous » ? hospitalité dans laquelle j'ai grandi. Quatre semaines ont passé avant que j'aie été invité dans une famille suédoise.

La nourriture représentait un problème. C'était un problème pour moi parce qu'Adelle Davis, à l'époque ma ligne directrice dans la recherche du bien-être, ne se traduisait pas facilement en suédois, et pour être en « bonne santé » en Suède, il suffit d'avalier des litres d'eau minérale et de prendre un sauna. La nourriture était également un problème parce que Maya cuisinait !

Courbée au dessus d'un fourneau, Maya Angelou mesurait plus d'1,80m ! Un géant de corps et d'esprit. Totalement extravertie, elle était pleine de paroles et de rires... imprégnée de poésies et de chansons. Un paquet de spiritualité noire virevoltant sans arrêt, répandant de manière égale des morceaux de sagesse et d'obscénité. Je la trouvais irrésistible. Elle aurait dû jouer Zorba le Grec. En comparaison, Anthony Quinn ressemblait à un enfant de chœur catholique passant une audition pour participer à *American Bandstand*.

Maya avait écrit *Georgia, Georgia*. Elle avait également écrit une partie de la musique, ainsi que la chanson titre. Le livre qu'elle venait de publier « *Je sais pourquoi l'oiseau en cage chante* » était un best-seller. Elle était au sommet et ce petit Blanc issu d'une région de paysans de l'Ouest américain était là pour recevoir une bonne giclée de rock'n roll soul.

Diana Sands était une actrice séduisante d'environ trente-cinq ans avec beaucoup de talent. Elle avait été nommée aux Oscars pour sa performance dans *Raisin the Sun*. Elle n'était pas heureuse. Ce qui pour moi était une suite de délices était pour elle une liste d'énervements. Ce n'était pas son premier film ! Diana avait passé trop de temps dans le très organisé milieu d'affaires du cinéma américain. *Georgia, Georgia* était tourné à l'européenne, très différemment de la manière de travailler plus organisée, syndicale, d'Hollywood. C'était mon premier film. Diable, je croyais que tous les films comprenaient beaucoup d'improvisation avant que le réalisateur ne commençât les prises de vues qu'il souhaitait avec une installation spécifique des caméras. Par ailleurs, l'équipe était restreinte, chacun ayant à remplir plusieurs tâches. Stig Bjorkman, le réalisateur, n'arrivait pas à comprendre la raison de l'insatisfaction croissante de Diana. Mais Diana avait un grand sens de l'humour qui, en dépit de sa frustration et de son insatisfaction, arrivait à émerger de temps à autre et à briser la tension d'une manière merveilleusement folle.

Pendant les premières semaines, nous étions tous ensemble : Maya cuisinait, Diana râlait, riait et le reste de la troupe remplissait les silences occasionnels par des réflexions sur le fait d'être Noir et d'être en Suède. Et ils buvaient. Nous buvions. Mes journées de boisson s'étaient raréfiées et, réellement, avant la Suède, je pensais que c'était pratiquement fini. Mais c'est comme rouler à bicyclette, on n'oublie jamais comment ça marche. Nous buvions donc tous. C'était notre langage commun. La pommade pour guérir tous les maux.

Mais la *nourriture* était un problème. Le petit déjeuner et le déjeuner étaient à notre charge et variaient en fonction de la journée et de l'intuition de chacun. Le dîner était préparé par Maya. Et tout ce que Maya cuisinait ... je le mangeais. Il n'y avait pas d'échappatoire. Je ne me rappelle plus aujourd'hui en quoi consistaient les menus. Je sais ceci : si tu es noir, pauvre et que tu as grandi dans le Mississippi, tu mangeais cela tous les jours. C'était gras, très copieux, et comme ils disaient constamment, c'était *la nourriture de l'âme* !

Après deux semaines, je n'étais pas sûr pour mon âme, mais tout mon système digestif souhaitait être né dans les entrailles d'un jeune homme plus foncé. L'irrégularité et la douleur de mes selles, ou leur absence entraient en conflit avec mon âme. Peut-être que cette alimentation quotidienne était une nourriture pour une âme « différente », pour une autre destinée, une autre vie. J'aurais dû le savoir car j'avais été prévenu. Lors d'un de nos premiers dîners en commun, un membre de l'équipe s'était glissé près de moi, avait regardé mon assiette, m'avait regardé et m'avait dit : « Allez mon gars, tu es maintenant dans la marmite de graisse ... ».

Un jour à table, lors du déjeuner, alors que je méditais sur un menu qui ne contenait rien sans graisse, un petit homme noir jouant un petit rôle dans le film et qui avait vécu plusieurs années en Scandinavie avait poussé une chaise à côté de moi. « Tu veux manger une *vraie* nourriture » ? Cela avait retenu toute mon attention. J'avais ce type à l'oeil depuis quelques semaines. Il avait de l'énergie et une bonne humeur en abondance et je ne l'avais jamais vu manger. Il était végétarien depuis vingt ans.

Il m'a emmené hors du restaurant et nous nous sommes installés sur un banc où il a partagé avec moi son sac de noix, de carottes crues, etc., et il m'a noté les noms de trois ou quatre restaurants à Stockholm où on pouvait trouver une alternative à la « marmite de graisse ». Son nom était Artie Shepherd. Il présentait un numéro de night-club dans toute la Scandinavie.

Artie était pour moi le second exemple des bienfaits d'une connaissance de ce qu'on se choisit comme nourriture quotidienne. La synchronisation absolument parfaite de son apparition dans ma vie - pour m'encourager, pour me montrer le chemin et me sauver du désespoir d'un vagabondage sans fin dans ma recherche de réponses - était la première de plusieurs de ces « coïncidences » qui m'ont guidé vers la réalisation de mon rêve personnel.

Avec Artie j'ai compris que les coïncidences n'existaient pas. Les accidents ne sont jamais accidentels. Ce que nous appelons chance ou malchance, n'est qu'une compréhension basée sur l'ignorance de la réalité de notre propre fonctionnement. Nous obtenons toujours ce que nous méritons. Quand nous commençons à diriger nos actions vers la réalisation d'un rêve et que nous y engageons totalement notre esprit, notre âme et notre corps, alors les forces les plus miraculeuses et les plus imprévisibles entrent en jeu pour la réalisation de ce rêve.

La rencontre avec Artie Sheperd était la première d'innombrables « coïncidences » qui m'ont propulsé au-delà de ce que je m'imaginai capable d'être ou de devenir.

* * * * *

C'est quelques jours après ma rencontre avec Artie Sheperd que j'ai décidé qu'il était temps de m'évader de la marmite de graisse. J'ai pris un appartement. Je préparais moi-même mon petit déjeuner, mangeais sur le pouce à midi et vivais une romance pour le dîner.

Ella s'appelait Monica Maltenhoft. Peut-être qu'elle n'aurait pas pu devenir Miss Suède mais je n'ai pas réussi, et pas par manque d'observation, à lui trouver une imperfection. En raison de ses origines et du fardeau de sa beauté, elle était très difficile à draguer. Ne parlons pas d'eau glacée dans les veines, cette fille transportait des icebergs. Bien sûr, tout ce dédain n'a fait qu'attiser la flamme de mon désir pour elle. J'ai déployé autant de charme que toutes les fibres de mon être pouvaient produire. J'ai tout essayé, y compris l'humilité. Rien à faire. Et juste au moment où j'avais abandonné tout espoir, l'iceberg a fondu. Et quel dégel ! Pour des raisons qu'elle a stoïquement gardées pour elle, elle m'a choisi comme la personne auprès de laquelle elle allait laisser s'enflammer le feu qui couvait depuis longtemps au fond de son cœur islandais. Plusieurs mois plus tard, j'ai eu à payer le prix de sa passion en douleurs spirituelles et émotionnelles, mais dans l'immédiat, les conséquences étaient d'ordre physique.

Peu après qu'elle m'ait choisi comme l'amour de sa vie, nous sommes allés dîner dans un bistrot chic de Stockholm. Il y avait de la musique, la lumière des bougies, du vin. Diable, pensais-je, pourquoi pas un grand steak juteux de macho ?

Quelques heures plus tard, alors que Monica déroulait les draps et attendait, je fixais le fond d'une cuvette de W-C suédoise (qui n'avait absolument rien de particulier) et jurais de ne plus jamais rien manger en provenance du règne animal. Ce fut une soirée sans romance.

Le lendemain matin, j'ai pris mon petit déjeuner habituel : du riz complet avec un œuf à la coque. Je me sentais mieux. Monica aussi.

Le tournage du film se poursuivait, comme le riz complet et la romance. Diana buvait de plus belle et ses états d'âme lunatiques devenaient de plus en plus sévères et excentriques. Je me rappelle avoir pensé, et c'était la première fois que je faisais ce genre de lien, qu'elle n'était peut-être pas bien ! Pas bien physiquement ... d'où son comportement étrange. Environ deux ans plus tard elle mourait d'un cancer. Une romance qui allait bientôt me concerner.

C'était en Suède, peu après avoir arrêté la viande, que j'ai commencé à noter des changements : d'abord, la douleur arthritique que j'avais depuis l'âge de seize ans dans les genoux est partie. Disparue ! Elle ne s'est ni apaisée ni diminuée, non, elle s'est *volatilisée* ! C'était, ainsi que toute personne qui a souffert de cette maladie harcelante peut en témoigner, un miracle ! Ça a pris environ dix jours. Un matin, je me suis réveillé avec une terrifiante sensation de bien être et d'énergie. J'ai littéralement bondi hors du lit et je me sentais si bien que j'avais envie d'exploser. La sensation était si forte que c'en était inquiétant. Était-ce un rêve ? Et c'est alors que ça m'a frappé ... *pas de douleur* ! Pas même

une profonde flexion des genoux n'arrivait à déclencher cette douleur martelante qui avait toujours été là. J'étais étonné. Mes mains également étaient libre de leur habituelle raideur. J'étais convaincu !

Ce que je ne réalisais pas, ce dont je n'avais pas la moindre idée, c'est que les effroyables énergies qui étaient congelées dans mon corps étaient sur le point de fondre. Il n'y avait pas de méthode pour ma folie ... pas de compréhension des forces mises en circulation. J'avais simplement une vague idée de la direction, délaissier la nourriture animale pour me diriger vers n'importe quoi d'autre. Je me suis mis à maigrir. Quand je regarde le film *Georgia, Georgia*, je peux voir, comme toute personne qui sait observer, quelles scènes ont été tournées les premières et celles qui sont arrivées plus tard dans le programme de tournage. Les os des joues sont devenus apparents et la ligne de mon menton se précisait. C'est alors aussi que les prédictions de célébrité ont commencé à se réaliser.

Je savais que des changements physiques étaient en cours. Ce que j'ignorais c'était à quel point c'était dangereux ... qu'une bombe attendait d'exploser. Pendant vingt-six ans j'avais mangé de la viande trois fois par jour et pendant vingt-deux ans, une grande partie de cette viande avait été « sauvage », sous forme de venaison et d'élan. Maintenant, soudainement, j'ai complètement arrêté cette nourriture. *Ne donnant plus* à mon organisme tout ce à quoi il avait été habitué pendant toutes ces années de croissance. Cela n'a pas duré longtemps. Six semaines plus tard, dans une villa à Leros, une île grecque, la bombe a explosé.

Mais je suis en train de prendre de l'avance ... nous sommes toujours encore en Suède et chaque jour est comme une renaissance. C'est intéressant pour moi de constater que j'utilise cette phrase si souvent quand je me réfère à mon voyage de douze années avec la nourriture comme médecine : « c'était comme une renaissance ». Combien de fois peut-on « renaître » ? Le fait est que, encore et encore, cela semblait comme une nouvelle conscience, un nouveau départ. Comme lorsqu'on pèle un oignon, il y a toujours une autre couche. Juste quand tu penses avoir trouvé finalement ta véritable peau, oh miracle, une autre couche apparaît, un autre voile se lève de tes yeux. J'ai commencé à réaliser que le processus, le voyage, est sans fin et c'est là que tu peux savoir que tu es en harmonie avec l'univers, le Divin. Nous terminons chaque journée en mourant et nous renaissions le lendemain matin lorsque nous sortons de notre sommeil de mort. Chaque jour est une vie, et la dernière renaissance est vécue sous la forme de ce que nous nommons *mort*. La *mort*, l'ultime *commencement*.

Chaque jour de cet été-là en Suède était une extase. Les douleurs dans mes articulations étaient parties et il y avait d'autres changements. L'amour de mon séjour suédois allait récolter les fruits de l'un d'eux.

Mon appétit sexuel a toujours été fort. Pourquoi ne l'aurait-il pas été ? J'étais jeune, fort, et j'avais grandi là où il y avait un manque de femmes ... une formidable combinaison pour créer une très forte attraction homme/femme. Alors, quand il s'est agi de sexe avec Monica, mon volcan suédois, il y a eu une autre « renaissance » pour moi

Il y a une raison à ça, tu sais : le faible nombre de femmes dans le Montana rural crée un fort besoin de leur compagnie. Un manque de provisions crée une demande. Interroge un gars qui a été affecté au pipeline d'Alaska ou qui a été dans une tranchée pendant la guerre ... les femmes prennent une incroyable importance. Si cela dépendait de moi, garçons et filles seraient élevés séparément et nourris différemment jusqu'à l'âge de seize ans. Cela créerait une forte attraction et une appréciation pour les membres du sexe

opposé. N'as tu jamais rencontré une fille juste sortie d'un pensionnat ? Moi oui ! Je n'en dirai pas plus.

Ainsi, j'ai toujours aimé les femmes et été attiré par elles avec une ardeur due à des années passées en compagnie d'hommes, à faire ce que font les hommes, à travailler avec eux et à parler de leurs fantasmes de mâles. La Suède était un fantasme devenu réalité et Monica en était l'ultime personnification. Nous sautions dans les bras l'un de l'autre dans une tentative désespérée de combler réciproquement notre fièvre. J'avais beaucoup à apprendre.

Oubliées les premières années pataugeuses de la post-adolescence, avec des boutons et des bretelles et des non-non qui signifiaient oui-oui dans d'anxieuses séances de sexe, au pied des escaliers, en essayant de ne pas réveiller les parents, ou sur la banquette arrière de la Chevys 53. Oublié tout ce jeu comme prélude ... Je ne peux pas dire que j'ai toujours souffert d'éjaculation précoce, bien qu'il y ait plusieurs filles qui jureraient que j'en souffrais ou que j'aurais pu en souffrir. Ce n'est pas une question d'âge, bien qu'avant l'été 1971 j'aurais été d'accord avec ceux qui affirment que le « contrôle » vient seulement avec l'expérience.

D'un côté, le sexe est un fait purement physique comme courir ou lancer le disque. Ton temps ou ta distance ne s'améliorent pas avec l'âge. En réalité, avec l'âge, on devient normalement plus lent et plus mou, et pas le contraire. Mais de toute façon toute cette expérience a eu lieu à l'âge de vingt-six ans. La seule variable était ce que je *mangeais*.

Durant l'été 1971 je suis passé au plan sexuel du 100 mètres au 1 000 mètre. (Le marathon, c'était pour plus tard). Je me rappelle parfaitement la première fois où la relation sexuelle s'était poursuivie. Il y avait plusieurs disques sur le tourne-disque « et si la musique était la nourriture de l'amour ... », et au moment passionnant de la pénétration, le *Boléro* de Ravel a débuté. La chose suivante dont je me rappelle, c'est que je suis redescendu des nuages aux derniers accords du chef-d'oeuvre de Ravel accompagnés des gémissements agonisants de ma bien-aimée Monica. Deux chefs-d'oeuvre se terminant en parfaite harmonie. Monica était étonnée et reconnaissante ! J'étais étonné et, comme c'est dans ma nature, curieux. J'ai compris, bien que j'appréciais les compliments de ma partenaire, que je n'avais rien à voir avec cette performance en endurance.

A la première occasion, pour de la documentation future, j'ai chronométré le *Boléro* de Ravel afin d'avoir une mesure exacte de cet effort olympique. Vingt-trois minutes ! C'était un record pour moi, et plus du double de mon meilleur temps précédent. Avec une moyenne nationale pour l'homme américain de deux ou trois minutes du début à la fin, j'étais sûr que ceci avait sa place dans le Guinness des records !

Maintenir une érection est une question d'endurance. Je m'étonne maintenant qu'il m'ait fallu tant d'années pour comprendre cela. Il semble parfaitement évident que dans l'acte sexuel, comme dans tout autre effort physique, plus longtemps on peut supporter une accélération du pouls et une augmentation de la pression artérielle tout en maintenant un niveau d'oxygénation optimum, plus longtemps on peut continuer. Endurance. Aérobic. Il y a des nourritures qui développent la force et des nourritures qui stimulent l'endurance. Cet été-là, quand j'ai arrêté de manger de la chair animale et augmenté ma consommation d'hydrates de carbone complexes, ma *capacité à endurer* n'importe quel effort physique a augmenté. Tout cela était très déconcertant pour moi car je n'en comprenais pas les raisons. J'étais simplement conscient des changements, la seule variable significative étant

ce que je mangeais. Le fait que j'ai toujours été très actif était d'un bénéfice considérable. J'ai grandi en travaillant durement, j'ai pratiqué le sport dans la high school (NDT : lycée), joué au football à l'université et commencé à courir en 1967 (avant que le terme « jogging » ne soit inventé).

J'étais très conscient du potentiel de mon corps à exceller dans n'importe quelle discipline physique, y compris le sexe. Ça avait toujours été une grande source de frustration de ne pas pouvoir contrôler d'une façon satisfaisante le temps que ça me prenait pour atteindre la jouissance. J'ai supposé que quelque part là-haut Dieu avait un chronomètre en main et disait simplement, suivant sa fantaisie : « Ça y est, tu as eu assez de plaisir. Vlan, c'est fini ». Je peux seulement me rappeler que je voulais toujours faire durer le plaisir plus longtemps. Imagine ce que ma partenaire voulait ! Il ne m'était jamais venu à l'esprit qu'on pouvait améliorer son temps au lit comme on peut améliorer son temps sur la piste, et encore moins que l'alimentation pouvait avoir une quelconque influence.

Mais j'étais là, dans mon vingt-sixième été, à Stockholm, un des endroits les plus merveilleux, ajoutant des minutes à mon record sexuel et des kilomètres à mes footings quotidiens à travers une campagne superbe. Tout ce que j'avais fait était de dire « non » à la viande et « oui » à toute alternative que je pouvais trouver ... ce qui s'avéra être des hydrates de carbone complexes.

Le corps fonctionne avec des hydrates de carbone. Pas avec des protéines. Pour le plaisir aussi, il faut des hydrates de carbone. Si le sexe était une question de force pure, une augmentation de la consommation de viande serait bénéfique. Ce n'est pas le cas s'il s'agit de maintenir un haut niveau d'effort physique pendant une période de temps prolongée.

A l'époque où je jouais au football à l'université, mon pouls se situait environ à 75 et ma tension était de 130/80. Aujourd'hui, mon pouls au repos se situe autour de 45 et il a été à 39 quand je ne prenais pas de café, d'alcool, et ne menais pas la vie sédentaire des acteurs des séries télé. Ma tension est de 106/60. Ainsi, après avoir sauté à la corde pendant quinze minutes ou couru pendant trente minutes ou fait l'amour pendant une heure, mon pouls et ma tension ont un long chemin à parcourir avant l'épuisement. Le corps est juste en train de faire une croisière. Tout comme la qualité du sang change, sa capacité de transporter et d'échanger l'oxygène en coulant à travers tout le corps, en remplissant les parties les plus éloignées, change.

Monica était amoureuse de moi et de ma toute nouvelle endurance. J'étais amoureux. J'étais en extase. Sans douleur dans les articulations, j'avais beaucoup de place pour les douleurs d'une romance. La vie n'a jamais été meilleure. La Suède, un été merveilleux, l'amour, de l'argent en poche, la santé telle l'avais jamais connue durant toute ma vie ... ce n'est pas étonnant que le tournage du film *Georgia, Georgia* soit presque devenu une distraction.

C'est là-bas que j'ai réalisé que tout rôle d'acteur à venir devrait s'accorder avec ma nouvelle alimentation. Mon rêve de prendre un jour la place d'Olivier et de Gielgud se mit à décliner vers le vague souvenir que j'en ai encore aujourd'hui.

Il y avait quelque chose que je n'avais pas compris. J'ai eu à l'apprendre un peu plus tard. C'était que haut a un bas et vice versa, Yin doit être suivi par Yang tout comme la nuit suit le jour. Dans chaque jeune se trouve l'inévitable vieille personne qu'il deviendra. Toute face a un dos et plus grande la face, plus grand le dos.

Je ne savais pas cela en 1971 à Stockholm. Je le sais maintenant, des années plus tard passées à chevaucher les montagnes russes de ma carrière à Hollywood. Je sais que le succès contient en lui la semence fertile qui produira son contraire, l'échec. Tout comme chaque jour a son moment le plus sombre et le plus clair, chaque année a sa journée d'hiver la plus sombre et son après-midi d'été le plus doux, chaque relation a son sommet et son agonie, comme avec certitude tout l'éclatant succès matériel et la notoriété qu'Hollywood peut donner va, à un certain moment, se transformer en chômage et rejet, au niveau professionnel et au niveau du public. Et plus grand le succès, plus grand l'échec. *Plus grande est la face ; plus grand est le dos*. Plus on a faim de succès public et on s'emploie à y arriver, plus profonde est la solitude qu'on se crée soi-même. Il n'y a pas d'échappatoire. Celui qui insiste pour être le premier sera le dernier, et « ceux qui sont patients devraient recevoir la terre en héritage ».

Vivre sur la voie rapide dénote souvent une pauvreté personnelle, spirituelle. Dans notre jeunesse, nous pensons que tout dure toujours, et quand ce n'est pas le cas, nous sommes désespérés. Dans ce désespoir s'expriment des millions d'actes de désespoir. Ils parcourent la gamme, allant de la guerre internationale qui cherche à maintenir la suprématie nationale dans le monde, jusqu'au lifting du visage qui cherche à maintenir « l'apparence » de la jeunesse jusque dans l'âge mûr. Laisse-la aller. Laisse-la être. Laisse-la changer. Parce que, quel que soit le nombre de guerres mondiales qui sont menées, quel que soit le nombre de rides qui sont enlevées ... *il y aura des changements*. Plus grande est la face, plus grand est le dos.

Avec la conscience de cette loi universelle apparaît *l'humilité*. Non pas comme une qualité que les autres peuvent commenter et dont ils peuvent nous féliciter, mais une humilité qui est dans nos os, comme le sang est dans nos veines. Nous ne nous « comportons » pas humblement, mais nous *sommes* humbles. En conséquence, l'humilité émerge de nous sans que nous ne le remarquions. Nous comprenons la relativité de chaque moment. Notre vie peut complètement changer à tout instant, au fur et à mesure que nous la traversons en nous dirigeant vers une autre vie. Et la qualité terrestre de chacun de ces instants, que ce soit la célébrité et la fortune ou l'anonymat et la pauvreté, va passer.

Je n'avais pas encore appris l'humilité en Suède. Je pensais encore qu'il pouvait y avoir des succès sans douleur, des éclaircissements sans désillusions, et que je pouvais passer des mes années de mangeur de viande aux céréales sans expier mon passé. C'est seulement quelques semaines plus tard, sur l'île grecque de Leros, que j'allais devoir comprendre différemment.

Chapitre 2 --Lâcher prise

Andreas Bellis, le cameraman grec de *Georgia*, *Georgia* était un type formidable. Il vivait en exil, comme beaucoup d'artistes grecs pendant le régime militaire de Papadopoulos. Il avait trouvé refuge en Suède avec Despina, sa superbe compagne grecque. Actrice renommée en Grèce, elle avait été contrainte de quitter son pays. Andreas s'est bien débrouillé dans l'industrie cinématographique scandinave en raison de son remarquable talent et d'une personnalité encore plus remarquable. Il rayonnait d'un amour de la vie et d'une capacité à apprécier spontanément chaque journée. Andreas aimait rire. Il avait subi de grands malheurs à la suite des récents changements dans son pays, mais avec sa grandeur d'esprit et sa joie de vivre, il n'en laissait rien paraître.

Après la fin du tournage, le 15 juillet 1971, Andreas voulait retourner en Grèce pour obtenir la garde du fils de Despina. Ils étaient tous les deux déterminés à le sortir de Grèce afin qu'il puisse vivre avec eux en Suède. Andreas m'avait prévenu que leur voyage ne serait pas sans danger. Il n'avait pas besoin d'en dire plus, j'avais mordu à l'hameçon. Je devais y aller.

En y repensant, je me rends compte qu'il était content que je les accompagne, non seulement en raison de notre récente amitié et parce que nous nous apprécions mutuellement, mais aussi parce que voyager avec un Américain servirait de camouflage. Le voyage était à effectuer en voiture ... une Jaguar Sedan flambant neuve. J'ai demandé à Andreas si c'était bien sensé de traverser de manière aussi voyante un pays qui l'avait mis sur la liste des « indésirables » ! Un mode de transport moins voyant ne serait-il pas plus approprié pour enlever le fils de sa compagne ? D'après Andreas, c'était justement cette étonnante bravade, conduire à travers son propre pays aux yeux de tous et dans une voiture si voyante, qui garantirait le succès. Les autorités grecques ne s'attendent jamais à cela. Et j'étais juste le bon leurre, un jeune et riche Américain en vacances avec ses amis. Cela devrait nous permettre de passer d'innombrables contrôles sans avoir à subir des examens approfondis.

Andreas avait raison. Nous avons traversé la Suède jusqu'à la ville portuaire de Malmo, où nous avons pris le bateau pour l'Allemagne. Ensuite, nous avons continué en direction du sud à travers le centre de l'Europe, jusqu'en Italie du Nord, puis toujours vers le sud jusqu'au port de Brindisi, où nous avons pris un ferry pour Patreus, en Grèce, avec une escale à Corfou. Nous avons été contrôlés à chaque frontière et à chaque fois a fonctionné la combinaison d'une Jaguar éblouissante avec un jeune Américain au volant, la belle Despina, mystérieusement cachée derrière des lunettes de soleil et Andreas avec un Borsalino, assis énigmatiquement seul, sur la banquette arrière. Le plus souvent c'est moi qui ai parlé, même si cela demandait un interprète pour des langues que Andreas et Despina parlaient couramment.

Jusqu'à Brindisi, nous n'avons pas eu de problèmes. Mais le responsable italien du bureau de vente des tickets pour le ferry à destination de la Grèce n'était pas dupe. Il savait exactement qui était assis en face de lui : deux Grecs qui voulaient absolument rentrer

dans leur patrie, y aller et revenir. Ils venaient pour chercher quelque chose ou pour voir quelqu'un. En raison de notre voyante voiture de sport et de nos attitudes de nouveaux riches, il a aussi déduit que nous avions de l'argent. Despina avec son imitation grecque de Jackie Onassis, moi avec mon lustre américain, cheveux blonds et yeux bleus, Andreas avec son comportement blasé et son attitude de directeur de films, tout nous a trahis. L'italien savait que nous étions sous pression. Il souriait de son sourire gras en nous annonçant qu'il était vraiment désolé, il n'y avait plus de place. Nous lui avons demandé s'il en était absolument sûr. Il allait voir ce qu'il pouvait faire. Pourrions-nous revenir un peu plus tard dans l'après-midi ? Certainement, et c'est ce que nous avons fait. Il avait « réussi » à trouver une dernière place, mais elle serait chère. Il avait raison. Cela apparaissait comme s'il devait verser des pots-de-vin en cascade et tout cela s'additionnait finalement chez nous ... où se trouvaient les dollars. Nous avons facilement payé le quadruple du prix normal, mais nous avons au moins un ticket pour une place à bord du bateau.

C'était en fin d'après-midi et on ne pouvait pas monter à bord avant 19 heures. Nous sommes allés dans un petit café pour boire un expresso et discuter jusqu'à l'heure d'embarquement. Quand nous nous sommes finalement glissés dans la file des voitures pour monter à bord, il m'est apparu qu'il y en avait beaucoup trop en regard de la capacité du bateau. Au fur et à mesure que nous approchions de la tête de la file, il semblait de plus en plus évident que mon instinct avait vu juste. Quand nous sommes arrivés tout devant, nous avons pu voir qu'il ne restait que deux places à bord du bateau.

Le fonctionnaire italien responsable de l'embarquement était à lui seul une vision que je n'oublierai jamais. Il était *tellement* bien de sa personne : grand, mince, cheveux foncés, yeux bleus et un uniforme blanc impeccable avec des galons dorés. Il a contrôlé nos passeports, et il souriait. Il semblait qu'il y avait un problème. Pourquoi allions-nous en Grèce ? D'où venions-nous ? Est-ce que Despina et Andreas étaient citoyens grecs ? Pourquoi des passeports suédois ? Est-ce que le nom de Stassinopoulos leur disait quelque chose ? Le questionnement se poursuivait, les minutes passaient, transpirais. Je pouvais voir qu'Andreas s'efforçait de rester calme. Despina refusait de parler et même de regarder le fonctionnaire. L'italien nous a demandé d'attendre un peu. Il est allé à la voiture derrière nous, a brièvement parlé avec les occupants puis leur a fait signe de monter à bord du ferry. Ils nous ont contourné pour se diriger vers la passerelle, et sont montés à bord du bateau. Il restait une place.

Pendant que le garde était près de l'autre voiture, Andreas m'a demandé de me tenir prêt à monter sur le bateau quand il m'en ferait signe. Il est ensuite sorti de la voiture et a commencé à discuter avec le garde, en italien et très rapidement. Le fonctionnaire est brusquement allé à la prochaine voiture derrière nous pour l'autoriser à nous contourner et à monter à bord du bateau. Andreas m'a fait signe. Il s'est ensuite placé devant l'autre voiture qui a dû stopper, et je suis passé, direction le bateau. Quand la voiture fut dans la cale, Andreas a sauté sur la passerelle et nous a suivi. Derrière nous, il y avait beaucoup d'agitation et de cris. La passerelle a commencé à monter. Nous étions sur le bateau, la cale a été fermée et j'entendais toujours crier le fonctionnaire incroyablement bien de sa personne. Andreas nous a assuré que plus rien n'allait arriver maintenant, que les Italiens n'allaient pas se donner la peine, en raison des délais et des efforts nécessaires, de nous déloger du bateau. Cela d'autant plus que nos papiers étaient parfaitement en règle, la seule illégalité étant le prix que nous avons dû payer. Il avait raison. Nous nous dirigeons vers Corfou, en route pour Athènes.

Je suis resté en Grèce, sur le continent et dans les îles, jusqu'à la mi-septembre. Chaque balade, chaque rencontre dans un restaurant, chaque participation à n'importe quel évènement social – même les repas dans les maisons de nouveaux amis - tout avait lieu dans une atmosphère de roman de cape et d'épée, partiellement imaginaire, partiellement réelle. Plus réelle que je n'aurai pu l'imaginer.

Je me suis retrouvé sur l'île de Leros, un petit bout de terre juste au nord de Rhodes, duquel on pouvait apercevoir la Turquie. Mon cher ami Stig Bjorkman avait là une résidence secondaire avec sa compagne Sun Axelson, une romancière suédoise renommée. Ils étaient les seuls autres « étrangers » sur l'île, à l'exception d'un sculpteur anglais, Michael Piper. Je dis « étrangers », mais en réalité ils parlaient couramment le grec et habitaient en Grèce (de temps en temps) depuis quinze ans. Michael, la cinquantaine, avait passé la majeure partie de sa vie dans les îles grecques, en allant toujours plus à l'est, à l'écart du flot croissant des touristes. Il était à Mykonos au début des années cinquante et se retrouvait à Leros en 1971.

Une remarque à propos de Leros : à cette époque, elle n'était mentionnée dans aucun guide des îles publiés par les chambres de commerce grecques. Ils n'y voulaient pas de visiteurs étrangers. Historiquement, depuis des milliers d'années, l'île était considérée comme habitée par des mauvais esprits. Tous les malades mentaux ont été envoyés sur cette île. Pendant le putsch militaire, un grand camp de concentration y a été construit pour accueillir des milliers de prisonniers politiques. En 1971, il y avait encore une vingtaine de prisonniers considérés comme dangereux par le régime militaire. Leros n'était pas un endroit romantique.

Mais pour moi et mes amis grecs/suédois, c'était un jardin d'Éden. Et pour les Grecs originaires de Leros, beaucoup d'entre eux y ayant vécu pendant des générations, c'était la *seule* île de la mer Égée. Personnellement, je n'ai jamais voulu en partir. J'y ai loué une maison, en réalité une villa, pour douze dollars par mois, à une centaine de mètres en contrebas de la superbe maison de Stig et Sun. Elle avait été construite en 1939 par par de riches Égyptiens, comme maison de vacances. La guerre a contrecarré leurs projets de vacances, et la maison a changé plusieurs fois de propriétaire au fil des années. Elle était immense, avait une cour intérieure, quinze chambres, et vue sur la Turquie à partir de la véranda. Elle nécessitait quelques réparations, mais cela n'apparaissait qu'à ma nature bricoleuse du Montana.

Cela ressemble au paradis, n'est-ce pas ? Ça l'était. Mais chaque face a son dos, comme j'allais bientôt l'apprendre. Ici à Leros, au paradis, j'allais découvrir l'enfer.

Au mois d'août, sur l'île de Leros, j'étais dans un jardin d'Éden entouré par le bleu soyeux de la mer, mangeant une nourriture simple, passant mon temps à marcher ou à rouler à bicyclette autour de l'île, nageant dans des eaux sans cesse caressantes qui avaient un incroyable pouvoir à s'emparer de mon imagination. C'était un bouleversement pour un garçon originaire des hautes et arides montagnes du très lointain Montana, qui n'avait jamais été plus proche de cette sorte de rêve que les vieilles éditions du *National Geographic* !

Ma bombe suédoise avait dû rester à Stockholm pour remplir des engagements en tant que top model. Ne pas avoir ses 91/60/91 centimètres de séduisante passion avec moi dans ce paradis s'est révélé être une bénédiction cachée. Mon jardin d'Éden n'avait pas d'Ève. Si Adam avait eu cette chance, il n'aurait pas goûté le doux festin qui a déclenché

toute cette façon dualiste et insensée de penser et engendré l'idée du bien contre le mal et, depuis, un courant continuuel d'institutions religieuses culpabilisantes.

Leros devait certainement être mon jardin d'Éden car c'était ici, comme je l'ai dit, que le premier grand pas en arrière vers le point zéro, de retour vers le péché originel, allait être fait.

Quand je marchais, roulais à vélo ou courais sur l'île de Leros et nageais dans ses eaux, j'avais une sensation continuellement croissante d'expectative, comme si j'attendais quelque chose, un événement, et toutes mes activités quotidiennes étaient une préparation pour cet évènement. Cela n'a pas duré longtemps.

A la mi-août, après environ deux semaines passées sur l'île, ce statu quo paisible a été légèrement modifié par la venue de deux touristes, deux adolescents américains en âge d'aller à l'université qui voyageaient, sac au dos, à travers les îles en essayant d'éviter les endroits touristiques les plus fréquentés. Il était donc inévitable qu'ils arrivent à Leros, l'une des îles grecques les moins fréquentées. Naturellement, ils ont rapidement rencontré les seules autres personnes parlant anglais sur cette petite île et ont été invités à passer quelques jours chez Stig et Sun.

Ils étaient « obsédés de santé ». Dans leurs sacs à dos, il y avait un minimum de vêtements et un maximum de produits alimentaires, dont surtout plusieurs kilos de riz complet. Ils ont pris deux repas à la maison. A chaque fois, ils ont préparé un plat de résistance qui avait le riz complet pour principal ingrédient. C'était vrai à l'époque et ça l'est encore aujourd'hui, vingt ans plus tard : je n'arrivais pas à en avoir assez de ce truc. C'est un besoin intense qui remonte à des centaines d'années je pense, et c'est la véritable essence - l'âme - de la faim pour un carburant qui me propulsera le plus loin sur le sentier de mon évolution. La viande t'attache à la terre, les céréales t'attachent aux étoiles, à l'univers.

En résumé, j'ai trop mangé aux deux repas. Le second allait être ma perte, ou plus exactement, le commencement de mon *oeuvre*. En ce qui concerne la nourriture, je me rappelle seulement d'un grand ravier en bois, au milieu de la table, vers lequel je retournais toujours pour me resservir. Comme c'était en général le cas, nous avons mangé tard, pas avant 20h30. Je ne me sentais pas mal après le repas, bien que j'eusse mangé au moins quatre *pleines* assiettes de riz. Rassasié, oui ... mais pas nauséeux, comme c'est généralement le cas pour les gloutons.

Tous les repas avec mes amis européens étaient suivis par des heures de discussions, une pratique que j'appréciais vraiment et qui je trouve, manque dans la plupart des fast-foods, les lieux de rencontre américains où tout le monde est pressé. Toujours à la course pour assister à une première, à un film, à un rendez-vous professionnel. Il faut aller tôt au lit pour ne pas rater le cours de gymnastique à 6h30 du matin, chercher la voiture avant la fermeture du parking, quitter les rues avant que les voyous ne sortent, etc. Mais à Leros, le repas était le divertissement de la soirée et des discussions sur tout et sur rien s'en suivaient. La nuit où je me suis mangé moi-même en m'oubliant n'a pas été une exception. Autour de minuit, j'ai pris congé, remercié nos invités américains pour leur compagnie et présenté mes excuses pour avoir avalé tout le riz, puis je suis retourné à ma villa égyptienne, environ cent mètres en contrebas de la colline, près de la plage.

Je me suis endormi immédiatement, c'est-à-dire autour de 1 h du matin. Je me suis réveillé une demi-heure plus tard comme si je sortais d'un sommeil très profond, rempli de voix

méconnaissables. Le réveil a été progressif et ça a duré quelques minutes avant que je ne saisisse la raison de l'interruption de mon repos nocturne. Je dois dire que j'ai toujours été un dormeur coordonné et gracieux. Je veux dire par là que je peux m'endormir dans n'importe quelles conditions. Rien ne peut me déranger quand c'est l'heure de me reposer : ni la lumière, ni le bruit, ni une femme excitée, ni les aboiements d'un chien, ni le tonnerre et l'éclair quand je dors, je dors. J'ai dormi debout, assis, dans des bus, et même, en plusieurs occasions, en conduisant ma voiture. En 1979, j'ai dormi pendant le pire orage que la Californie ait connu depuis des décennies et quand je me suis réveillé, je me suis retrouvé dans trente centimètres d'eau en sortant du lit : tout l'appartement avait été inondé en raison de l'ouverture d'une porte au milieu de la nuit. C'était donc inhabituel pour moi d'être réveillé pour une raison non immédiatement apparente.

Plusieurs minutes se sont écoulées avant que je ne comprenne progressivement la raison pour laquelle mon sommeil avait été perturbé. Je me sentais nauséux, seulement un peu, mais clairement nauséux. C'était une sensation lointaine, comme le son d'un train au loin, mais contrairement au train, je n'avais aucune idée de la direction. Je ne savais pas si les nausées allaient empirer ou faiblir. Je me suis levé, pensant que j'avais juste trop mangé et que mon estomac me faisait savoir qu'il n'appréciait pas mon manque de discipline. J'ai bu un verre d'eau d'une bouteille qui se trouvait dans la pièce voisine, puis je me suis recouché et au bout de cinq minutes environ, je dormais de nouveau. Le coureur automobile Chick Hearn dirait : « Pas de dommage, pas de faute ». C'est ce que je pensais.

Trente minutes plus tard, je me suis de nouveau réveillé. Cette fois, je me suis senti mal bien plus rapidement. Le train venait clairement vers moi. *Merde*, pensais-je, je suis malade. La grippe ? Un empoisonnement alimentaire ? Ma gloutonnerie ? Bon, j'ai déjà été malade, c'est désagréable, mais je vais surmonter ça. J'ai serré les dents, qui étaient déjà en train de grincer, bu encore un peu d'eau et me suis recouché.

Encore une fois, j'ai glissé dans le sommeil. Ça n'a pas duré longtemps. Je me suis réveillé, abruptement cette fois, avec la perception immédiate que j'étais vraiment mal. Le train ne se rapprochait pas seulement à une vitesse effrayante, mais semblait bien vouloir rouler droit sur moi. Je n'ai pas trouvé le moyen de quitter les rails.

Un médecin ? Je n'étais pas sûr qu'il y en avait un sur l'île, et mon éducation de cow-boy kamikaze du Montana me renvoyait encore l'écho du slogan selon lequel nous devons prendre en charge nos mauvais moments. Les premiers voisins étaient souvent à près de cinquante kilomètres quand on avait des problèmes en montagne, lors de la chasse ou si on se cassait une jambe en irriguant les prairies. Dans ce cas-ci, mes voisins étaient à cent mètres, mais c'était comme si ça avait été cinquante kilomètres.

Lors de ce troisième réveil, j'ai immédiatement senti que je devais vomir. Je me suis levé, ce qui a demandé d'énormes efforts, et me suis dirigé vers la porte d'entrée de la villa. J'avais l'impression que tout le poids de la maison reposait sur mes épaules. Je souffrais. Je savais aussi, comme toutes les personnes qui ont le mal de mer, que le vomissement était proche. J'avais raison. J'ai juste eu le temps d'atteindre la cour pour me soulager.

Tu sais à quel point, parfois, quand tu te sens mal, tu veux vomir mais tu n'y arrives pas. Tu peux seulement espérer que ça viendra, parce que tu sais qu'après tu te sentiras mieux. Alors, pour aider le processus, tu t'enfonces les doigts dans la gorge. Dans ce cas, ça ne s'est pas passé ainsi, c'est sorti très rapidement, en quantité. Ça a duré des minutes avant que je ne comprenne que seuls mes intestins restaient encore à régurgiter. Je n'avais pas

voix au chapitre. C'était un vomissement à mettre fin à tous les vomissements. C'était comme si le premier aliment que j'avais mangé en tant qu'enfant avait été finalement rendu, avec tout ce que j'ai mangé depuis.

Quand le vomissement s'est arrêté, j'ai mis un bon moment avant de retrouver mes esprits. J'ai commencé par m'agripper à l'idée que maintenant je me sentirais mieux, le pire était passé. Quelle que soit la cause qui avait provoqué ça, elle était maintenant évacuée. J'écouterai le train disparaître au loin, en même temps que le bien-être s'infiltrerait dans mon corps à présent vidé et épuisé. Je n'avais pas la moindre idée de tout ce qui était encore à venir !

Ma première impression, quand j'ai refait surface, était d'être sans forces. Je n'avais jamais été autant secoué par l'acte physique qu'est le vomissement, même lorsque je buvais avec complaisance le cidre d'Andy durant mon adolescence. Je me sentais si faible. J'ai pensé à me recoucher et j'ai essayé de grimper les marches de la véranda pour rentrer dans la maison. Au milieu de l'escalier, la sensation de nausée est de nouveau montée de mes intestins. Mon Dieu, ça ne peut pas être vrai, pas après ça, pas si vite. Qu'est-ce qui se passe ici ? La rédemption n'est jamais facile, mais qu'avais-je fait pour mériter cela ?

Je me suis assis assis sur les marches et j'ai pris ma tête entre les mains. Je sentais les vagues de la maladie venir sur moi comme un raz de marée. J'étais assis là, incrédule par rapport à ce qui m'arrivait. Je n'étais plus conscient du reste de ma vie : que j'étais sur une belle île de la mer Égée, que je venais juste de terminer mon premier film, dans un rôle dont tout le monde me garantissait qu'il ferait de moi une « star », que ma bien-aimée Monica attendait passionnément mon retour à Stockholm, que les mois précédents avaient été les plus sains de mes vingt-six ans et que pour la première fois de ma vie j'avais une sensation de *direction* dans mon vagabondage. Mon cerveau était vide de toutes pensées, connaissances et prémonitions, sauf une : j'étais gravement malade.

Des sons ont commencé à emplir l'air autour de moi. Des sons étranges, d'une nature animale, mystérieux par leur qualité désincarnée et omniprésente. Ils venaient de très loin. Dans ma situation, c'était à peine possible que je constate que c'était moi qui produisait ces sons. Quelqu'un était en train de mourir, doucement et sans résistance. Je n'avais aucun contrôle sur ma situation. Les sons continuaient, mais je n'arrivais pas à me forcer à reconnaître le fait que c'était moi qui les produisait. Oui, je les entendais, oui, ils me faisaient peur, oui, je savais qu'ils venaient de moi. Mais non, je ne pouvais pas sentir ma voix dans ma gorge, les vibrations dans mes cordes vocales. Ils venaient simplement du centre de mon corps, ils *venaient*, simplement ! comme un spasme, non de vie, mais de mort, non d'extase, mais d'agonie.

J'étais assis sur les marches depuis quelques minutes seulement quand j'ai de nouveau vomi. Pas une grande quantité, puisque je venais d'être vidé de presque toutes les substances. Cette fois, c'était du jus de mon estomac, et *très acide* (des jours après, l'intérieur de ma bouche était encore sensible en raison de la brûlure de la peau). Quand ça s'est arrêté, j'étais à quatre pattes au pied de l'escalier.

J'ai mis des minutes à retrouver mon souffle et à revenir à un semblant d'état de conscience. Puis en l'espace de quelques instants, j'ai senti l'arrivée d'un autre spasme de mort. Ça y est, pensais-je, quelle qu'en soit la cause, je n'en réchapperai pas. Ça semblait tellement bizarre, car seulement quelques heures plus tôt je m'étais amusé avec mes amis européens après le repas, riant et discutant. La gravité de ma situation a commencé à

m'apparaître. Je devais chercher de l'aide ! Mon plus proche voisin - Stig, à cent mètres, vers le sommet de la colline - était mon seul espoir.

Je me suis dirigé vers la colline, faisant seulement quelques pas avant qu'une nouvelle convulsion de régurgitation ne me secoue. Mon souvenir du reste de mon parcours est comme un cauchemar. Trébuchant, rampant, vomissant, secoué de spasmes, me tordant de douleur, couché sur le ventre, me poussant en avant à l'aide des mains, me tirant, pensant que je n'y arriverais pas.

Je ne peux absolument pas me rappeler avoir atteint la maison de Stig. Comment j'ai trouvé la salle de bain, et *pourquoi*, cela est et restera toujours un mystère pour moi. L'instinct, sans doute. - probablement tout ce conditionnement humain qui veut que nous nous soulagions de nos excès *uniquement* dans l'intimité de la salle de bain. Les « déchets » de la satisfaction de nos petites faiblesses sont toujours éliminés en privé. Je me rappelle qu'en arrivant à la salle de bain, et ce pour première fois, je pensais non seulement que je ne m'en sortirais pas mais que ça m'était indifférent. Et ensuite apparut le souhait de m'évader dans l'oubli, d'être libéré de l'horreur dans laquelle j'avais été plongé. J'étais incapable d'appeler à l'aide, encore moins de ramper jusqu'à l'une des chambres à coucher. A ce moment, il n'y avait plus rien à expulser de mon estomac, à l'exception peut-être de morceaux de la membrane elle-même. Quand j'ai gravi la colline, puis quand je gisais par terre dans la salle de bain, les attaques avaient plutôt la forme de convulsions musculaires, comme lors d'une crise d'épilepsie - le Grand Mal. Dire que j'avais perdu le contrôle est la pire litote de toute ma vie, car j'étais naturellement également couché dans mes propres excréments. Il y avait de la matière fécale partout. Non pas que ça me gênait, car quand tu supplies pour cette convulsion finale qui libérera ton âme des souffrances de la vie sur cette terre, la dernière chose dont tu te soucies est le fait que tu viens juste de chier dans ton froc en souillant généreusement la salle de bain bien propre de tes amis scandinaves. J'avais, dans tous les sens possibles du terme, *Lâché Prise*.

Il était alors quatre heures du matin. Je le sais parce que Michael Piper, le sculpteur anglais ami de Stig et Sun, est descendu à ce moment-là pour boire et pisser et m'a trouvé dans mon cercueil de merde. J'avais toujours des convulsions, mais je n'y faisais plus attention et n'y résistais pas. J'ai le vague souvenir d'avoir été soulevé de terre par quelqu'un de très fort. Michael mesurait 1 m 90 et, comme tu peux l'imaginer, toute une vie passée à sculpter le marbre développe des épaules et des bras très forts. Je me rappelle vaguement d'un taxi roulant à travers l'île : il prenait rapidement les virages et j'étais assis sur la banquette arrière. Michael et Stig m'ont emmené à l'hôpital qui était situé à côté de l'institut psychiatrique. J'ai un souvenir parfait de ce qui s'est alors passé.

Je reviens à moi. Je suis couché sur le dos sur une table. Une table de radiographie je suppose en raison de sa surface très dure. Des visages m'encerclent. Ils me regardent comme si j'étais couché par terre au milieu d'une mêlée de joueurs de football américain. Des voix, mais je ne peux pas comprendre les mots. Un des visages appartient à un docteur en blouse blanche. Je me convulse. Partout sur mes bras et mes jambes, des mains essayent de me maintenir à plat sur la table alors que je me convulse dans la position foetale. Je pleure. Des larmes coulent sur mon visage. Pas de douleur, seulement mon corps qui est violemment secoué, se contorsionnant comme il veut, alors que mon « moi » m'observe de très très loin. Une marionnette manipulée par un marionnettiste qui est devenu fou. Intéressant. Des larmes. De la tristesse. Une tristesse très profonde parce que tout ça a dû avoir lieu, parce que tous, pour nous retrouver nous-mêmes, nous devrions payer d'une semblable manière. Non pas que c'était important. Non pas que *quoi que ce*

soit était important. De la tristesse et des pleurs. Les canaux des larmes étaient les seuls orifices qui avaient encore quelque chose à évacuer. N'est-ce-pas intéressant ? Et ensuite ... une aiguille. Glissant dans le bras de l'ultime création de Dieu lorsque celle-ci a fait une pause dans son ballet maniaque et épileptique. Ensuite, *rien*. L'oubli.

Près de vingt-quatre heures d'inconscience, m'ont-ils dit. Je sais seulement que les premiers moments de mon retour parmi les vivants sont gravés pour toujours dans ma mémoire. Je n'ai oublié, et je n'oublierai jamais, aucun iota de cet éveil. Je ne veux pas t'ennuyer avec tous les détails, la couleur des murs, le nombre de chaises dans la chambre, la couleur du ciel et des nuages à travers la fenêtre, la forme du lit, l'odeur des draps, etc ... L'important, c'est ce que j'ai ressenti à l'instant de ma renaissance : de la *gratitude* ! Je crois qu'il n'y a que très peu de membres de l'espèce Homo Sapiens qui ont de la gratitude. Nous utilisons le mot, affirmons comprendre ce qu'il signifie et disons Dieu sait combien de fois « merci » toutes les cinq minutes pendant nos heures d'éveil. Mais de la gratitude ? *Non* ! Comment pouvons-nous avoir de la gratitude quand nous prenons tout, y compris la vie elle-même comme un dû ?! Enfant, on nous enseigne que le monde nous est *redevable* ! Nos parents nous sont redevables, nos amis nous sont redevables ! Même nos bien-aimés(e) nous sont redevables ! Notre gouvernement nous est redevable ! Nous méritons de vivre, simplement parce que nous mangeons, dormons et respirons. Et parce que nous payons des impôts.

Quand j'ai émergé d'un abysse qui aurait pu, sûrement, être ma mort, j'ai su que *j'avais de la gratitude*. Je ne l'avais jamais ressentie avant ce moment. Et quel esprit buté j'avais été ! L'ordre infini de l'univers aurait pu tout arrêter pour moi, là, lorsque j'étouffais dans ma propre merde, et autoriser mon âme à revenir à nouveau sous l'apparence d'un autre être, peut-être mieux équipé pour le cheminement particulier de mon âme. Que cela ne soit pas arrivé - que Dieu, si tu veux, ne l'ait pas permis – n'a rien à voir avec moi, avec Dirk Benedict, connu aussi sous le nom de Dirk Niewoehner. Si cela a à voir avec quelque chose, alors c'est simplement avec la force de mon coeur, de mes glandes surrénales, de mon foie, de mes reins. Ma « force morale intestinale » pour laquelle je ne peux qu'exprimer de la gratitude à ma mère et à mon père, à leurs mères et pères, à toutes les générations qui m'ont engendré, et à la constitution spécifique dont j'ai hérité.

Ceci est aussi bon que n'importe quelle raison pour commencer à penser à la gratitude. De la gratitude d'avoir les parents que nous avons. Pour nous avoir autorisés à naître à travers leur union. Non pas qu'ils soient parfaits et formidables, mais plutôt le contraire. Ils nous créent les difficultés que nous devons assumer si c'est à nous de porter le flambeau de leurs ancêtres vers de futures lumières. Nous devons leur pardonner leur amour pour nous qui est si paralysant et auquel il nous faut échapper si nous voulons vivre notre propre Moi. Nous devons avoir de la gratitude pour leur manque de compréhension qui nous force à *les* comprendre et par là à nous comprendre nous-mêmes. De la gratitude parce qu'ils sont pauvres, créant ainsi la condition qui va nous forcer à lutter pour le gain matériel. De la gratitude parce qu'ils sont un fardeau, pour que nous puissions perdre notre égoïsme et leur rendre tout ce qu'ils nous ont donné quand, enfants, nous étions à leur merci. Même de la gratitude s'ils nous ont abandonnés sur le seuil d'une maison. Ces âmes vraiment chanceuses qui doivent comprendre l'infinie création de l'univers pour survivre dans un monde d'une cruauté bienveillante. Des orphelins de père, délaissés par leur mère ... combien ils partagent avec Jésus-Christ lui-même et son « immaculée conception » !

Sans gratitude, il n'y a pas de divin dans notre vie. Il n'y a pas d'ordre dans notre vie. Et nous ratons toute l'assistance miraculeuse qui est à nous, si nous ne sommes pas

réellement pleins de gratitude pour toute chose. Vivre naturellement dans cet état constant de gratitude, signifie qu'on est humble. Non pas avoir de l'humilité dans le sens d'un attribut qui est destiné à être montré mais refléter une humilité absolue dans chacun de nos gestes, faits, pensées et expressions.

Qu'il ait fallu un tel traumatisme pour que je sois capable de manifester de la vraie gratitude n'était pas un hasard. Des choses telles que les hasards n'existent pas (parler de hasard, c'est seulement montrer notre incapacité à comprendre les mécanismes à l'oeuvre dans notre vie). Il y a une face et un dos pour toute chose. Ma face, avant Leros, avait été très très grande, ainsi l'était également mon dos. J'avais pris pendant vingt-six ans. Pris, pris, pris. De mes parents, de mes amis du collège, de mes petites amies, j'ai pris, pris et pris dans une très sincère et monomaniaque course pour avoir une meilleure compréhension de moi-même. J'ai volé sans remords chaque expérience, chaque personne que j'ai rencontrée. Je voulais toujours plus d'informations, plus de savoir, plus de compréhension, plus d'amour. Mon accumulation était extraordinaire, résultat logique de mon appétit extraordinaire pour toute chose.

J'ai pris et j'ai gardé ... et ensuite, à Leros, en Grèce, en 1971, j'ai eu ma première expérience de lâcher prise.

Chapitre 3 - Réflexions sur le vomissement

En 1971, à Leros, l'île de l'enfer et du paradis, j'ai fait mon premier grand pas en arrière.

Retour vers le commencement. Bien sûr, à l'époque je n'avais aucune idée de ce qui se passait. J'essayais simplement de manger plus « naturellement ». Après avoir arrêté la viande, le sucre, les produits chimiques et raffinés à Stockholm, le brouillard s'était levé et je me sentais si bien que je présumais que le chemin vers la santé et la joie n'était qu'une suite de fantastiques journées de bien-être ... la présomption d'une mentalité dualiste. Le bien contre le mal. La viande est mauvaise. Le sucre est mauvais. Les produits chimiques sont *mauvais, mauvais, mauvais* ! Je veux être *bien, bien, bien*. Donc je vais juste arrêter de manger toutes ces choses néfastes.

Quel ego ! Je suis encore étonné d'avoir survécu. Madame Gloria Swanson avait encore à faire son entrée dans ma vie avec une invitation à dîner. La macrobiotique et l'étude des principes universels du Yin et du Yang étaient encore loin. Je ne réalisais pas à l'époque qu'on ne peut pas opposer le « Bien » au « Mal » que ces deux qualités sont inhérentes à toute chose. C'est notre compréhension des lois naturelles qui nous permet de créer un équilibre entre les opposés et ainsi de maintenir l'harmonie, le bien-être et la joie. Il y a du bon et du mauvais en chacun de nous, des succès et des échecs dans chaque vie, de la joie et de la tristesse dans toutes nos expériences. Nous devons apprendre à apprécier, à comprendre, et finalement à être reconnaissant pour l'existence de ces antagonismes complémentaires. L'absence de l'une des faces de la pièce dans notre vie crée une dégénérescence spirituelle, mentale et physique et finalement la dégénérescence ultime : la mort.

Tous ceux qui m'ont dit dans les années qui ont suivi que j'étais en train de me tuer avaient bien plus raison qu'ils ne le réalisaient. *J'étais* en train de me tuer - mon vieux moi. En me dépouillant de tout le manque de compréhension, de tous les excès que mon corps avait accumulés pendant ses vingt-six premières années de vie.

Cette accumulation s'est faite à différents niveaux au cours de ma vie. Le lâcher prise devait donc aussi se faire à différents niveaux. La maladie que j'ai eue à Leros a débuté sur un plan très physique. Mais en l'espace de quelques heures elle est passée d'une torture purement physique à une souffrance émotionnelle, psychologique, idéologique, et finalement à une très profonde souffrance spirituelle. La merde que j'ai évacuée n'était pas seulement la variante habituelle du cabinet de toilette. Dans ma hâte de Kamikaze Cowboy à me soulager et à me libérer de mes maux physiques, j'avais, fais bien attention, découvert les maux de la *personne dans sa totalité*. J'ai eu un choc en m'imaginant dans les années qui allaient suivre suivre mon baptême grec ! J'éprouvais de la joie d'être libéré de dix années de douleurs arthritiques, mais j'étais moins enthousiaste à la perspective de perdre vingt-six années d'arthrose spirituelle. En effet, j'étais certain de perdre mes qualités d'acteur si j'étais « libéré » de la souffrance de mon âme arthritique.

J'allais encore mettre quelques années avant de comprendre que la plupart des « oeuvres d'art » (livres, poèmes, pièces de théâtre, musique, peinture) ne sont rien de plus que la décharge émotionnelle, psychologique, intellectuelle et spirituelle de personnes essayant de maintenir un semblant d'équilibre et de bien-être. Plus l'artiste est en « bonne santé », moins il aura « besoin » de soumettre le monde à sa décharge « artistique ». Plus on est éclairé, moins on a besoin d'écrire, de composer, etc ... pour être en mesure de vivre avec soi-même. Le simple acte de la respiration – inspirer et expirer – devient une expression suffisante de l'ordre divin de la vie. Que nous soyons est suffisant, il n'y a pas nécessité de « créer » de l'art.

Ce livre lui-même est le reflet de quelqu'un qui est incapable de lâcher prise. C'est une défécation spirituelle et j'en paierai le prix pour avoir soumis mes lecteurs à son contenu. Je serai puni, et le plus beau, c'est que la dureté d'une telle punition me permettra de grandir, d'avancer, de lâcher prise. Les mauvaises critiques, les moqueries, le harcèlement de ces intellectuels sceptiques qui voient tout ça comme un simple radotage sorti du cerveau naïf d'un autre de ces acteurs qui ont trop tiré sur la corde raide, tout ça je devrai le digérer. J'en suis éternellement reconnaissant.

Après tout, comment puis-je être pris au sérieux quand je dis ce que je sais être vrai ? Ce que j'étais devenu à l'âge de vingt-six ans était le résultat de ce que j'avais mangé pendant les vingt-six années précédentes. Ce qui m'est arrivé à Leros était le résultat de cette alimentation. Pas une intoxication alimentaire, pas la grippe, pas un de ces vicieux « virus » qui voulait me liquider, mais un corps déchargeant ses excès en raison des changements que j'avais introduits dans mon alimentation deux mois plus tôt à Stockholm.

La viande, riche en protéines, crée un comportement agressif. C'est une source d'alimentation qui procure beaucoup d'énergie et, avec une consommation régulière, un tempérament violent. Il est significatif que j'aie mangé beaucoup de viande de gibier lors de mon enfance dans le Montana. C'est une source d'énergie d'une nature encore plus extrême. Avant d'arrêter mon régime carnivore, je mangeais de la viande trois fois par jour. Quand j'ai arrêté, j'ai arrêté complètement. C'est très dangereux, parce que l'énergie n'est pas davantage créée que détruite, et dans le cas du corps, elle est emmagasinée.

En fin de compte, le corps voudra se débarrasser de toutes ces protéines animales et ces minéraux dont il n'a plus besoin. Le vomissement et les violentes convulsions étaient des symptômes d'un corps qui se décharge de ses excès de yang, de ses excès de viande. À Leros, j'ai expérimenté la terrifiante force de la nature quand mon corps a violemment rejeté les masses d'animal emmagasinées, désormais inutiles en raison de mon changement radical d'alimentation. Si j'avais alors su ce que je sais maintenant, je serais passé des protéines animales aux protéines végétales bien plus doucement et j'aurais évité ce nettoyage de choc qu'a subi mon corps en essayant de rétablir un équilibre en parfait accord avec les lois de l'ordre de l'univers.

La première réaction de mon corps à mes changements alimentaires a été un énorme sentiment bien-être. Il n'avait plus à gérer le bombardement continu de protéines animales, de graisses et de sels minéraux. Il a commencé à tourner plus lentement quand l'apport alimentaire est devenu déficitaire. Comme j'ai continué à lui refuser la nourriture animale, il a finalement atteint le point où il devait compter sur ce que je mangeais alors pour fonctionner.

Quel changement de direction radical ! Non seulement j'avais toujours mangé de la viande, mais tous mes ancêtres avaient été des mangeurs de viande. En un été, même pas en une vie, j'ai essayé de changer des milliers d'années d'habitudes alimentaires.

Il a fallu sept jours après mon entrée dans cet hôpital grec avant que je n'ingère autre chose que de l'eau. Et, comme c'est le cas dans tous les vrais processus, il n'y avait aucune démarche volontaire dans cette semaine de jeûne. Les médecins grecs et tous mes amis sur l'île spéculaient sur la cause de ce qui les avait presque obligés à notifier à ma mère, Montana, États-Unis, que son vagabond de fils était parti sur le chemin de la gloire en Grèce. Moi, j'étais simplement heureux d'être en vie. Je savais que, là, j'étais plus proche de la renaissance que je n'y parviendrai jamais.

De cette nuit à Leros à vomir mon vieux moi jusqu'à la rédaction de ce livre, je peux tracer une ligne droite. Le détachement par rapport aux choses matérielles que m'avait enseigné la mort de mon père était réaffirmé et allait être confirmé par l'irruption du cancer dans ma vie. Le décès de mon père, ma monstrueuse décharge grecque et le cancer ont une chose en commun : ils sont tous le résultat d'une vie ou de vies vécues dans l'ignorance des lois éternelles et infinies qui gouvernent l'univers. Ce livre est un acte de pénitence.

DEUXIEME PARTIE

Notre vie est un apprentissage de la vérité suivante : autour de chaque cercle peut en être dessiné un autre, il n'y a pas de fin dans la nature mais chaque fin est un commencement, il y a toujours un autre jour qui se lève dans le milieu de la nuit, et sous chaque couche s'ouvre une couche plus profonde.

Ralph Waldo Emerson

Chapitre 4 - Oh, chérie !

Quand je suis revenu à Stockholm après mes deux mois en Grèce, Monica m'attendait, moi et la reprise de notre malchanceuse liaison. D'une façon dont seul l'instinct d'une femme est capable, elle a senti que j'avais réellement changé. Je semblais distant. Sa présomption naturelle était que je ne l'aimais plus.

Dans la chaleur des derniers reflets orgasmiques de mon premier week-end dans le vif froid d'automne de Stockholm, elle a finalement admis que j'étais bien amoureux d'elle et même plus qu'avant mon départ pour la Grèce. C'était vrai ! Je la voulais près de moi, faisant des projets pour la ramener en Amérique et néanmoins, bien que je n'étais pas capable d'exprimer ce sentiment, il était cependant là : je l'aimais *mais cela ne signifiait pas que je ne pouvais pas vivre sans elle*. Elle était une crème glacée à la vanille que je ne devais pas avoir.

Elle a sans doute senti que cet enchaînement mutuel au nom de l'amour n'était plus pour moi, mais au contraire de ses consoeurs américaines, elle ne s'est pas plainte. La vie simple et rurale de la campagne suédoise, dans laquelle elle a grandi, ne l'avait pas libérée jusqu'au point où elle ne savait plus qui, en dernière analyse, contrôlait la situation ! Elle savait.

Nous nous sommes dit au revoir un froid matin d'un gris nordique de la mi-novembre. Alors que je montais dans le taxi pour l'aéroport international de Stockholm, quelque chose d'étrange a eu lieu qui, si j'avais été plus attentif, aurait dû me prévenir de ce qui allait arriver. Nos adieux avaient été très doux, chauds, optimistes. Pourquoi ne l'auraient-ils pas été ... nous avons décidé que Monica me rejoindrait à New York un mois plus tard. Juste le temps pour elle de remplir les formalités nécessaires pour un séjour d'une durée (encore) indéterminée en Amérique.

Je lui ai promis de l'appeler immédiatement après mon arrivée à New York. Elle souriait doucement, m'a embrassé et m'a assuré que chaque jour, que chaque tic-tac de l'horloge pendant leur séparation serait douloureux. Alors que mon taxi s'éloignait de la bordure du trottoir enneigé, je me suis retourné et un choc a secoué mon système nerveux. Je ne reconnaissais pas le visage de la fille debout sur le bord du trottoir. Mêmes cheveux, mêmes habits, mais le visage ... déformé à en être méconnaissable. La forme de sa bouche, le flot de larmes, la couleur rouge pourpre de sa peau, tout cela changeait Monica au point de la rendre presque méconnaissable. Presque. Je savais que c'était elle. Mais cela allait encore durer un peu avant que je ne sache pourquoi elle avait fondu en sanglots, se transformant en une masse de totale tristesse.

Le taxi poursuivait sa route. Incapable de comprendre ce qui venait juste d'arriver - pourquoi elle pouvait passer instantanément d'un état à un état complètement différent - j'ai finalement jugé, avec mes œillères de mâle, que c'était sûrement un comportement typique de la femme. J'étais conscient qu'elle ne pensait pas que je l'avais vue après être monté dans le taxi : son lâcher prise émotionnel n'était pas destiné à mes yeux. Cela aurait dû me

dire quelque chose. Mais j'étais bien trop naïf sur les chemins de l'universel pour saisir un tout autre message que celui que Monica m'avait autorisé à croire. Mon rêve avait sans doute grandi, mais pas ma compréhension des femmes.

Aussitôt après avoir passé la douane à New York, je suis allé à la banque pour chercher vingt dollars en monnaie et téléphoner à ma bien aimée. Pas de réponse. J'ai pensé qu'elle était chez ses amies. Quand je suis arrivé à Manhattan, j'ai téléphoné à nouveau. Pas de réponse. Bon, elle cherche la consolation quelque part, le premier jour est toujours le plus dur. J'ai téléphoné à nouveau le lendemain. La ligne était *déconnectée* ! Tous les ingrédients pour gamberger. J'ai écrit des lettres. Pas de réponse. J'ai appelé des amis communs, ils ne l'avaient pas vue. Personne ne savait où elle était. J'ai encore écrit des lettres. Rien. J'étais sûr qu'il y avait une raison. Je voyais juste. Mais c'est seulement grâce à une fausse couche, la justice éternelle, qu'il m'a été permis de connaître cette raison.

Dans l'intervalle, j'ai eu le rôle principal de la pièce de théâtre *Les papillons sont libres*, qui était jouée à Broadway avec Gloria Swanson. Mes espions à Stockholm continuaient à chercher Monica. Mais les fjords restaient silencieux. Les mois ont passé... En mai 1972, j'ai reçu, du ciel bleu de Scandinavie, une note de mon Paradis Perdu. Je dis une note parce qu'elle consistait seulement en quelques phrases, dont je me rappelle toujours la première : « Dirk, je viens ».

Rhett Butler, avec tout son sens de l'hospitalité et son charme du sud, n'était rien en comparaison de votre serviteur. Je lui ai envoyé un billet d'avion et j'ai attendu son arrivée, dubitatif. Elle est venue. Elle était encore plus belle que dans mes souvenirs. Ravel a joué encore et encore.

C'était le temps béni de ma vie. J'étais sous les feux de la rampe à Broadway, en gagnant plus d'argent que je ne l'avais jamais rêvé, et j'avais des projets. Des projets qui incluaient Miss Suède. Par l'intermédiaire d'un juge dont j'avais fait la connaissance, je pouvais lui obtenir un visa d'entrée permanent. Elle voulait vivre en Amérique. Nous allions vivre notre vie. Nous aurions du bon temps.

Rhett aurait été fier de moi, car je n'ai jamais posé de questions, même pas demandé pourquoi au nom de Strindberg elle s'est gardée de moi pendant sept mois. Et plus encore, pourquoi elle a tout à coup décidé de m'honorer de sa présence passionnée.

Quelques jours avant son retour en Suède, elle a décidé de m'expliquer. Elle m'aimait « trop » (c'est toujours de mauvais augure). Elle craignait que je ne l'aime pas « de la même façon ». Elle avait peur de perdre son identité en m'aimant autant. Je semblais distant quand il s'agissait d'avoir vraiment besoin d'elle, de la vouloir, de m'engager avec elle. Ma continuelle philosophie à propos de mes rêves de vie la rendait nerveuse. Elle ne comprenait pas bien ce que je voulais ! Tout mon discours – être libéré de ci, être libéré de ça, lâcher les attaches au monde - la traumatisait. Alors elle a décidé que c'était trop trop dangereux. Elle voulait en sortir.

Mais si elle n'était pas faite pour m'avoir avec ma continuelle rêverie, elle voulait m'avoir sans. Elle voulait m'avoir *et ne pas* m'avoir. Elle voulait prendre la part en moi qu'elle aimait si tendrement et laisser celle dont elle se sentait si menacée. Elle voulait avoir *mon enfant* !

Oh chérie ! Même moi, qui voyais pour la première fois qui, de l'homme ou de la femme, est le boss, je pouvais admirer la perfection absolue de son plan. Au sens le plus fort du terme, je m'étais fait avoir ! Mon inutilité avait été mise on ne peut plus en évidence.

Monica m'a donné une leçon qui a été redonnée depuis par un nombre incalculable de femmes. La femme décide ! L'homme peut faire son manège publicitaire, séduire, faire des cabrioles et montrer son étoffe de macho ... mais c'est la femme qui décide. Elle choisit le sperme avec lequel elle allume l'étincelle créative quand elle procrée son chef-d'oeuvre. Elle esquisse le rôle de l'époux en fonction de critères tels que la quantité d'argent qu'il gagne, sa cote de popularité, la nature de ses cheveux, le bleu de ses yeux, la douceur de ses fesses et la qualité de son sperme. Et si c'est une femme sur un million, elle pousse l'esquisse encore plus loin, jusqu'à *la grandeur de son rêve* : à quel point est développée, éclairée et complète, sa compréhension de l'univers dans lequel il se meut.

Les qualités personnelles réunies de manière particulière en Monica peuvent avoir rendu impossible pour elle de prendre le risque de m'aimer, mais elle voulait avoir mon *essence* ! Mais peut-être que Dieu dans son infinie sagesse, ou, si vous voulez, l'ordre de l'univers, a vu une incompatibilité qui allait au delà des personnalités et des philosophies de vie. Monica a fait une fausse couche. C'était immédiatement après cet avortement d'ordre divin de l'enfant de notre amour que Monica m'avait envoyé son petit mot : « je viens ».

Je ne savais peut-être pas si j'étais en train de venir ou de partir, mais *elle* savait certainement, et il était clair que je n'avais de sens que dans l'acte de « venir ». Comme tout homme qui se sent humilié quand on lui rappelle brutalement que son lot n'est rien d'autre que celui d'un bon étalon, j'étais indigné. En colère parce qu'elle ne m'avait pas laissé participer à notre petit drame de la procréation. « Est-ce que ça aurait changé quelque chose » ? m'a-t-elle demandé. Je ne savais pas. Mais au moins j'aurais été conscient de ce qui se passait et j'aurais pu prendre une décision dont j'aurais eu à subir les conséquences et à apprendre. L'ignorance n'était pas une félicité. Je tempêtais et je criais. Elle a mis Ravel sur le tourne-disque ... et c'était fini.

Tu pourrais penser que je n'ai jamais attendu de voir la fin *d'Autant en emporte le vent* ! Quel mastic romantique nous sommes, nous les hommes, entre les mains talentueuses d'une femme sculptant sa niche dans l'univers. Je ne l'avais toujours pas compris !

C'était la mi-juin. Monica devait retourner à Stockholm pour rendre son appartement, prendre ses affaires, mettre de l'ordre dans sa vie suédoise et revenir chez moi en Amérique. Nous devons donner la dernière de *Papillons* le 6 juillet et on m'avait proposé de reprendre mon rôle pour deux semaines à Hawaii, avec Barbara Rush dans le rôle de ma mère, rôle que tenait Gloria Swanson à New York. Cela laissait environ deux semaines à Monica pour arranger ses affaires à Stockholm. Nous voulions ensuite aller ensemble à Hawaii et par la suite passer un peu de temps à Hollywood sur notre chemin de retour vers New York où nous avions pour projet de chercher une maison. Un de mes amis à New York avait une voiture et nous a proposé de nous conduire à l'aéroport Kennedy.

Il a attendu pendant que j'ai accompagné Monica à sa porte d'embarquement. Dois-je vous raconter ce qui est arrivé ou peux-tu le deviner ? Nous nous sommes enlacés, embrassés, dits que très bientôt nous serions à nouveau ensemble, à quel point nous nous aimions l'un l'autre. Je me suis retourné pour partir, j'ai fait quelques pas et ensuite, exactement comme dans tous les films, j'ai jeté un coup d'oeil pour observer sa belle silhouette monter dans l'avion. Tu l'as deviné : fondu enchaîné à Stockholm neuf mois plus tôt. À nouveau elle

pleurait de façon hystérique. Bingo ! Cette fois je l'ai reconnue. J'ai reconnu ça. Elle m'a vu l'observer, s'est retournée et a vite monté les marches pour entrer dans l'avion.

Monica, ma Miss Suède de 1971, doit toujours encore me rappeler ou répondre à mes lettres. Et si j'ai arrêté de téléphoner et d'écrire depuis des années, j'aimerais savoir ... si c'était dans son coeur ou dans son utérus qu'elle emportait une partie de moi quand elle a disparu de ma vie pour toujours. Peut-être les deux ? Je suppose que je ne le saurai jamais.

J'ai longtemps conservé la croyance que les hommes doivent prendre la responsabilité de leurs éjaculations. Mais hélas, nous ne pouvons le faire que si on nous en donne la possibilité. Une chose est sûre : je n'ai plus écouté Ravel pendant des années.

Chapitre 5 - Cuisiner par amour

J'étais retourné de Stockholm à New York à l'automne 1971 avec de grands espoirs quand j'ai à nouveau commencé à recoller les morceaux de ma carrière d'acteur qui venait juste de prendre son envol. J'avais un bon agent. Son nom était Stark Hesseltine, et ce qu'il avait fait pour Robert Redford et Al Pacino, il essayait de le faire pour moi. J'étais très occupé. Mais ma vraie exaltation, mon centre d'intérêt réel, se trouvait ailleurs.

Depuis mes expériences alimentaires en Suède et en Grèce qui m'avaient ouvert les yeux et plongé dans l'ahurissement, j'étais devenu - on ne peut pas le qualifier autrement - végétarien. J'étais en recherche et j'étais finalement arrivé, dans ma quête de réponses, à Adelle Davis. J'ai lu tout ce qu'elle avait écrit. D'un bout à l'autre. J'ai commencé à fabriquer moi-même mon yaourt, mon pain, mes boissons protéiques. Et je lisais, essayant de trouver quelques clés pour comprendre ce qu'il y avait derrière ma renaissance européenne. Je voulais *savoir de quoi* proviennent les maux de tête, les refroidissements, la grippe, l'arthrite, l'acné, la perte de cheveux, la myopie, l'impotence. Toutes choses dont j'avais été victime durant les vingt-six années passées de ma vie. Je voulais savoir, et le début d'une réponse se trouvait juste au coin de la rue ... au coin de la Cinquième avenue et de la Soixante-treizième rue.

Début décembre, je devais passer la dernière audition pour le rôle principal dans la production de Broadway *Les papillons sont libres*. Deux précédentes auditions avaient ramené à trois le nombre de candidats, moi-même et deux autres acteurs. Pour cette audition finale, nous devons lire avec la star de la pièce, Gloria Swanson.

Tous avaient apprécié ma lecture du rôle, mais le producteur, Arthur Whitelaw, était soucieux parce que j'avais un look trop américain, trop en muscle pour être crédible en jeune aveugle qui essaye de réussir lui-même sa vie dans la grande ville, sans l'aide de sa trop protectrice mère (jouée par Miss Swanson). Miss Swanson a expliqué au producteur que « aveugle » signifiait sans faculté de voir, pas « sans muscles » ! J'ai eu le rôle.

C'est quelques semaines plus tard que j'ai sérieusement commencé l'aventure de toute une vie : contrôler ma propre santé. En effet, ça n'a été qu'une question de semaines avant que Miss Swanson ne m'invite à manger chez elle. Mon Dieu, ai-je pensé, une femme qui sait cuisiner ! La reine du cinéma, dont la carrière accompagnait toute l'histoire des images animées, allait *cuisiner* pour moi !

C'était après une représentation et il était près de minuit quand je me suis niché dans un confortable divan dans le salon de son luxueux domicile, au coin de la Cinquième avenue et de la Soixante-treizième rue. Je ne savais pas à quoi m'attendre. Je l'avais vu prendre des repas au théâtre, entre les représentations de l'après-midi et celles du soir. La nourriture semblait toujours magique, mystérieuse, étrangère. Le régime secret des stars qui sont capables de survivre soixante ans dans ce métier dément ? Je m'interrogeais. J'étais intrigué et en raison de ma constante recherche - mon propre combat, fait de hauts et de

bas, pour trouver une façon de manger qui me permettrait de devenir maître de moi-même - plus que curieux.

Le repas était la simplicité même : de la soupe de maïs, telle que la faisaient les Indiens (sans lait), des galettes de riz tartinées avec du tahin miso et parsemées d'oignons de printemps finement découpés, du *daikon* (des radis japonais), des pickles avec du cresson de fontaine et un thé japonais, fait à partir de brindilles grillées d'un arbre et appelé *bancha*.

Je suis sorti de cette soirée avec une chaleur intérieure, une livre de riz complet (qui allait être la première de milliers de livres de riz complet dans ma vie) et une brochure sur la *macrobiotique*. J'étais laissé à moi-même. À quel point, je n'allais le réaliser que bien plus tard. Pas seulement dans les premiers mois de cette nouvelle façon de manger, mais également un an, puis des années - cinq, sept, dix ans - plus tard, et finalement j'ai compris que c'était pour toujours. Pour toujours basé sur soi - responsable de soi : santé, maladie, bonheur, tristesse, succès, et échec.

Ici a commencé la réalisation du rêve d'être pour le physique son propre médecin, pour l'émotif, son meilleur et plus sincère ami, au plan intellectuel le messenger d'aucune idéologie, et au plan spirituel d'être un avec le divin en soi. Alors aucun médecin, psychiatre, philosophe ou prédicateur n'est ton gourou. Car tu es toutes ces choses pour toi-même.

J'ai commencé cette nuit là à lire la brochure macrobiotique que Miss Swanson m'avait donnée. Le lendemain, j'ai parcouru la ville jusqu'à ce que j'aie trouvé d'autres livres sur la macrobiotique. Je les lus. J'ai appliqué ce que j'ai lu. Et j'ai mangé.

Je n'ai jamais été une personne modérée. Je suis né affamé. Ça a été une révélation de lire dans *La Philosophie de la médecine d'Extrême-Orient* de Georges Ohsawa qu'un grand appétit est un signe d'une forte constitution. *La nourriture est la vie*. Affamé de nourriture, affamé de vie et des continuels changements que nécessite une telle faim. La souplesse - physique, émotionnelle, idéologique - est un signe sûr de bonne santé. Son contraire, la rigidité (que nous associons tous au fait de vieillir jusqu'à arriver à l'opposé de la souplesse ... la raideur), est un signe sûr de la perte de la santé : *la maladie*.

La *faim*, je suis né avec. La *curiosité*, je l'avais conservée malgré les conseils d'innombrables enseignants, professeurs et pairs. La *clé* avec laquelle je pouvais tirer des leçons de mes excès m'avait été donnée par Gloria Swanson, une femme assez âgée pour être ma grand-mère, mais cependant assez jeune pour jouer ma mère et assez souple pour être ma partenaire sur n'importe quelle piste de danse.

Comme je lisais toujours plus sur la médecine d'Extrême-Orient, et le principe unique qui est la base de son application, j'ai commencé à réfléchir aux multiples changements au travers desquels j'avais passé dans ma vie, et spécialement à ma presque catastrophique démission à Leros. J'ai commencé mon étude de yin et yang.

Georges Ohsawa l'a appelé *macrobiotique* (littéralement, "grande vie") pour lui donner un nom qui exprimait les ramifications sans fin qui résultent de son application à notre vie. Il y a un ordre de l'univers et *toute chose* est une partie de cet ordre. C'est sans importance si cela semble chaotique aux esprits sans compréhension des ignorants. Toute chose, *toute chose* est en constant mouvement. Rien n'est statique. Les changements ont lieu en fonction de certaines lois de la nature. Il n'y a pas de hasard.

Le changement, le mouvement, prend toujours une de ces deux formes : expansion (yin) ou contraction (yang). L'été est chaud ... yang, l'hiver est froid ... yin. L'homme est yang, la femme est yin. Les opposés s'attirent. La femme yin attire l'homme yang. Plus le degré de yin et de yang est grand plus l'attraction est grande. Un grand yin attire un petit yin.

Tout aliment a une prépondérance de qualité yin ou yang. L'ingestion d'un aliment et l'énergie d'expansion ou de contraction qui est contenue dans cet aliment change la qualité du corps qui le digère. Elle rend la nature de ce corps plus yin ou plus yang.

La mesure dans laquelle nous maintenons un équilibre entre yin et yang en nous est également la mesure dans laquelle nous maintenons l'harmonie, la santé et la paix par rapport aux symptômes qui signalent les excès. Parce que nous sommes humains et capables du péché originel, nous perdons constamment la grâce. Mais avec une compréhension du comment et pourquoi, nous sommes pardonnés et nous pouvons retrouver l'équilibre, l'harmonie et la grâce.

Peu après mon premier dîner avec Miss Swanson et ma confrontation à des ouvrages sur les principes du yin-yang, j'ai compris que *j'étais* responsable à la fois de mon ignorance et de mes connaissances, de mes maladies et de ma santé. Il n'y avait nulle possibilité de mettre la faute ailleurs que sur moi.

Nous obtenons ce que nous méritons. En d'autres mots, notre bonheur ou notre malheur est un résultat direct du niveau de notre ignorance quand nous évoluons, plein d'espérance, dans la direction du jugement suprême. Jusqu'à ce que nous y soyons arrivés, nous tous, ou presque tous, souffrons dans l'enfer dans lequel nous avons été relégués en fonction du degré de notre ignorance. L'ignorance de l'ordre naturel des choses.

Mais ce qui a pour dos la *responsabilité* a aussi pour face la *liberté*. Et plus grand le dos, plus grande la face. Plus je prends de responsabilités dans la conduite de ma propre vie, dans la maladie et la santé, plus je serai libre et heureux, aussi sûrement que le jour (yang) suit la nuit (yin). Je pouvais avoir tout ce dont j'étais capable de *rêver*. J'étais seulement limité par la taille de mon rêve.

Bon, diable, pensais-je, c'est pour ça que je vais opter. Qui pourrait vouloir autre chose que ce qu'il veut ? J'avais déjà bien plus de vingt ans quand j'ai réalisé que la plupart des gens ne *savent* pas ce qu'ils veulent. Leurs rêves ne sont pas *leurs* rêves, mais les rêves artificiels de l'avenue Madison, qui leur sont vendus au profit de leurs maîtres en affaires. Tout faux.

Mon âme s'enivrait incroyablement de l'appel de yin et yang et de la compréhension d'avant l'ère chrétienne des lois de l'univers, tel que ça a été écrit dans d'anciens ouvrages orientaux et transmis à travers d'innombrables générations jusqu'à ce qu'ils atteignent un contemporain blanc tel que moi. En réalité, je n'y croyais pas. Pas au début.

Ce que je lisais affirmait que toute chose est possible, en fonction de la finesse de notre compréhension et de l'application de certains principes. Tout était possible - et tout commençait au début. A son niveau le plus fondamental, la vie est physique. C'est ce fait, cette situation, que nous partageons tous. Quand nous nous déplaçons à d'autres niveaux de l'expérience humaine, les différences émergent entre les personnes, les peuples, les races et les civilisations.

Mais au début est la *nourriture*. Passe-toi en pendant quelques heures, ne parlons même pas de quelques jours, et observe combien de théories de Sigmund Freud occupent tes pensées. Essaie même d'observer combien de pensées de *n'importe* quelle sorte occupent ton esprit, à part celle de trouver de la nourriture à mettre dans ton estomac vide.

Bon, je pouvais accepter ça. Étant né avec un appétit surdéveloppé qui trouvait une joie immense à manger n'importe quel morceau qui n'était pas, comme le dit le dicton, cloué sur la table, ce n'était pas dur pour moi de croire que l'alimentation était la première préoccupation de l'espèce humaine. Tout le reste suivait. Seulement les gouvernements de pays rassasiés ont le temps pour chercher à imposer leur volonté à d'autres peuples.

Mon incrédulité est apparue avec l'idée que ce que nous devenons, tant individuellement que collectivement était la conséquence de *l'alimentation*. Comme nous choisissons notre nourriture quotidienne, nous choisissons donc notre destin. *Et* le destin de nos descendants.

Attends une minute ! Tu penses que ce que je mange est directement responsable du chemin que ma vie va prendre ? Au plan physique, émotif, idéologique, sociologique, et spirituel ? C'est ce que dit ce livre. Et ça commence au début, au plus bas niveau de l'expérience humaine ... au plan physique. Ça a été dur à digérer.

Ce que tu manges, la nourriture que tu mets dans ton corps, détermine ta condition physique. Cela signifiait que mes nombreuses et agaçantes maladies physiques étaient guérissables ! Aucun des médecins que j'avais consultés ou dont j'avais entendu parler n'avait jamais tenu pareille affirmation. Effectivement, jamais je n'avais pu trouver un médecin qui m'explique la cause de n'importe lequel de mes maux, aussi mineurs soient-ils. Et ce n'est pas faute d'avoir posé la question.

J'avais toujours trouvé étrange que nous regardions de haut les médecins sorciers primitifs en raison de leurs croyances dans les esprits qui nous habitent, de leurs breuvages et invocation pour guérir leurs patients. Alors que nos médecins modernes, civilisés, ont également (si ce n'est plus) recours à des breuvages, à des « invocations » à propos des « méchants » germes qui nous infectent, et aussi à des généralités mystiques pour expliquer comment ces choses « se produisent » !

Macrobiotique : yin et yang. J'étais impatient de battre en brèche les affirmations téméraires de ces anciens enseignements. J'ai immédiatement commencé. J'avais déjà abandonné la viande rouge et le sucre. J'avais échappé de justesse à la faux de la mort à Leros, en Grèce. Mon arthrose avait disparu. Mon énergie sexuelle était devenue plus forte. J'avais perdu un peu de poids. Mais je ne comprenais pas *pourquoi*.

En lisant, j'ai commencé à comprendre. Et la beauté de la chose, pour autant que j'étais concerné, c'était que je pouvais la mettre en oeuvre moi-même. En réalité, le point fondamental, c'est qu'il faut pratiquer personnellement ! Tu dois devenir ton médecin et être ton cobaye. Ou ton propre patient si ça sonne mieux à tes oreilles. Avant de rencontrer Miss Swanson, je n'avais pas mangé beaucoup de céréales, seulement celles que je trouvais au menu des restaurants de « santé » que je fréquentais à l'occasion à New York. Je mangeais surtout du poisson, des laitages, des produits à base de farine et beaucoup de salades. Les yaourts étaient devenus un de mes mets favoris et j'avais pris l'habitude les fabriquer moi-même.

Après les premières sensations de bien-être quand j'ai cessé de manger de la viande en Suède, et la bousculade spirituelle que j'ai subie quand je flottais dans le lavement total de mes intestins, en Grèce, ma condition physique était graduellement retournée vers ce qu'elle était auparavant : l'arthrite n'était pas revenue, mais mes cheveux continuaient de tomber ; j'avais des difficultés à sortir du lit le matin, j'avais des envies irrésistibles de sucreries, et je ne me sentais jamais réellement rassasié. Mon poids s'était stabilisé à 83 kilos. C'était près de 5 kilos de plus qu'à Leros mais toujours environ 2,3 kilos de moins qu'avant que je n'arrête de manger de la viande.

Avec yin et yang comme compas, j'ai commencé à nettoyer mes étagères. Sont sortis : les œufs, le miel, les yaourts, le lait cru, les barres de chocolat au lait, les crèmes glacées « naturelles », le poisson et une liste sans fin de toutes sortes de produits à base de farine. Sont entrés, en sachets, bocaux ou bouteilles : le riz, l'avoine, le sarrasin, le seigle, l'orge, les azukis, des fèves noires, kombu, iziki, nori, miso, tahin, pois chiches, tamari, huile de sésame, tofu, choux frisé, cresson de fontaine, choux et poireau. J'ai commencé à cuisiner sérieusement.

Dans tous les mouvements et révolutions, il y a une communauté. La macrobiotique, l'étude de yin/yang, n'est pas une exception. Son centre est à Boston, et c'est vers Boston que se dirigent des centaines et des centaines d'individus malades et mourants pour une guérison par la macrobiotique de l'infinie variété de blessures qu'ils se sont eux-mêmes infligées. Je n'ai jamais fait ce voyage. Il y avait des raisons à ça. Je n'ai jamais pris consciemment la décision d'éviter Boston et l'assistance de personnes qui ont une bien meilleure compréhension de yin et yang que moi, mais mon instinct m'a conduit à me prendre en charge tout seul.

J'avais grandi dans le Montana où se prendre en charge était naturel, et plus important, mon inconscient savait que si cette application de yin et yang devait prendre une *réelle* importance dans ma vie, elle devait se situer à un niveau que j'étais capable d'atteindre par moi-même. J'avais raison. En conséquence, mon cheminement a été bien plus *lent*. J'ai fait de nombreuses « erreurs » à cause de mon refus de dépendre du meilleur jugement des autres, mais c'étaient mes erreurs, et elles m'ont toutes conduit à un approfondissement de ma compréhension.

Avec le temps, j'étais continuellement étonné par le nombre de maux dont je souffrais et dont je n'étais même pas conscient. Tu ne peux pas savoir ce qu'est réellement de l'air pur si tu n'as jamais vécu dans un environnement où il y en avait. Tu ne peux pas savoir ce qu'est un *vrai* bien-être si tu ne l'as jamais expérimenté. Tous mes critères de la bonne santé étaient détruits, et au fil des ans ma définition de l'expression « en bonne santé » allait changer plusieurs fois, tout comme ma propre condition s'améliorait constamment.

J'ai également commencé à comprendre les causes des nombreuses difficultés que j'ai eues dans ma vie. D'abord sur le plan physique, ensuite graduellement la connexion entre état physique et état émotionnel est devenue claire. Je pouvais voir comment mon état physique affectait mon état émotionnel. Je réfléchissais à mon expérience grecque : la relation entre le fait de manger du riz et la monstrueuse décharge de protéines animales, si violente que c'en était presque plus que mon corps ne pouvait supporter devenait évidente. J'ai vu la perte de cheveux comme une conséquence d'une consommation excessive de nourriture animale : le resserrement du cuir chevelu dû au rétrécissement des capillaires qui le fournissent en sang. Comme ce sont les cheveux de la partie arrière de la tête qui tombaient et non pas ceux du front (le résultat d'un excès opposé - trop de fruits,

de sucre et d'autres yin extrêmes), je savais que les protéines animales en étaient la cause. J'ai compris pourquoi mon arthrite avait disparu quand j'ai abandonné les protéines animales, et leurs énormes concentrations de calcium et de sodium.

Avec ce mouvement progressif d'éloignement de ce que j'avais été pour aller vers un nouveau moi, je dégageais couche après couche des crimes passés, des habitudes alimentaires passées et les multiples conséquences qu'ils ont eu dans ma vie. Ça n'a pas duré longtemps avant que mes doutes ne disparaissent. Je croyais. J'étais ce que je mangeais. J'avais toujours été le reflet de ce que mes ancêtres avaient mangé et de ce que j'avais mangé, mais maintenant il y avait une discipline, une *direction* pour mes habitudes alimentaires. Et j'étais devenu conscient de la relation.

Quand je regarde en arrière, je peux voir que le processus était lent, mais il se déroulait à une vitesse que j'étais capable de maîtriser. Il a construit des fondations de la compréhension que personne ne pouvait m'enlever, des fondations libres de la dépendance à un conseil quelconque d'où que ce soit. Je me soignais moi-même. Je me rendais aussi - très souvent - malade moi-même. Mais je lisais, cuisinais, mangeais. Je souffrais des mauvais traitements que je m'infligeais et récoltais les fruits sous la forme de petits mais constants gains dans le changement de la qualité de ma vie.

Autant que j'ai pu, j'ai gardé cette grande expérience pour moi. Avant d'avoir essayé, tu ne peux jamais savoir ce que c'est que d'être ton propre cobaye, quand tu prends sur toi la responsabilité de ta vie dans tous les domaines. Tu n'attends l'aide de personne.

Maux de gorge, diarrhée, maux de tête, grippe, fièvre, éruptions cutanées, cauchemars, dépressions, j'ai eu tout ça dans la période allant de 1972 à 1975. Personne ne le savait. Je n'ai consulté personne, ni professionnel, ni profane, pour demander de l'aide ou de la compassion. Et cela te change. Le total effacement de soi que ça impliquait était pénible au delà de toute description. Mais tu dois comprendre que ça n'impliquait aucune volonté. Pas de sacrifice de soi. J'avais mon compas. Je connaissais le chemin. Je comprenais ce qui devait être fait. Et chaque jour il y avait tant de signes d'encouragement qui m'indiquaient que ça *marchait*. Que j'étais sur la bonne voie. Que je pouvais en définitive être *libre* de vivre ma vie comme je le voulais. Je n'avais pas besoin d'un médecin, d'un psychiatre, d'un ami, d'un gourou - j'étais relié à la sagesse infinie de l'univers. Pour le reste, c'était à moi d'agir.

Depuis que j'avais fait la connaissance de Miss Swanson et de la macrobiotique, j'étais devenu obsédé. Mon vrai rêve de totale liberté semblait pour la première fois être quelque chose qui pouvait être atteint. J'étais libéré de l'arthrite, libéré de l'angoisse sexuelle. Qui savait ce qui se trouvait plus loin sur le chemin ? Un chemin dont j'ai compris chaque jour un peu plus qu'il était pavé de ce que je mangeais. Les personnes autour de moi disaient toutes autre chose. Croire que l'alimentation était la clé de la santé et du bonheur était considéré comme la pensée d'un enfant naïf. Plus que ça, c'était faux ! Et même encore plus que ça, c'était dangereux ! (Je n'avais pas appris, pas encore, à tenir ma langue et à garder mes idées pour moi, une discipline que j'allais vite introduire dans ma vie et pratiquer religieusement - jusqu'à ce livre.).

Mais mes amis avaient raison. Oui, *j'étais* naïf comme un enfant. Et oui, mon chemin était plein de dangers ! Exactement ce que toute personne essaie aujourd'hui désespérément de réintroduire dans sa vie sophistiquée et sans danger. Essayant désespérément de retrouver leur naïveté et leur jeunesse perdues en achetant continuellement des livres

expliquant « comment » entrer dans le « New Age ». Cherchant le meilleur chirurgien esthétique pour effacer rapidement les résultats d'un style de vie sédentaire et trop riche au plan alimentaire. Essayant de réintroduire du danger, de l'aventure, des risques, dans leur vie en faisant du parachutisme, des marathons, du kayak dans les rapides. L'air conditionné, la porte de garage automatisée, le régulateur de vitesse sur la voiture, un service de stationnement, tous ces rêves sont devenus un cauchemar.

Je réalisais à peine que j'étais loin en avance sur l'époque en apportant une nouvelle signification au mot « macho ».

Si tu veux connaître un vrai danger, un vrai risque, oublie l'alpinisme, le parachutisme, le rafting sur les quelques rivières encore sauvages, et commence à changer la composition de ton sang dans le laboratoire de ta cuisine. Cela va te donner de réels frissons et tester ton courage d'une manière qui peut provoquer la terreur dans les coeurs les plus vaillants. Pas de parachutes, de cordes, pas d'attirail exotique et cher, pas « d'experts » pour te guider. Juste toi et tes biceps, faisant un voyage au centre de ton âme. Descendant la rivière infinie de ton flux sanguin.

Dire que je serai toujours reconnaissant à Miss Swanson de m'avoir invité à dîner serait une sous-estimation extraordinaire de la réalité. Je peux, à ce jour, compter sur les doigts d'une main les femmes qui ont voulu cuisiner pour moi. Skier avec moi, danser avec moi, marcher avec moi, discuter avec moi, essayer avec moi quelques unes ou toutes les façons de faire l'amour, oui. Mais aller dans une cuisine et créer un repas que nous pourrions partager tous les deux ... rarement.

J'ai eu la malchance d'être de la génération qui a vu l'espèce féminine commencer à faire ce à quoi leurs mères fantasmaient en privé ... sortir de la cuisine ! *Ne pas* savoir cuisiner était devenu un signe de réalisation personnelle de la femme. Et ces adolescentes des années soixante allaient vite obtenir la réalisation complète de leur rêve ultime, le symbole de la « libération ». Libérées de créer la *vie*. La pilule ! Plus de bébés.

Maintenant ces femmes arrivées, indépendantes, « libérées », des années soixante et soixante-dix désespèrent quand elles traversent la trentaine, sans enfant, sans mari, et demandent - à cent dollars de l'heure - pourquoi elles ont été maudites par le « syndrome de l'horloge biologique ». Pourquoi elles se sentent si vides. Pourquoi tous les hommes qu'elles rencontrent sont incapables d'un engagement sérieux. Que tout ça se rapporte à leur refus de prendre en charge le foyer et la santé d'un homme, d'enfants, d'une famille, est bien trop simple, trop insultant pour qu'elles puissent l'accepter.

J'ai commencé à cuisiner en 1971. Je cuisinais et toutes les femmes que je fréquentais, avec lesquelles je flirtais ou faisais l'amour, ne cuisinaient pas. Cuisiner ne les intéressait pas alors que j'avais rapidement commencé à penser que c'était une forme d'art. L'art le plus élevé. Avec l'alimentation on crée la *vie*. Plus la création de cette alimentation est profonde, plus la vie qui en jaillit est profonde. Comme c'est approprié et juste que ce soit une femme, Gloria Swanson, qui ait déclenché cette réalisation.

Et c'est ainsi que ça a commencé, des milliers de repas dans des centaines de cuisines. Seul. Le petit déjeuner pour un, le déjeuner pour un, le dîner pour un. Je ne recherchais plus l'amour, j'étais maintenant en train de cuisiner par amour.

Chapitre 6 - Peau de porc et maquillage

John Gielgud a dit un jour : « C'est important pour un acteur de toujours se rappeler la raison première pour laquelle il a décidé de devenir acteur ». C'est pourtant si facile de l'oublier dans le chaos et la confusion qui entourent la construction d'une carrière. Mais le *pourquoi* de mon rêve de devenir acteur m'apparaît clairement. J'ai eu ma première expérience d'acteur lors de ma première année au Whitman College à Walla Walla, Washington. Le destin a voulu que j'apparaisse sur une scène de théâtre avant d'avoir jamais vu jouer une pièce de théâtre ! Le destin m'a également souri (il n'y a pas de hasard) dans le fait que le Whitman College avait (et a toujours) la plus fantastique des sections de théâtre.

Durant ma première année au Whitman College, j'ai passé par défi les auditions pour la comédie musicale de printemps, *Showboat*. J'avais chanté dans le chœur de la high school - la musique était ma vraie passion dans la vie - et j'avais comme projet d'obtenir un diplôme en composition, si bien sûr j'étais capable d'avoir un diplôme en quelque chose. Je pensais pouvoir impressionner mes partenaires de football en entrant dans le monde « bizarre » du théâtre et en chantant quelques chansons. Ils ne savaient pas que j'étais capable de chanter. Les élèves de la section théâtre étaient de toute façon tous bizarres et ils étaient donc très impressionnés que j'aie le courage de les côtoyer, même si ce n'était que pour les quinze minutes qu'allaient durer mes vocalises. Je n'ai jamais espéré gagner l'audition. Diantre, je n'ai même jamais voulu participer à la comédie musicale. Mais j'ai eu le rôle. J'ai eu *le* rôle. Le rôle principal. Gaylord Ravenal, qui chante tous ces merveilleux airs romantiques qui ont fait de *Showboat* un classique dans son genre.

Dès que la distribution des rôles a été affichée et que mes camarades hurlaient de rire de ma malchance, j'ai essayé d'échapper au rôle. J'ai expliqué au responsable du département que je ne pensais pas vraiment être capable de jouer le rôle et qu'une grosse erreur avait été commise. Il m'a informé que j'étais son choix, que je *pouvais* le faire, et encore plus important, qu'il ne me laisserait pas m'échapper. Quel enfer, ai-je pensé pour moi. Je vais faire une apparition, faire de mon mieux et il va voir de lui-même que c'est bien trop dur pour moi.

Alors quelque chose d'étrange a eu lieu. J'ai découvert que *j'aimais* ça. J'aimais les gens. J'aimais *l'odeur* du théâtre. J'aimais particulièrement le déroulement des répétitions, de la modification de soi. Il est possible que j'eusse des lacunes sur le plan vocal, j'étais certainement trop jeune pour le rôle, et ma façon de danser ... bon, elle manquait de finesse (bien que je fusse plein d'enthousiasme), mais j'avais d'autres qualités qui ont sauvé le rôle. Des qualités qui, comme j'allais le découvrir bien plus tard, étaient plutôt peu courantes dans les classements et fichiers de la corporation des acteurs de cinéma. J'étais sensible et *j'écoutais*.

Je n'avais aucune idée de ce que je faisais. Mais j'apprenais les mots, croyais totalement à l'instant présent et écoutait ce qui se passait. Le reste m'était donné. Après avoir gagné ma vie pendant vingt ans comme acteur, après deux années dans un programme anglais

d'entraînement au théâtre, des spectacles à Broadway, des films et des émissions de télévision, je ne pense pas avoir quelque chose à ajouter à ça. Apprendre les mots, avoir confiance et écouter. Dieu fait le reste. Ce qui m'était venu naturellement il y a vingt ans, alors que j'étais un néophyte apeuré dans le monde des acteurs, est devenu toujours plus difficile au fur et à mesure que j'ai gagné en expérience, suis devenu plus intelligent et que j'ai lu des livres sur la manière de jouer, reçu des « conseils », lu des critiques et *gagné de l'argent*.

Je n'ai jamais compris pourquoi il existe tant d'écoles d'art dramatique à Los Angeles et à New York avec des milliers d'acteurs pressés qui potassent dans leurs salles de classe en espérant « apprendre » à jouer la comédie. Ça irait bien mieux pour tous ces acteurs qui s'acharnent s'ils abandonnaient leur cours d'art dramatique et vagabondaient à travers le pays, ou voyageaient à travers le monde. Ils devraient faire des expériences, découvrir qui ils sont, comment ils se sentent, ce qu'ils pensent. Apprendre à vivre. Ensuite porter ça à la scène et à l'écran.

Au lieu de ça, ils passent tout leur temps au téléphone, dans les classes d'art dramatique, à parler avec d'autres acteurs de la manière de jouer, à parler avec des agents, et à se rencontrer pour déjeuner. Quand ils *arrivent* à se faire engager, qu'ont-ils acquis qu'ils puissent apporter au rôle ? Ils ont vécu dans une bulle, comme des tomates cultivées en serre ; ils n'ont pas d'angle, pas de caractère. Tout ça se confond et ennuie. Plus nous sommes capables de vivre complètement notre vie, plus nous sommes capables de jouer parfaitement un rôle.

T'es-tu jamais demandé pourquoi les animaux sont si irrésistibles sur scène ? Les spectateurs ne les lâchent pas des yeux. Ou des enfants avant qu'ils n'empruntent le chemin des adultes et commencent à devenir intelligents. Irrésistibles ! Les animaux et les enfants. Ils ne font jamais un faux mouvement sur scène. Ils en sont incapables. De leur voûte plantaire jusqu'au sommet de leur tête, tout est en relation, complètement impliqué dans chaque instant.

Mon père avait tellement raison. Comme jeune garçon dans le Montana, jouer au football et au basket dans l'équipe de la high school était un effort qui me passionnait corps et âme. Mais il y avait des personnes dans mon entourage qui gâchaient ma joie pour les matchs hebdomadaires. Après tout, me rappelaient-elles, ce n'est que du football de « high school », et White Sulphur Springs n'était qu'un petit village de fermiers (1000 habitants), au milieu du no man's land qu'était le Montana, et nous n'avions même pas assez d'élèves pour jouer au football à onze. Deux cent personnes seulement venaient assister aux matchs, et mes amis n'arrêtaient pas d'exposer leur vision planétaire de la signification réelle du football et du basket-ball de high school dans le Montana au début des années soixante.

Ils m'exhortaient à attendre jusqu'à ce que je puisse jouer dans une équipe de College. Ça c'était le succès ! Les pros ! C'était normal que des pros soient excités par le jeu. Ils avaient de quoi être excités : des millions de personnes les regardaient, les magazines en faisaient leur couverture et ils gagnaient des milliers de dollars.

Toutes ces douches froides ont eu l'effet voulu. J'ai commencé par me demander si quelque chose ne tournait pas rond chez moi parce que je trouvais ma carrière sportive dans une petite high school du « pays du grand ciel » tellement excitante. Puis un samedi après-midi avant le match, mon père m'a pris à part et m'a dit quelque chose que je n'ai

jamais oublié : « Dirk, si tu continues à jouer au foot dans l'État d'Ohio, si l'équipe des Green Boy Packers te sélectionne comme numéro un et que tu gagnes des milliers de dollars et que finalement tu deviens une vedette nationale, ce ne sera *jamais* mieux que ça ne l'est en ce moment, à jouer au football à huit dans ce petit village du Montana. *L'expérience* du jeu ne sera *jamais* aussi satisfaisante ».

Il avait raison. J'ai continué à jouer au football au College, et *ça n'a jamais* été mieux que dans ces jours glorieux d'automne dans le Montana, quand l'expérience était pure et que le match était joué pour le simple plaisir de jouer. Bien sûr, le but était de gagner, mais ce n'était pas tout. L'expérience était tout. Une expérience non altérée par le conditionnement général selon lequel quelque chose manquait parce que le monde entier n'était pas en train de nous regarder et parce que ça n'enrichissait personne. Les mots de mon père me sont revenus en mémoire des centaines de fois pendant que je chevauchais les montagnes russes de ma carrière professionnelle. Comme il avait raison !

Que c'est triste que la plupart d'entre nous ratent les moments présents qui, mis ensemble, composent notre vie. Je l'ai constaté trop de fois : quand nous chantons dans une comédie musicale de College, nous voudrions être dans une comédie musicale à Broadway ; quand c'est une comédie musicale de Broadway, nous nous rongons parce que ce n'est pas un film ; et quand ça devient un film nous nous rendons malheureux parce que nous n'avons pas le rôle principal. Et même si nous *arrivons* à obtenir le rôle principal dans une comédie musicale de la Twentieth Century-Fox, recevant des millions de dollars, nous continuons à nous tourmenter parce que ce n'est pas un succès, ou si c'en est un, parce que nous serons catalogués dans un type de rôle et que nous n'aurons jamais le genre de rôles qui continueront à aller à Robert De Niro. Toujours souhaiter être ailleurs que là où nous sommes est une maladie qui afflige l'espèce humaine. En nous éloignant d'une totale implication dans ce que nous sommes en train de faire, dans ce qui nous a été donné, nous refusons notre croissance et progression naturelle et l'ultime accomplissement d'une destinée qui devait être la nôtre. *Et nous ratons tout le plaisir !*

John Gielgud avait raison : c'est important de se rappeler la raison première qui a poussé à une implication dans le monde virtuel du jeu d'acteur. L'expérience n'a jamais été plus satisfaisante pour moi qu'en mai 1964, sur la scène de ce petit College à Walla Walla, Washington, quand l'éclairage de la scène baissait et que je fredonnais « Only Make Believe ».

Dans la vie, comme sur scène, ce serait grandiose si nous pouvions dire les mots, croire dans l'instant présent et écouter le monde qui évolue constamment autour de nous. L'opportunité existe dans chaque inspiration d'air frais. Lâche prise et amuse toi. Sors du chemin. Le reste est accompli pour nous.

* * * * *

Encore aujourd'hui, je suis étonné d'avoir une carrière d'acteur. Preuve que nous obtenons ce que méritons, avons ce que nous devons avoir, indépendamment des projets que nous avons pour nous. « Il y a une divinité qui modèle nos buts, les taille tels que nous les voulons ». Et, oh, cette petite voix intérieure qui nous dit si souvent de faire ce que notre entourage nous enseigne, nous exhorte, à *ne pas* faire. Ma vie, et certainement ma carrière d'acteur, en a été une preuve. Le seul scénariste qui m'ait jamais considéré comme

adéquat pour un job, a été le Grand Metteur en Scène dans le ciel. Rien n'a jamais été facile.

Un des premiers refus que j'ai essayé était un merveilleux rôle dans un film classique de George Roy Hill, *Slaughterhouse five*. Je l'ai manqué de peu, mais George Roy ne m'a pas trouvé tout à fait *adéquat* pour le rôle. Mais s'il ne m'a pas invité à participer à son film, il m'a convié quelques mois plus tard à une soirée dans sa maison de Beverly Hills.

Je venais à l'époque juste d'arriver à Hollywood après la fin des représentations de *Butterflies Are Free* à Broadway et j'étais très occupé à rencontrer des agents d'Hollywood. La seule chose qui les intéressait était de connaître la plage précise sur laquelle j'avais été découvert, surfant. Mon curriculum vitae était posé devant eux, énumérant une liste de productions théâtrales jouées à travers le pays, deux shows à Broadway et même un film européen. Mais eux *savaient* seulement qu'un jour je suis revenu de la plage, ai jeté un coup d'oeil dans le miroir et ai décidé que j'avais l'étoffe dont sont faites les stars !

J'ai un jour bousculé George Roy Hill dans la salle de sport de Vince où Martin Strother m'avait fait la faveur de m'emmener. Strother était un de mes amis et savait que je cherchais un endroit pour faire du sport. George Roy y était. Strother m'a présenté et George Roy a dit se souvenir de moi et m'a invité à une soirée. Je vivais dans un studio minable à 80 dollars par mois, conduisais une Rambler de 1963 et cuisinai mon miso et tofu sur une plaque chauffante. À la soirée de George Roy, j'ai fait la connaissance de Robert Redford, Paul Newman, Robert Shaw et quelques autres acteurs actifs de la ville. George Roy était assez gentil pour reconnaître un homme qui avait du temps quand il en voyait un. À plusieurs autres occasions, il m'a invité à profiter de sa magnifique maison et intéressantes personnes qui s'y trouvaient. Il avait également un grand piano superbe. La musique avait été ma passion et quelques années plus tôt j'avais appris à jouer du piano. Je désespérais de trouver un endroit où je pourrais jouer du piano, alors il m'a autorisé à venir dans sa maison et à utiliser le piano en journée, quand il était au studio. Il terminait *The Sting* et voulait commencer un peu plus tard les préparatifs de *The Great Waldo Pepper*. J'avais beaucoup de plaisir à fréquenter les plus grandes stars du cinéma. Ma situation économique et professionnelle était certes précaire, mais je n'ai jamais raté une invitation à garer ma Rambler cabossée à côté des Rolls, Mercedes et Porsche dans l'allée d'accès à la maison de George Roy.

Je voulais faire quelque chose pour remercier George Roy de tous les moments intéressants j'avais eus en raison de sa gentillesse. Je ne savais pas, et je ne sais toujours pas à ce jour, pourquoi j'avais été mis sur la liste des invités. Par pitié peut-être. Ou par curiosité de la part de George Roy. Mais j'y étais et je voulais le remercier d'une manière ou d'une autre. J'allais passer Noël 1973 dans le Montana, et pendant mon séjour à la maison je suis allé à la pêche, comme je le fais toujours dans le Montana. J'ai attrapé un grand nombre de truites de rivière (à travers la glace) et je les ai ramenées et ai proposé à George Roy de faire un repas de poisson chez lui. Je voulais apporter le plat principal. Quel type ! Des truites fraîches, attrapées, grâce à son propre savoir faire, quelques jours plus tôt dans les viviers gelés des castors sur Birch Creek, sur le ranch de mon vieux pote Rick Buckingham. J'étais impressionné. J'ai supposé que George Roy le serait. Au moins, je pense qu'il a apprécié le geste.

Parmi les invités se trouvait Robert Redford. Encore aujourd'hui je me rappelle de lui à cette occasion, et à quelques autres dans la maison de Hill, comme l'homme le plus charmant que j'ai jamais rencontré. Si c'était lui qui avait été pêcher à ma place dans le Montana, je

suis sûr qu'il aurait attiré le poisson droit sur l'hameçon simplement grâce à son charme. J'ai fait cette remarque à George Roy en lui disant que ce n'était certainement pas un hasard si Redford était une star. Il l'avait. L'étoffe. Le charisme, le charme, peu importe comment tu veux l'appeler.

George Roy l'a formulé d'une façon qui expliquait mon manque de succès auprès des gourous recruteurs d'Hollywood. « Tu ne seras jamais une star, Dirk », m'a-t-il dit. « Tu pourrais être une star mais tu n'en seras pas une. Tu ne le veux pas assez fort ». Je me suis demandé s'il avait discuté avec une certaine fille suédoise quelque part à Stockholm et si oui, pouvait-il me donner son numéro de téléphone. J'ai laissé tomber. Mais j'y ai pensé.

Je voulais travailler. J'étais un acteur. Je voulais jouer. Mais il avait raison - je *ne voulais pas* être une star de cinéma. J'étais assez naïf pour supposer que n'importe qui me connaissant devait le savoir sans qu'on soit obligé de le dire. Je ne voulais pas *refuser* le vedettariat, la considération, les applaudissements. Je ne poursuivais en aucune façon des buts personnels. Mais est-ce que Georges Roy n'a pas réalisé que c'était précisément cette *absence* de désir pour tout ce que ses autres convives possédaient qui me permettait de passer du si bon temps en leur compagnie ? Je ne souhaitais pas être quelque part d'autre, quelqu'un d'autre, plus riche ou plus connu. J'étais heureux et satisfait de qui j'étais, de ce que j'étais et où j'étais. Je n'avais pas le besoin d'avoir ce qu'ils avaient tous. Si ma compagnie était agréable, c'était uniquement à cause de ça et du plaisir naturel que ça m'autorisait en tant que pauvre parmi les princes. Et aux occasions où je côtoie les stars dans ma balade de Kamikaze à travers Glitterville (la ville étincelante), ce *ne sera jamais* aussi excitant que ces quelques soirées dans la maison de George Roy durant mes premiers mois à Hollywood.

J'ai appris qu'à la minute où j'ouvrais la bouche devant des personnes en position de m'engager, je les embrouillais. Ils n'arrivaient pas à me cerner. Leur instinct, ainsi que plus tard celui des départements de recrutement de la télévision, était juste. Je n'étais pas ce que je semblais être. Je vivais ma vie en fonction d'enjeux bien plus importants que l'obtention ou la perte d'un rôle. Les boulots, carrières, agents des chaînes de télévision, allaient venir et partir, mais « *je* » était tout ce que j'avais. La joie de vivre était tout ce que j'avais. Dieu m'avait engagé dans le seul « rôle » qui comptait vraiment et c'était bien plus compliqué, intéressant et exigeant que n'importe quel rôle de n'importe quelle fiction cinématographique que les hommes pourraient créer. Je ne l'avais pas réalisé, mais je n'étais plus un acteur.

Voilà pourquoi ma carrière relève vraiment du miracle et pourquoi tout succès que j'ai eu, je l'ai obtenu en dépit de moi. Dieu a été mon agent.

Rien n'est venu facilement. Et puis finalement rien n'est venu. Pause. Le fait que ma carrière professionnelle était en train de mourir graduellement sur pied n'était pas non plus un hasard. Quand mon ancien, vieux moi est mort, sont également mortes toutes les choses qui y étaient rattachées. Doucement au début, mais avec une rapidité croissante après 1975. Je suis vraiment heureux que les films et séries télé dans lesquels j'ai joué « A.C. » (avant cancer) ne m'aient pas apporté le vedettariat que tous me prédisaient. En effet, cette reconnaissance publique aurait aussi dû disparaître, et c'était déjà assez difficile de lâcher une carrière en demi-teinte.

Tout comme ma vieille peau, se modifiaient également la largeur de ma taille, mon rapport sodium/potassium, mon poids et ma pression artérielle. Ainsi que tous les aspects de ma vie sociale. Des amis, professionnels et personnels, ont pris leurs distances quand, inconsciemment, ils trouvaient que je n'étais plus comme avant. « Tu as changé », disaient-ils encore et encore. S'ils savaient seulement à quel point ils avaient raison.

Au début du printemps de 1975 je vivais à Manhattan Beach, en Californie, partageant un appartement proche de la plage avec un vieil ami de mon séjour New Yorkais. Je n'avais pas travaillé depuis un an, à l'exception d'un petit rôle dans un épisode d'une série qu'un de mes amis m'avait procuré pour me préserver de la famine.

En fait, j'avais toujours été frugal. Ma façon de manger était, avant toute chose, très économique. Céréales, légumineuses, légumes. Je pouvais manger tout ce que je voulais et/ou nécessitais pour deux dollars par jour. Les soucis de mon ami concernant ma « famine » étaient le résultat de sa connaissance de mon manque d'activités lucratives et de la supposition que mes étagères étaient vides.

William Morris était mon agent, et ils semblaient avoir l'intention de vouloir me donner l'opportunité de voir jusqu'à quel point je pouvais vivre de peu. Ils étaient cependant toujours très gentils, m'encourageaient, et même dans les heures les plus sombres de mon inactivité, ils continuaient à me rappeler que je pouvais, je devais et j'allais être une star. Ils n'avaient jamais de rendez-vous pour moi mais ils m'assuraient constamment qu'un tel événement était imminent et que nous devrions en discuter lors d'un déjeuner.

C'était ma situation en avril 1975. Une situation qui résultait entièrement de mon propre comportement. Je recevais, comme nous tous, exactement ce que je méritais. Je ne saurai jamais pendant combien de temps j'aurai pu continuer à rester à « l'arrêt », pendant que William Morris arrangeait mon programme alimentaire. En effet, le miséricordieux ordre de l'univers est intervenu et m'a sauvé de ma propre inertie. Dirk Benedict était peut-être à « l'arrêt », mais son âme était en pleine effervescence.

Voilà pourquoi j'étais si heureux que ma carrière n'ait jamais réellement décollé car j'avais déjà assez de difficultés comme ça pour la lâcher là où elle était. William Morris faisait tout son possible pour m'amener à lâcher prise, mais mon vieux moi était vraiment têtu ; il a fallu un cancer pour enfin couper mon cordon ombilical hollywoodien. Mon voyage était sur le point de commencer sérieusement. Tout change. J'allais être engagé dans le rôle le plus exigeant de ma vie : Dirk Benedict victime du cancer. Le héros allait soit vivre, soit mourir. Il n'y a pas de « presque », de « demi-mesure » ou « d'entre les deux ». Je savais cela. Ce n'était pas un film d'Hollywood avec une princesse en danger et un dragon à tuer. Dans ce scénario, il n'y avait pas de fille, et je sentais que le dragon qui devait être tué se trouvait en moi.

Chapitre 7 - Ok docteur, je suis prêt pour un gros plan

J'ai suivi pour la dernière fois le conseil d'un médecin en 1969. Depuis lors, toutes mes visites médicales sont dues à ma profession. Il est en effet impossible d'obtenir une assurance pour un projet de film sans avoir la signature d'un médecin qui garantit que tu es en assez bonne santé pour tenir ton rôle.

Ainsi, vers la fin de 1973, quand il fut temps pour moi de commencer le tournage de ma première série télé, *Chopper One*, je devais passer une visite médicale pour obtenir mon certificat d'aptitude. Je ne m'en réjouissais pas, bien que ça promettait d'être plus amusant qu'autre chose. Pendant la visite, le médecin a bien sûr pris mon pouls et mesuré ma tension. Pouls, 39. Tension, 103/60. Oh, oh ! Le médecin m'a demandé si je m'étais senti bien ces derniers temps. Je l'ai assuré que je me sentais bien, que je courais 8 à 16 kilomètres par jour, jouais au tennis, et que si ma peau voulait bien se nettoyer, je serais aussi heureux qu'une palourde. J'ai pensé qu'il valait mieux ne pas mentionner que je suivais un « régime spécial » qui avait peut-être certains effets sur les chiffres qu'il trouvait si anormaux.

Il m'a dévisagé avec un de ces regards affables de médecin, m'a prié de rester là où j'étais (sous son contrôle) et a quitté la pièce. Quand il est revenu, je l'ai interrogé : « Que se passe t-il docteur » ? Il m'a appris que ma tension était dangereusement basse, ainsi que mon pouls, et qu'il avait arrangé mon admission dans un hôpital.

Des voyants rouges se sont allumés tout le long de ma colonne vertébrale ! J'ai refréné la force instinctive qui me poussait à sortir de là au plus vite, et lui ai demandé sans réfléchir à quel point « dangereusement bas » étaient ces valeurs ? Il m'en a informé. J'ai ri et dit « Ah oui, c'est à peu près comme toujours ».

Si seulement il avait su que parce que j'avais une alimentation à base de céréales et de végétaux mon métabolisme était naturellement plus bas et plus lent. Une tension plus basse, un coeur plus lent : la garantie de la longévité. Il aurait dû le savoir ... il est mort quelques années plus tard d'une attaque cardiaque en jouant au golf.

Je me suis cramponné à un fétu de paille, et j'ai raconté au médecin que j'étais un coureur sportif, que je courais 36 kilomètres par jour et que je suivais un entraînement très dur car je voulais participer à des marathons. Le marathon n'était pas à l'époque le sport de masse qu'il est aujourd'hui, et toute personne qui envisageait de le courir était considérée comme un fou furieux !

Il a avalé ça ! « Ah, vous avez un coeur de coureur ».

« Oui docteur, c'est ça. Je suis un vrai mordu. Je vais descendre mon bon vieux pouls à 31 si je peux »

Il m'a mis en garde et m'a demandé d'être prudent. Je pouvais souffrir dans mes vieilles années d'un cœur dilaté et trop développé. (Ruiner mon jeu de golf !). J'ai promis d'être prudent.

Il a décommandé l'ambulance, et j'ai poussé un soupir de soulagement d'avoir survécu à une nouvelle rencontre avec cette profession que je venais tout juste d'éjecter de ma vie.

Mais à peine quelques semaines plus tard j'allais me trouver à nouveau sur une voie de collision avec la profession médicale.

Il y a un vieux dicton qui dit : « Les deux seules choses auxquelles on ne peut pas échapper sont la mort et les impôts ». Je ne suis pas d'accord. Les deux seules choses auxquelles on ne peut pas échapper sont la mort et les médecins ! Et si on a souvent affaire à ces derniers, on augmente les chances de la première. La mort et les médecins. Iatrogénocide (N.D.T. : génocide provoqué par les traitements médicaux) : une des statistiques les plus effroyables et les mieux cachées dans l'Amérique d'aujourd'hui.

L'Association médicale américaine est très intelligente. Ses membres dépensent chaque année des millions de dollars pour que l'attention de la nation reste focalisée sur l'alcoolisme, les cigarettes, les drogues, le tabac sans fumée, l'industrie, les styles de vie (stress), etc. Cela afin que personne ne songe à *leur* demander des comptes pour les milliers de personnes qui, à travers tout le pays, entrent dans leurs hôpitaux pour guérir et en sortent avec une étiquette autour du gros orteil pour être transférées à la morgue.

Aussi longtemps que tu crois au mythe selon lequel les médecins ont des connaissances en matière de santé, tu es perdu. Avec le temps, l'étau dans lequel les experts médicaux tiennent les gens de ce pays commence enfin à se desserrer. Les gens mettent enfin en cause leurs médecins ! Après décennies d'échecs, c'est incroyable qu'ils aient mis si longtemps à reconnaître la faillibilité de leurs médecins. Mais des générations d'adoration à l'autel de la médecine sont une tradition difficile à dépasser. Surtout si toutes ces générations de fidèles croyants ont consenti pour eux-mêmes, leurs enfants et les enfants de leurs enfants, à renoncer à leur instinct pour suivre les « conseils » de leurs médecins. Surtout ne jamais mettre en doute le médecin !

As-tu déjà mis en cause la sagesse d'un conseil de ton médecin ? Si c'est le cas, tu comprends l'arrogance absolue de la profession médicale. L'Association médicale américaine est terrifiée à l'idée qu'il puisse y avoir un jour un soulèvement, une révolution du peuple américain ... que les gens se mettent à *exiger des réponses*. Exiger des comptes pour les milliards et les milliards de dollars dépensés pour trouver des remèdes qu'ils ne trouvent jamais, pendant qu'ils cherchent à nous faire croire que le succès est juste au tournant ... tout ce qui est encore nécessaire c'est « un autre milliard ou deux ». La médecine est une profession plongée dans *l'échec*, pas dans le succès, contrairement à ce qu'ils essaient de nous faire croire. Par exemple, le *New England Medical Journal* a récemment rendu publics les résultats de son étude sur le cancer : « La guerre de trente ans contre le cancer, 1956-1986 est un échec qualifié ». Le cancer a augmenté de 10% dans le public américain durant cette période, et certaines formes de cancer ont encore augmenté plus. Si le travail des médecins était couronné de succès, ils ne seraient pas tous si riches ; il n'y aurait pas un hôpital à chaque coin de rue de chaque ville dans ce pays. *Si demain le gouvernement ordonnait à tous les médecins d'arrêter la pratique de la médecine, la santé globale de la population s'améliorerait dramatiquement !*

Les médecins ne guérissent personne de quoi que ce soit ! Ils ne guérissent pas parce qu'ils traitent les symptômes, pas les causes. Ils recommandent des drogues, qui créent encore plus de maladies pour lesquelles ils créent de nouvelles drogues. *Drogues !* Légales si votre médecin de famille les prescrit, illégales si votre fils ou votre fille les achète pendant la pause à l'école. Inspecte ton armoire à médicaments à la maison. À quoi ressemble-t-elle, à une vraie pharmacie ?

Des drogues légales, des drogues illégales, des pharmacies ou des dealers au coin des rues ... où est la différence, et qui a décidé de ce qui est légal et de ce qui est illégal ? Des hommes ont décidé, des hommes qui consomment des drogues. Avec le temps, la marijuana deviendra légale, la cocaïne deviendra légale. Pourquoi ne pourraient-ils pas l'être alors que tout un pays les utilise ? Montre-moi une famille qui ne prend pas de drogues, illégales ou légales, et je te montrerai que c'est un cas sur dix millions.

Ma maison est exempte de drogues. Mon armoire à médicaments et mon buffet de cuisine sont une seule et même chose. Mon alimentation est ma médecine. Vivre sans drogues n'est pas une chose facile ; vivre sans les médecins est pratiquement impossible ! Les médecins sont tellement imbriqués dans la structure de la société américaine qu'en fait chaque action entreprise dans ce pays doit en fin de compte se soumettre à leur patronage. Rien n'a lieu sans leur bénédiction, leur très onéreuse bénédiction (y compris, pour mettre l'accent sur l'extrême, la maternité).

Bon, je ne vais pas attendre que le M.I.T., l'A.M.A. ou toute autre institution me donne son feu vert. Peut-être que ça te dérange de savoir que tu ne peux pas faire confiance à ton médecin. J'en suis désolé - mais soit tu prends la responsabilité de ta santé, soit tu continues avec les masses, la tête enfoncée comme une autruche dans le sac noir collectif de la médecine moderne.

En février 1974, j'étais au milieu du tournage de *Chopper One*. Je vivais toujours dans mon studio à 80 dollars par mois sur le boulevard Wilshire, près de Beverly Glen. Toute personne familière avec les biens immobiliers en Californie du Sud te dira que ce n'est pas possible, pas même en 1974. Pourtant si. C'était un petit local au-dessus d'un garage derrière un groupe d'appartements qui étaient loués pour le montant plus courant de 500 à 600 dollars par mois. J'avais découvert cet endroit tout à fait accidentellement et il correspondait parfaitement à mes besoins.

Ce n'était pas cher, et je pouvais gagner Westwood à pied, où je pouvais observer les gens, acheter un journal et m'offrir une sortie au cinéma quand je me sentais particulièrement à l'aise financièrement. Il y avait un réfrigérateur mais pas de cuisinière, c'est pourquoi je cuisinais sur une plaque électrique. Encore aujourd'hui je suis un expert pour préparer un repas de trois ou quatre plats sur une seule plaque électrique.

Mon petit nid et l'ensemble du complexe immobilier auquel il était rattaché comme une verrue, ont disparu depuis longtemps, comme d'autres semblables. Démolis pour faire de la place aux extravagances des copropriétaires d'immeubles de vingt étages qui occupent aujourd'hui le boulevard et hébergent les retraités de la Californie du sud.

J'ai vécu dans ce petit appartement à partir de novembre 1972. C'était modeste et c'était mon chez moi. J'en étais heureux et satisfait. Quand j'ai obtenu le rôle principal dans *Chopper One*, j'aurai bien sûr pu me permettre d'emménager dans quelque chose de plus

luxueux. Mais comme je ne désirais rien que mon logement d'alors n'avait déjà, je suis resté ... contre l'avis d'amis, d'agents et de petites amies. Il s'est avéré, une fois de plus, que c'était une très sage décision. En effet, dans les années d'inactivité qui ont suivi, alors que j'avais tout laissé tomber pour remettre ma prostate en état de fonctionnement, je vivais avec l'argent que j'avais économisé pendant les deux ans et demi que j'avais passés dans cet appartement à 80 dollars par mois.

Nous avons réalisé treize épisodes de *Chopper One*. ABC Télévision a ensuite annulé la série. Sagement. Une fois encore les experts avaient eu tort ... la série n'a pas fait de moi une star. J'ai glissé paisiblement en arrière vers l'anonymat du chômage. Mais pendant ces quelques courts mois du début de 1974, j'étais à la télévision nationale à la plus grande heure d'écoute. Tous mes 83 kilos. J'étais là : trois années sans alimentation animale et luttant pour arrêter le sucre, pendant que j'essayais de maîtriser ma première expérience du pouvoir de la télévision. J'ai souvent pensé que - si je le voulais, ce qui n'est pas le cas - je pourrais nier beaucoup de mes échecs, car le changement de mon apparence est tellement complet que personne ne voudrait croire que c'était la même personne. *Seul* le nom est le même. Je n'ai plus la même apparence, le même poids, le même discours, la même façon de penser ... ni même d'agir.

Alors que je continuais mon périple macrobiotique pendant le tournage de *Chopper One*, le changement qui m'irritait et me dérangeait le plus, pour des raisons faciles à comprendre, était l'élimination continue de protéines animales et de graisses à travers les pores de ma peau, sous la forme de boutons. Personne n'aime passer une journée avec quatre ou cinq plaies rouges purulentes, dans divers stades d'éruption, recouvrant son visage. Être pris en photo dans cet état est encore plus humiliant. Être pris en photo pour être montré à des millions de personnes à travers le monde est une torture que la plupart ne peuvent que s'imaginer. Un visage couvert de boutons à la veille de ton premier examen ou à ton premier jour dans un nouvel emploi est une chose, mais durant tout le tournage de ta première série télé, c'est tout autre chose.

Je suis maintenant reconnaissant d'avoir *Chopper One* comme repère visuel de ma condition physique en 1974, les boutons et tout, mais alors c'était une croix très lourde à porter. Et comprends bien, je *savais* que si j'arrêtais simplement de manger ainsi que je le faisais, je stoppais les éliminations de protéines animales et les boutons disparaîtraient. Je savais comment arrêter l'élimination mais cela signifiait également interrompre mon périple vers un horizon lointain que je voulais atteindre. J'ai eu pendant ces années plus que quelques petites amies qui n'étaient pas seulement attirées par moi mais également par ma façon de me nourrir. Mais quand elles commençaient à avoir un visage couvert de boutons, elles s'en retournaient rapidement à leur ancienne façon de se nourrir, exempte de boutons. Elles ne voulaient pas payer le prix, c'est-à-dire des boutons aujourd'hui pour ne pas avoir de cellulite demain. Chez certaines personnes, le corps peut stocker des excès pendant des années avant que des symptômes allant s'aggravant ne se manifestent, surtout si ces personnes sont dans la vingtaine.

J'ai donc tourné *Chopper One* et partagé ma maladie avec le monde entier. C'est la nature de ma profession. Aujourd'hui, dans divers pays, *l'Agence tous risques* et *Chopper One* passent en concurrents à la télé. Certains de mes amis, en voyage dans ces pays, ont trouvé difficile à croire que c'est le même Dirk Benedict dans les deux séries. Je leur ai dit la vérité : « *ce n'est pas la même personne* ». Seul le nom est resté inchangé – pour protéger les coupables qui ont dit qu'on ne pouvait pas le faire.

J'avais développé une routine journalière. Je me levais tôt, vers quatre heures du matin. Je préparais un petit déjeuner qui consistait en une soupe miso et des flocons d'avoine, et un déjeuner que j'emportais dans un petit sac à dos (que je conserve comme souvenir). Je rejoignais en courant les studios de la Twentieth Century Fox, distants de 5 kilomètres, où la série était tournée. Le soir, je courais à nouveau pour rentrer chez moi. Je prenais une douche et préparais le dîner, en général quelque chose de léger, par exemple du riz complet ou des pâtes de sarrasin et des légumes. Je travaillais non seulement pendant de longues heures et je mangeais une nourriture simple, mais je courais également une dizaine de kilomètres par jour. Les journées de travail étaient longues, généralement de sept heures du matin à sept heures du soir, et je n'arrivais donc pas à la maison avant dix-neuf heures. Comme je travaillais toute la journée, je n'étais pas soumis à la tentation de « tricher ». L'alimentation est restée basique et j'étais très actif. La combinaison parfaite pour provoquer un changement.

Alors que le tournage et le jogging continuaient et que ma plaque électrique cuisait quotidiennement mes repas, je faisais l'expérience de très forts effets secondaires. J'avais encore à apprendre que le voyage ne se termine jamais, ou, en d'autres mots, qu'une *santé parfaite* n'existe pas. On n'arrive pas à un point donné où tous les facteurs négatifs disparaissent et où seuls les positifs demeurent actifs. Je souffrais encore du lavage de cerveau que subit tout Américain, à savoir qu'on passe en fin de compte un « examen », reçoit un diplôme, une étoile dorée, un certificat et l'absolution finale.

Je suis tombé malade au milieu du tournage de *Chopper One*. Ma grosse élimination en Grèce était encore douloureusement présente dans ma mémoire, et c'est donc avec horreur que je me suis réveillé un soir vers 22 heures avec les mêmes nausées dans mon estomac. Vaguement nauséeux, ma seule consolation était la pensée que j'avais survécu à ça une fois déjà et que je le pouvais certainement à nouveau. Une faible consolation. Bienheureuse ignorance. Quand nous ne savons pas ce qui nous attend, nous avançons pas à pas, et survivons, pensant après coup à quel point nous sommes reconnaissants de ne pas avoir su alors ce que nous savons aujourd'hui. Bon, je savais à l'époque ce qui m'attendait et je voyais parfaitement juste. À l'exception d'une chose : ça n'a été que l'ombre de ma première expérience, trois ans plus tôt en Grèce. Oui, j'étais malade. Oui, j'ai vomi durant toute la nuit. Oui, j'ai perdu le contrôle de mes selles. Mais si la première fois c'était force dix sur une échelle de dix, cette version hollywoodienne était seulement de force trois. J'aurai dû savoir que rien en Californie du Sud n'est extrême : ni le temps, ni la mentalité décontractée, paisible et affranchie de sa population et, *ni*, dans ce cas, ma seconde élimination d'alimentation animale stockée dans mon corps.

Je savais aussi, pendant que je passais la nuit en convulsions, que le tournage de la série devrait être interrompu parce que je ne serais pas capable de jouer le lendemain. Un médecin viendrait m'ausculter pour certifier que j'étais effectivement malade. Alors la société de production peut toucher des indemnités de l'assurance dans le cas où un acteur principal tombe malade et/ou est blessé et ne peut pas continuer à travailler. Quand le tournage est interrompu, la compagnie d'assurance prend en charge les frais. Mais d'abord, elle doit avoir la signature d'un *médecin* qui atteste que l'acteur est réellement malade, blessé ou mort.

Je savais que j'étais malade. Je savais également que ma parole ne leur suffirait pas. Je redoutais cette inévitable visite. J'étais trop malade, trop faible après une nuit passée à vomir et à déféquer, pour affronter ce dont je craignais à juste titre que ça serait plus qu'une

simple confirmation de mon état physique. Ma pire crainte a été confirmée ... il voulait *m'aider*. Mon Dieu, viens à mon secours.

Comme nous le savons tous, Los Angeles est une ville de show business. Oh bien sûr, il y a d'autres industries, plus grandes et plus importantes pour le produit national brut, mais la vraie base de l'identité de Los Angeles, au plan national et au plan international, c'est le *show business, Hollywood*. A Los Angeles, *chacun* est célèbre. C'est seulement une question de degré. Hollywood fonctionne comme les galaxies d'étoiles dans l'univers. Chaque étoile a son petit système de planètes qui l'entourent et se chauffent dans sa chaleur. Certaines plus près et plus chaudes, d'autres plus lointaines et d'un éclat bien moins brillant. Oui, chacun est célèbre. Mais la prétention à la célébrité provient de la connaissance de quelqu'un qui est situé plus près du centre qu'eux dans le système solaire de la célébrité. Au centre, brûlant avec l'éclat de mille soleils, se trouvent des stars comme Carson, Newman, Streisand et Redford. Près de ces géants, se trouvent les Travolta, Gere et Nolte. Et ainsi de suite. Ensuite vient la télévision, avec sa galaxie sans fin de stars au lustre plus ou moins grand (et rapidement changeant).

Et finalement, il y a ces milliers et milliers de plus petites âmes dont la prétention à la célébrité vient de leur degré d'intimité avec l'une des stars situées le plus au centre du système. Il y a la serveuse qui sert le café à Warren Beatty, le pompiste qui met l'essence à Streisand, le garçon qui astique la voiture de Brando, le cordonnier qui ressemelle les mocassins italiens de Stallone, le vendeur de légumes qui garde le meilleur pour Cloris Leachman, le dentiste qui a donné à Erik Estrada son sourire à la Clark Gable. La liste est longue et concerne chaque profession dans cette ville d'anges infestée de stars. Ils ont tous la photo dédicacée de la source de leur « gloire » déléguée accrochée au mur de leur atelier de réparation, salon de barbier, salon de coiffure, restaurant, motel, étal de fleuriste.

Et oui, fichtre oui, *particulièrement* au mur en acajou du bureau de l'avocat ou du médecin. La seule différence avec les médecins et les avocats est que, vu leur sens inné de la glorification de soi et leur caractère indispensable, la célébrité souriante clouée à leur mur dans un quartier à loyer élevé *doit* être de première importance. Comme un chasseur de grand gibier, ils ne sont pas satisfaits avec quelque modeste lièvre, coq de bruyère ou écureuil, mais doivent prendre un élan, un grizzly ou un éléphant. Tous ceux qui passent dans ces espaces de travail peuvent connaître immédiatement « l'importance » du propriétaire à la taille du trophée souriant accroché au mur. Une perpétuation toute personnelle du star-system qui fait d'Hollywood le monde merveilleux du faux semblant qu'elle est.

En 1974, j'étais une star. Pas une grande. Juste un gamin scintillant faiblement à la lisière du prime time. Néanmoins j'étais un membre de la galaxie. Le médecin que les producteurs de la Fox ont appelé savait dans sa carcasse égoïste que ce pouvait être un nouveau trophée à accrocher à son mur. Une encoche dans sa ceinture Guggi. Comme nous le savons tous, le temps des visites médicales à domicile est pratiquement aussi révolu en Amérique que la chasse aux sorcières de Salem. Mais si tu es une *star* à Hollywood, les visites médicales à domicile sont aussi faciles à obtenir que de la cocaïne à la pause à la High school d'Hollywood. L'adresse qu'on avait donnée au médecin, alors qu'il se préparait à exercer sa magie sur un acteur malade, correspondait parfaitement à ce qu'il espérait. Il a vu que j'habitais sur l'une des artères les plus chères des États-Unis (et donc du monde) : le boulevard Wilshire, entre Beverly Glen et l'avenue Westwood. Mon petit studio était sans doute modeste mais au moins l'adresse était élégante. Ce bon docteur a donc sauté dans sa Mercedes et a foncé ici pour recevoir son trophée dédicacé.

Je n'oublierai jamais l'expression de son visage, quand je l'ai laissé entrer par la petite porte au sommet de l'escalier qui donne accès à mon modeste refuge d'une pièce, perché au dessus du garage d'un habitant plus aisé du complexe principal de l'immeuble. Son regard était plein d'étonnement, avec des signes visibles de choc. Même moi, malade comme j'étais, je pouvais voir quel désappointement majeur ce rendez-vous était pour lui. Pas de collection de voitures anciennes et de voitures de sport décorant un garage de quatre places, pas de piscine, de sauna, de jacuzzi, de terrasse à barbecue, et certainement pas de court de tennis. Et ne parlons pas du fait qu'il n'y avait ni gouvernante, ni jardinier, ni cuisinier. Jusqu'au dernier moment avant qu'il n'ouvre ma petite porte pathétique, il s'est probablement cramponné à l'espoir qu'il y avait là au minimum une jeune starlette d'Hollywood cabriolant avec un de mes vieux T-shirts blancs couvrant à peine son derrière alors que sa jolie tête s'inquiétait pour moi, son pauvre et souffrant parrain à Hollywood. En fait, le docteur savait que je jouais dans une série télé, que j'avais vingt-neuf ans et que j'étais célibataire ... je devais sûrement avoir sur le bras le signe requis pour participer à toutes ces parties de célébrités dont toute l'Amérique rêve.

Dès son premier pas dans mon appartement de quatre mètres cinquante sur six, ce « docteur des stars » savait qu'il s'était fait avoir. J'avais peur de me faire avoir moi aussi. Mais au moins le docteur et moi avons une chose en commun : nous voulions en finir au plus vite. Lui pour retourner à son cabinet et prier les gens de la Fox de lui donner, dans le futur, quelques « informations » sur l'acteur qu'il devait visiter à domicile, afin qu'il puisse juger de la rentabilité de son déplacement. Moi pour continuer à me reposer parce que c'était ce que me demandait mon corps si je voulais recouvrer assez de forces pour reprendre le tournage après deux jours, durée que j'avais estimée nécessaire pour ma convalescence et annoncée aux producteurs.

Avec la pénible expression de quelqu'un à qui on a demandé de toucher un lépreux, le docteur s'est approché du divan (tu sais, cette chose qu'on peut transformer en lit) sur lequel j'étais couché. À cette heure - environ dix heures du matin - tous les haut-le-coeur avaient cessé. J'étais simplement incroyablement faible et j'avais une migraine qui encerclait complètement ma tête et battait en parfaite harmonie avec mon coeur. Trente-neuf fois par minute. (J'étais reconnaissant pour la lenteur de mon pouls).

Il m'a demandé ce qui s'était passé. Je lui ai raconté. Il a touché mon front.

« Comment vous sentez-vous » ? m'a-t-il demandé.

« Faible, très très fatigué, comme si je pouvais dormir pour toujours ... ». Allusion, allusion.

Heureusement, il voulait également en finir rapidement. Il passa avec entrain à sa spécialité – la délivrance de drogues. Sans me demander si j'en voulais ou non (étais-je le premier à remettre en cause son autorité ?), il a préparé une injection.

« Qu'est-ce que c'est » ? ai-je demandé.

« Ceci vous fera dormir ».

« Je n'ai aucun problème de sommeil », lui ai-je répondu. La seule chose qui me gardait d'un sommeil bienheureux était sa présence. Mais j'ai sagement gardé ça pour moi. Il m'a jeté un regard d'une totale incrédulité quand je lui ai dit que je préférais vraiment ne pas avoir cette aiguille enfoncée dans mon bras. *J'étais* le premier à avoir jamais dit non à une douce potion d'inconscience ! Il y a eu une pause que même Tchekhov aurait trouvé longue.

Finalement, avec une pénible et professionnelle indulgence, le docteur a enlevé la seringue et l'a rangée rapidement dans son beau sac noir à fermetures.

Pendant toute cette petite expérience, mon regard est resté fixé sur le sac. Tout ce que je pouvais faire, en dépit du terrifiant rapport de force qui se déroulait entre le bon docteur et moi, c'était éloigner mes yeux de ce sac. Il était magnifique. L'accessoire parfait pour ce pratiquant, élégamment habillé et bien coiffé, de la sorcellerie du show business. Il ne m'était absolument pas venu à l'esprit qu'il s'était peut-être même changé pour cette occasion. Si c'était le cas, il s'était certainement trop bien habillé.

Il a posé plusieurs petites boîtes rondes de pilules multicolores sur ma table de salon et m'a expliqué les effets de chacune. Je n'arrivais pas à trouver le bon moment pour l'interrompre pendant qu'il me récitait son baratin publicitaire qu'il avait parfaitement appris par cœur. Apparemment il en connaissait un rayon sur les médicaments. Des minutes ont passé, pendant lesquelles mon esprit s'évertuait à trouver les mots adéquats pour lui dire que je ne voulais prendre aucun médicament. Alors j'ai eu la brillante idée qu'en fait je n'avais pas besoin de dire quoi que ce soit ! Il allait me faire une ordonnance, me laisser les pilules et s'en aller. J'allais les jeter dans les toilettes et tirer la chasse. Je m'étais déjà bien entraîné à tirer la chasse d'eau la nuit précédente. Ainsi personne n'aurait le dernier mot.

Mais alors, à mon grand effroi, il s'est levé et est allé dans la petite (je veux dire très petite) pièce qui contenait le minimum pour être qualifiée de salle de bain. Il est revenu en secouant la tête et m'a tendu un verre d'eau et trois de ces petites pilules qu'il avait sorties de son somptueux sac noir des « miracles ». Il n'y avait pas d'échappatoire.

« Je préférerais ne pas les prendre » ai-je dit aussi humblement que j'ai pu. Évidemment pas assez humblement. Mon refus de prendre le traitement qu'il m'avait prescrit a été la goutte d'eau qui a fait déborder le vase. « Tirade » est le mot qui me vient à l'esprit pour décrire les quinze minutes suivantes.

Je me souviens parfaitement du contenu, si ce n'est des mots exacts, de son monologue rageur. Comment moi, un profane qui « ne connaissait rien à la médecine », j'osais mettre en doute son avis médical. Il avait passé des années à étudier. Il était *expert* ! Je ne connaissais rien. Quelle « arrogance » me poussait à risquer ma santé en refusant son assistance éclairée ? « C'est ça le problème avec vous les acteurs » ... Ah, ah, pensais-je, c'est maintenant que ça vient. « Vous pensez que, juste parce que vous êtes des vedettes, vous connaissez tout ! Chacun est aux petits soins avec vous. Vous êtes habitués à ce que tout marche selon votre volonté » !

A ce moment, j'ai voulu utiliser ses propres mots pour réfuter ses dires, en substituant le mot « docteur » à « acteur », mais il n'avait pas terminé. Il était lancé. Moi, j'étais calmement couché et j'écoutais. J'ai commencé à m'inquiéter un peu. Pouvait-il me faire transporter à l'hôpital ? Allait-il contacter le studio pour l'informer de mon refus de suivre ses prescriptions et que par conséquent il ne pouvait pas signer l'indispensable formulaire d'assurance ? Je retenais ma respiration. Il continuait de tempêter.

« Ce n'est pas étonnant que vous soyez malade en habitant ici » !

J'ai trouvé son corollaire entre un logement modeste et la maladie très intéressant et je me suis demandé comment cela était présenté dans le catalogue des matières obligatoires de l'université John Hopkins.

Mais ça devait encore devenir pire. Pendant qu'il déclamait son monologue, il marchait à travers mon appartement et ses yeux se sont arrêtés sur la porte qui ouvrait la pièce d'un mètre carré qui contenait la vaisselle, le buffet et la plaque électrique. Il y est entré, sortant de mon champ visuel. Il est resté quatre ou cinq bonnes minutes. Je pouvais l'entendre ouvrir des portes du buffet, cogner des bocaux et respirer.

Il n'est pas en forme, pensais-je, si cette petite brouille le laisse sans souffle. Il est revenu dans mon champ de vision avec un de mes livres de cuisine macrobiotique à la main. Il était très clairement le chat qui avait attrapé la souris. Enfin il comprenait. Maintenant tout était clair pour lui. J'étais un de *ceux-là*.

« Cette diététique de charlatan va vous tuer » cria-t-il. « Ce n'est pas étonnant que vous soyez malade ! Vous obtenez ce que vous méritez » !

J'étais d'accord avec lui sur ce point, mais pour des raisons totalement différentes. Maintenant ce n'était plus le fait que j'étais acteur qui le faisait penser que je savais tout, de son point de vue, c'était maintenant parce que j'étais un *fou de santé* !

« Quand vous, les gens comprendrez-vous » ? sermonna-t-il. « Vous pensez que si vous mangez des haricots et des germes vous ne tomberez pas malades ».

Il n'y a pas de germes là dedans, pensais-je.

« Qu'est-ce qui vous fait penser que les personnes qui ont écrit ces livres, des personnes sans la moindre formation médicale, savent plus que les médecins qui ont passé des années à la faculté de médecine » ?

Maintenant j'avais peur qu'il ne veuille pas signer les papiers nécessaires pour me sortir de mes difficultés, avec mon studio de production que j'avais mis potentiellement dans une situation financière délicate. D'un autre côté, ce n'était pas une façon de traiter un pauvre malade, quel que soit le degré de sa remise en cause de ton omnipotence.

Il a fait une pause, certain que je n'avais pas de réponse. Il avait raison. À la place, je lui ai posé des questions. Les mêmes questions que j'avais toujours posées aux médecins depuis que j'avais découvert à l'âge de seize ans que j'avais de l'arthrite : « Pourquoi suis-je malade ? Qu'est-ce qui m'a rendu malade » ?

« Que voulez-vous dire, pourquoi vous êtes malade » ? m'a-t-il lancé en retour.

« Eh bien, d'après ce que vous avez dit, c'est parce que (a) je suis un acteur, et (b) parce je mange des haricots et des germes. Est-ce là votre diagnostic définitif ou pouvez-vous me donner une cause un peu plus précise » ?

« Ne devenez pas insolent avec moi ! » tempêta-t-il. « Je n'ai pas demandé à venir ici. Je suis venu par faveur pour le studio qui m'a dit qu'ils avaient un problème et nécessitaient une assistance immédiate. J'ai mieux à faire que de me justifier auprès d'un fanatique qui vit comme ça ».

« Docteur, est-ce que les médicaments que vous m'avez prescrits vont éliminer la cause de ma maladie » ?

« C'est trop tard pour ça ».

« Mais vous ne m'avez pas dit ce qui m'a rendu malade », ai-je insisté.

Il était là, debout, et me regardait. Pour la première fois depuis qu'il avait commencé sa tirade. La chambre est devenue silencieuse. Il était en colère, en *rage*. Ensuite, d'une voix énervée, légèrement enrouée qui aurait rendu Laurence Olivier jaloux, il a dit, « Avec les médicaments, vous vous *sentirez mieux* ».

« Mais je me sens mieux », lui ai-je expliqué. « La nuit dernière a été un cauchemar. Si aviez été là la nuit dernière, j'aurais probablement pris vos médicaments pour échapper à l'agonie. Aujourd'hui, je vais mieux. Je suis faible, misérable, j'ai un mal de tête effrayant et je me sens comme si je ne voulais plus jamais manger ... mais c'est mieux que hier soir. Je ne veux pas me sentir, ne serait-ce qu'un peu, mieux que la nature ne m'y autorise, alors que ma santé se rétablit progressivement. Je veux laisser la maladie faire son chemin, en oubliant ce qui l'a causée. Vous ne croyez pas que je vais en mourir, n'est-ce pas » ?

« Bien sûr que non » !

« Alors je vais me rétablir. C'est juste une question de temps. J'apprécie votre désir de m'épargner les douleurs que j'ai maintenant, mais s'il vous plaît, acceptez mon choix d'expérimenter cette douleur. Peut-être que c'est important pour moi de faire ça, pour mon corps de passer par là ».

Il n'a rien dit, mais s'est retourné, a pris son magnifique sac noir, a fermé brusquement les serrures dorées et est parti. J'ai trouvé étrange qu'il ait laissé les médicaments là où il les avait mis sur la table de salon. La force de l'habitude, ai-je supposé.

Je me suis recouché, ai dormi le reste des deux jours et suis retourné au travail, pas tout à fait moi-même mais assez fort pour travailler. Infiniment plus fort, pas seulement pour avoir laissé la nature être ma médecine, mais aussi parce que j'avais été forcé à m'engager pour ce que je crois. Ça a, par la suite, rendu plus facilement surmontables de nombreux moments comparables, dans tous les domaines de ma vie. Nous devons être nous-mêmes.

Imposer la volonté d'une personne à une autre personne est toujours inadmissible, même quand, dans notre esprit, c'est pour le bien de cette personne. L'arrogance, quelle qu'en soit la raison, qui nous autorise à estimer qu'on a le droit d'agir ainsi, est une maladie de la mentalité humaine aussi sûrement que la leucémie est une maladie de la circulation sanguine des humains. Qu'une alimentation inadaptée soit la cause de ces maladies est le motif immortel de ce livre.

Est-ce que je hais les médecins ? Non ! Y a-t-il une situation dans laquelle j'irais voir un médecin ? Oui, si j'ai besoin d'*aide* pour comprendre ma maladie ! Je suis en quelque sorte un type vieux jeu. Tellement vieux jeu que mon opinion pour ce qui concerne la consultation d'un médecin est la même que celle d'un gars nommé Hippocrate (460 avant J.C.- 377 avant J.C.). C'est celui dont ils ont pris le nom pour désigner leur serment. Le serment d'Hippocrate. Il est pris par tous les médecins comme ligne de conduite dans leur pratique mystique de guérisseur. La maxime qui résume la philosophie de la médecine d'Hippocrate est : « Laisse la nourriture être ta médecine, et ta médecine la nourriture ». Ça sonne comme si lui et moi avions beaucoup de choses en commun. Si les producteurs de *Chopper*

One m'avait envoyé M. Hippocrate au lieu de M. Gucci, j'aurais rencontré un compagnon de voyage. Quelqu'un qui est persuadé que le corps doit être aidé dans sa faculté naturelle de guérison. Il n'y aurait pas eu d'argumentation. Pas d'accès de colère et d'ego. Nous aurions échangé des recettes.

Quand nous sommes malades, la première opinion à solliciter devrait être la nôtre. Rarement une deuxième opinion devrait être recherchée ou être nécessaire. Si c'est le cas, le médecin devrait se consulter nous ! Nous impliquer dans la compréhension et le traitement de notre maladie. Nous aider à accroître notre compréhension de l'organisme humain et de la manière de l'aider à recouvrer la santé, l'équilibre et l'harmonie.

Si par accident je me coupe avec une tronçonneuse plusieurs doigts, je vais voir un médecin. Si je me déchire les ligaments du genou en dansant le *Boléro*, je vais chez un médecin. Chaque fois que j'ai besoin des merveilleuses connaissances techniques et de la compréhension des mécanismes du corps humain, je vais chez un médecin. Je vais dans un hôpital où ces choses sont accessibles. Il ne s'agit pas ici de « maladies », de « maladies de dégénérescence », mais de blessures, de traumatismes physiques. Et la médecine moderne, avec son obsession de la science, de la technique, des mécanismes du corps humain, a fait des avancées dans ces domaines dans une mesure qu'on ne peut que comparer au miracle scientifique qui a amené l'homme sur la lune et a fait de l'espace notre jardin.

Dans le même temps les médecins ne connaissent presque rien des effets de l'alimentation sur le corps. Les facultés de médecine ont peu d'exigences pour les cours de nutrition. Je dis « Assez ». Il est temps pour eux d'accepter la philosophie du vieil Hippocrate, dont ils prêtent le serment « machinalement » pour obtenir l'autorisation de pratiquer la médecine. Acceptons la mère nature comme le vrai guérisseur. Le corps humain peut se guérir lui-même de presque tous ses maux. C'est notre responsabilité à tous d'aider et d'assister le pouvoir naturel de guérison de la mère nature et de notre corps. Et cela inclut ceux d'entre nous qui apposent devant leur nom les lettres « Dr. ».

Chapitre 8 - Agir ou mourir

Avril 1975, Manhattan Beach en Californie. Venant des hautes montagnes du Montana, j'étais curieux d'essayer de vivre au niveau de la mer. Alors, en 1974, à peu près au moment où ma carrière a commencé à m'abandonner, j'ai déménagé pour le bord de mer, dans la commune de Manhattan Beach ... à peu près aussi proche du niveau de la mer qu'on peut aller sans palmes et scaphandre. Manhattan Beach était essentiellement le lieu de résidence saisonnier d'individus entre la fin de la vingtaine et le milieu de la quarantaine. Des hôtesses de l'air, des pilotes, des moniteurs de ski durant leur saison « morte ». Une sorte de conclave dansant de célibataires orientés vers le temps libre. L'hiver à Aspen (dans le Colorado), l'été à la plage à jouer au volley-ball. J'ai passé beaucoup de temps à lire Michio Kushi, Georges Ohsawa et William Dufty, auteur de *Sugar Blues* et mari de ma vieille amie, Gloria Swanson. Et chaque jour à courir sur la plage et à rouler à vélo le long de la côte. La vie bourdonnait autour de moi dans une cacophonie tourbillonnante de sons quand les gens jouaient au volley-ball (Manhattan Beach est considérée comme la capitale du volley-ball en Amérique), dansaient dans les bars et s'agitaient, après leurs journées de bronzage.

J'aurais tout aussi bien pu avoir vécu au milieu du désert. J'avais peut-être le look d'un jeune surfeur, mais rien n'était plus éloigné de la réalité. Je méditais sur des questions universelles et sur mon propre périple macro-biologique. Quelque part au bas de la liste se trouvait « ma carrière » et la conscience qu'elle ne se réaliserait pas. Je sentais qu'il était temps de bouger, de faire un pas dans une autre direction, mais je restais immobile. Paralysé. Pris entre le vieux Dirk Benedict qui avait joué dans trois films et une série télé et le nouveau Dirk Benedict qui se démenait pour comprendre les nombreux changements par lesquels il passait depuis le commencement de son expérience de l'alchimie diététique. C'est une chose de changer d'habits, mais essaye de changer ta *peau* ! Dans cet état de paralysie, je cuisinai moi-même mes repas, courais sur la plage, lisais tous les livres possibles sur la nourriture comme médecine et écrivais des nouvelles. Je ressentais l'écriture comme une libération des millions de pensées qui traversaient mon esprit et qui concernaient la mauvaise posture dans laquelle je me trouvais.

La Californie est connue pour ses journées ensoleillées, et la plupart des Californiens aiment passer ces belles journées « sur la plage », pour conserver ce hâle californien que tous les Américains jalouent. Ils vont même bronzer dans les solariums pendant les mois d'hiver pour ne pas le perdre.

Lors de cette matinée particulière d'avril, le soleil californien ne brillait pas. Je me rappelle vivement à quel point il faisait froid, humide et gris. Il n'y avait que quelques âmes endurcies sur la plage ... pêchant ou courant. Le vent soufflait violemment. J'ai parcouru les cinquante mètres de ma maison à la plage avec une tasse fumante de thé bancha dans une main et une lettre d'Italie dans l'autre. Il était environ dix heures du matin, juste après le passage du facteur, quand j'ai vu la lettre avec son adresse d'expédition italienne pour la première fois. J'étais passablement excité pour de nombreuses raisons.

Cette lettre s'est révélée être la plus étonnante que je n'aie jamais lue. Après l'avoir lue et réalisé que je savais déjà depuis tout ce temps ce qu'elle me révélait (ce qui ne diminue en aucune façon son impact) je me suis rempli une tasse de thé tout juste bouilli et je suis parti vers la plage. J'ai scruté l'océan froid et gris et observé comment le ressac martelait dans un rythme sans commencement ni fin le sable toujours conciliant. J'étais à la fois incroyablement triste et heureux. La juxtaposition de ces deux émotions était en elle-même fascinante pour l'objectivité de mon troisième œil. J'étais en train de réaliser la merveilleuse, l'horrible réalité de ma situation. J'étais triste parce que je voyais à quel point toute vie est fragile, temporaire, courte. Et à quel point effroyablement gaspillée par la plupart des gens dans leur recherche spirituelle à courte vue. J'étais heureux en sentant qu'enfin, pour la première et la dernière fois, il m'était offert l'opportunité de réaliser mon rêve de *liberté*. Mes mois de stagnation et de paralysie étaient sur le point de finir. Je suis resté à regarder l'océan et l'infini que représente son horizon pendant que les mots de la lettre me pénétraient.

La lettre était de William Dufty et il m'écrivait ce que je savais déjà. Je le ressentais jusque dans mes os et mon sang, et le voyais dans mes urines. Mais mon cerveau ne voulait pas le savoir, ne l'acceptait pas, n'agissait pas en conséquence de ce que mon corps savait. Mon cerveau avait besoin du diagnostic, posté d'Italie, de Dufty.

Quand une personne est proche de la connaissance, il ne faut pas longtemps à la lumière pour s'allumer dans son esprit. Quand on nous raconte quelque chose que nous sommes capables de comprendre, il n'y a pas de discussion, de conversation, ou d'argumentation nécessaire. Nous *entendons* simplement l'information et la reconnaissons immédiatement comme *vraie*.

Quand une telle information dépasse nos capacités de compréhension, *aucune* accumulation de pression morale ou de sermons ne peut nous convaincre. Ça nous dépasse dans tous les sens du terme. Les gens peuvent te dire pendant vingt ans que tu es un alcoolique, et essayer tous les trucs qu'ils connaissent pour te faire comprendre que tu l'es, et toutes ces vingt années de conseils ne vont être d'aucune efficacité. Mais quand tu es enfin près de l'accepter, la plus douce, la plus insignifiante remarque sur la consommation excessive d'alcool peut faire s'allumer la lumière dans ton cerveau saturé, et tu réalises/acceptes que tu es effectivement alcoolique.

Tout ce dont j'avais besoin pour être poussé dans un état de conscience était une lettre, écrite par le mari de Gloria Swanson, William Dufty, postée dans un pays à 10.000 kilomètres de distance et basée sur le diagnostic d'un médecin italien que je n'avais jamais rencontré. Et pour couronner la magie qui est le miracle de l'univers, le diagnostic n'a pas été établi sur moi directement bien sûr, puisque j'étais congelé dans le pays du volley-ball, mais sur une *photographie* prise par un Polaroid SX-70 envoyée à William Dufty quelques semaines plus tôt !

Quand l'homme qui a écrit *Sugar Blues* et traduit *Vous êtes tous sampaku* parle, on a tendance à écouter. William était allé en Italie pour échanger des secrets physiologiques futuristes avec un certain Dr. Dotto. Dotto était un chercheur scientifique dans le domaine de la médecine qui avait été explusé des États-Unis quand ses découvertes sont devenues trop « avant-gardistes » pour la communauté scientifique officielle. Un signe sûr qu'il était sur la piste d'une vérité conséquente.

Si je trouve étrange que le corps humain puisse être diagnostiqué à distance à l'aide d'un instantané de Polaroid ? Bien sûr que non. Si j'espère que quelqu'un soit d'accord avec moi ? Pas vraiment. De toute façon, pas dans cette décennie. Nous sommes toujours à l'âge des ténèbres (au haut Moyen Age) pour ce qui concerne la médecine officielle.

Ils sont juste en train de faire *l'étonnante découverte* que les produits laitiers ne sont *peut-être* pas sains pour chacun ; que des maladies mentales peuvent être soignées avec de très fortes doses de vitamines, et que trop de viande rouge n'est pas bon pour toi ! Garde-toi de la graisse ! Prudence avec l'huile ! Mon Dieu ! Vois-tu, la prochaine chose qu'ils vont nous annoncer, c'est que le M.I.T., après y avoir consacré cinquante millions de dollars en recherche, a « découvert » (j'aime ce mot quand il est utilisé pour des choses qui sont connues depuis des centaines d'années) que les céréales complètes préviennent le cancer !

L'explication de la manière dont un médecin en Italie peut « voir » un cancer de la prostate à 10.000 kilomètres de distance dépasse la portée de mon petit livre. À part ça, et plus important, une telle explication mérite mieux que ce que mon temps et ma compréhension, à ce stade de ma vie, ne me permettent. *Et plus important encore*, tu ne voudrais probablement pas le croire de toute façon. La perle divine qu'est le Dr. Dotto doit attendre des temps plus éclairés.

La lettre de Dufty, en ce vif matin californien, était la réponse inconsciente à mes prières silencieuses. J'avais le cancer de la prostate. Lors d'une précédente correspondance, Dufty m'avait demandé de lui envoyer un instantané SX-70 de moi. Le SX-70 est un appareil photo qui contient à la fois le positif et le négatif. À la différence d'une photo normale, qui n'est que le positif réalisé à partir du négatif. Comme le Polaroid contient à la fois le positif et le négatif, il est effectivement vivant. En mouvement. Yin et yang reproduits sur un film. Avec l'invention de cet appareil, Polaroid a réussi à faire ce qui, comme les « primitifs » nous l'ont raconté, a toujours existé : nous permettre de prendre une image de notre âme, notre aura, notre charge électromagnétique.

Le corps humain est un amas d'énergie en constant état de mouvement. Rien n'est statique. L'énergie circule d'après des principes très spécifiques. L'énergie cinétique. Le *Ki*, comme l'appellent les Japonais. Acupuncture, acupressure, nos thérapies plus grossières aux électrochocs, toutes ont une approche du traitement du corps par la mise en oeuvre d'un changement dans la circulation de l'énergie, le *Ki*. Notre génie italien, le Dr. Dotto, a conçu une machine qui remet la circulation de l'énergie dans un schéma sain. Elle agit sur l'ADN et les chromosomes. Avec sa machine, il peut dire quelle partie du corps est malade, où se trouvent les excès. Ensuite, à travers l'application de forces magnétiques, il traite la charge électrique qui circule à travers le corps, en apportant l'harmonie, l'équilibre et la santé. En raison de l'aspect positif/négatif de l'instantané du SX-70, le Dr. Dotto peut l'examiner et dire où et comment l'aura du sujet est perturbée.

Je n'attends pas de toi que tu croies le moindre mot de ceci. Mais souviens-toi en, et un jour tu pourras dire que tu en as déjà entendu parler. Les personnes qui ont été diagnostiquées et soignées (avec succès) par le Dr. Dotto sont nombreuses et parmi elles se trouve un ancien pensionnaire du Vatican. J'ai envoyé à Dufty mon instantané. De toutes les demandes de photo que j'ai eues dans ma vie de semi-vedette, c'était la seule fois que quelqu'un m'a offert quelque chose en retour.

A l'époque, j'avais fait part à un ami producteur à la télévision de ce que j'allais faire. Il était curieux et m'a demandé de bien vouloir envoyer une photo SX-70 de lui avec la mienne. Oui, bien sûr, lui ai-je dit. Il a reçu un diagnostic de bonne santé, sauf que le Dr. Dotto l'a prévenu que l'instantané indiquait une grande quantité de zinc dans son corps. Le producteur est devenu blanc quand il a reçu ce diagnostic ... il prenait sur prescription médicale, des compléments de zinc depuis un an. Il était ébloui par la précision de ce tour de magie d'une consultation par la poste. Il aurait *vraiment* blêmi d'étonnement s'il avait été au courant de la nouvelle de *mon* diagnostic ! D'après le Dr. Dotto la tumeur dans ma prostate était extrêmement grande. Il était impératif que j'aille immédiatement en Italie. Il était temps de traiter l'essence même de cet état.

Comme je l'ai dit plus tôt, ce n'était dans l'ensemble pas nouveau pour moi. À partir de 1974, j'ai eu des douleurs d'intensité variable en urinant, et j'étais alors pleinement occupé à essayer de poser un diagnostic avec ma propre compréhension de yin et yang et de la médecine macrobiotique. J'avais déjà passé par tant de douleurs et d'extases délirantes dans mon périple qui allait de la viande et de la crème glacée vers le riz et l'amasaké, que cette douleur urinaire n'était qu'une aventure de plus. Une énigme de plus à résoudre, depuis que j'avais fait prendre à mon chemin de Kamikaze la direction de la liberté.

Ensuite, alors que je passais quelques semaines à New York à l'automne 1974, j'ai eu une expérience affreuse. Au milieu de mon rituel matinal, j'ai remarqué que la cuvette des toilettes se remplissait d'un liquide brun-rougeâtre. Ça a duré une fraction de seconde avant que je ne réalise que la source de cette coloration était mon propre appareil urinaire. Simultanément, j'ai ressenti la sensation brûlante que j'avais eue bien trop fréquemment en me soulageant de mon échantillon quotidien. L'addition de sang à ce symptôme était vraiment dramatique. Tu ne peux pas avoir idée de l'appréhension avec laquelle j'envisageais chaque visite dans l'intimité de ma salle de bain ! Est-ce que la douleur serait simplement légèrement désagréable ou plutôt du genre à me faire me cramponner à l'objet solidement fixé le plus proche, pendant que de la sueur sortait brusquement de tout mon corps ? Pisser n'était jamais ennuyeux. Encore aujourd'hui j'éprouve une gratitude illimitée pour la merveilleuse, indolore, jaune-brune expérience que j'ai maintenant dans les toilettes de ma vie !

Il ne m'a pas fallu beaucoup de jours après l'arrivée de la directive italienne de Dufty pour faire mes bagages. C'est tellement triste que le cliché à propos des amis des beaux jours à Hollywood soit absolument vrai. Quand ta carrière est sur le déclin, comme la mienne l'a été pendant près d'un an, il n'y a pas beaucoup de personnes qui s'inquiètent de savoir si tu quittes la ville ou non, ne parlons pas de savoir si tu as des douleurs en pissant. Il y en avait quelques-uns que je devais de toute façon contacter. J'ai appelé mes agents chez William Morris pour les avertir que je serai « absent de la ville » pour quelques mois. Je leur ai demandé de « faire patienter les appels pour moi » et de répondre que « je reviendrai ». J'ai eu le sentiment qu'après avoir raccroché, ils ont eu un soupir de soulagement, ou qu'ils se sont même vraisemblablement demandé « Qui diable était-ce » ?

Tu penses que je blague ? Tu serais surpris de voir à quel point tu peux devenir anonyme quand ta série télé a été annulée. Spécialement dans une ville construite sur la « gloire ». Il n'y a rien de moins intéressant dans ce business que la star de *l'échec* d'un producteur de la télé. Personne ne veut voir un visage qui lui rappelle que ça n'a pas marché. Yin et yang. Plus grande la face, plus grand le dos. Pour chaque *M.A.S.H* et Alan Alda, il y a des centaines de *Chopper One* et de Dirk Benedict. Tu ne continues pas à habiter avec ton ex-

femme ou ex-mari pour te rappeler que le mariage était un désastre, n'est-ce pas ? Les séries télé ne continuent peut-être pas, mais la vie si, et la mienne se préparait à une excursion dans un carrosse de la Pan Am en direction de l'Italie et de la potion magique du Dr. Dotto.

Le voyage comprenait une escale à New York City. Je projetais de passer quelques jours à New York, la ville de mes premiers et plus heureux succès, quand je jouais à Broadway. J'ai été rattrapé à New York par un télégramme de Dufty me disant de rester sur place et d'attendre son arrivée, qui interviendrait quelques jours plus tard. Je savais ce qu'il pensait. Mon âme de Kamikaze Cow-boy savait ce qui allait arriver de la même manière qu'elle connaissait la « nouvelle » que sa lettre contenait. L'Italie, le Dr. Dotto et sa machine à réajuster l'aura n'était pas le chemin à suivre. Non, je devais me soigner par moi-même, être mon propre médecin, mon propre sauveur. Les anciens principes de la médecine orientale, vieux de six mille ans, expérimentés par d'innombrables générations et qui ont été sauvés de l'oubli par le Dr. Sagen Isiduka, Georges Ohsawa et Michio Kushi, doivent être compris par *moi* et appliqués à *ma* vie si mon rêve infini doit se réaliser. Un rêve dont le premier obstacle était la présence d'une tumeur dans ma prostate.

J'étudiais ces principes depuis 1972 et j'expérimentais les résultats de leur vérité. J'avais survécu à Leros en Grèce. Maintenant le temps était venu d'aller beaucoup plus loin. Agir ou mourir. Il n'y avait pas d'échappatoire.

La seule solution de remplacement était un traitement traditionnel entre les mains de la « médecine moderne ». Je n'aimais pas le taux de chance sur ce champ de bataille. De plus, je ne croyais pas à l'approche symptomatique avec radiothérapie, chimiothérapie et chirurgie. Cette méthode ne s'occupait que des effets - la tumeur. Je savais que ma survie et la future réalisation des rêves de ma vie, grands et petits, exigeaient la compréhension et le traitement de la *cause* de mon problème de prostate. À ce moment là, j'avais déjà vu les résultats de l'application de yin/yang à ma façon m'alimenter. L'arthrite ... partie, la perte de cheveux ... partie, les troubles de la fonction sexuelle ... partis, les éruptions cutanées ... pratiquement parties, les grosses fluctuations d'énergie ... parties, les migraines, ... parties, la versatilité et les dépressions ... parties. J'étais convaincu. Pourquoi ne l'aurais-je pas été ?

Cependant, avec le cancer, les enjeux sont un peu plus grands. Si tes cheveux continuent de tomber, la vie continue. Mais si ta tumeur à la prostate continue de grandir et de s'élargir, la vie ne continue *plus*. Agir ou mourir. Ceci allait réellement être une aventure. Si tu penses que le saut en parachute, la course automobile, le rafting, l'alpinisme ou faire des affaires est passionnant, c'est que tu n'as pas essayé de te guérir toi-même de l'incurable !

Ainsi, quand Dufty est arrivé pour me dire que le Dr. Dotto n'était pas la réponse, que je devais trouver la réponse moi-même, d'une façon ou d'une autre, rien de ce qu'il m'a dit n'a été une surprise pour moi. Je me sentais prêt. Les deux années précédentes d'application de yin/yang avaient été la préparation à ce test final. J'avais le trac mais j'attendais avec impatience que le rideau se lève. Le plan était simple, mais je savais que sa mise en oeuvre serait affreusement compliquée et exigeante, comme le transport d'une expédition dans des régions inconnues. Cependant, j'étais prêt, volontaire et, je l'espérais, capable.

Le premier point à l'ordre du jour de l'agenda du cancer était une visite chez un membre éminent de l'Association médicale américaine. Pour ce qui me concernait, ce n'était pas nécessaire. Je savais déjà que la tumeur était là. Les folies hurlantes de ma salle de bain

me le disaient. Le médecin italien me l'avait confirmé. Mes anciennes habitudes alimentaires étaient la preuve que cela était inévitable : tu ne peux pas manger de la viande (chevreuil, élan, boeuf, mouton, etc.) sans parler du lait, du fromage et des oeufs, trois fois par jour pendant vingt cinq ans et ne pas avoir de problèmes avec ta prostate ! Si toi, lecteur, tu as mangé ainsi et que tu n'as pas été prévenu de la présence d'une tumeur par ton médecin, cela signifie tout simplement qu'il ne l'a pas encore découverte. Pas encore. Si tu ne me crois pas, continue tranquillement à commander ton filet mignon et attends. Mais ne m'écris pas ensuite pour me demander des conseils. Je ne suis pas intéressé par les « je te l'avais bien dit ». Ce livre te dit plus qu'il ne faut pour t'occuper de toi-même.

Ma visite chez un pratiquant de la sorcellerie médicale moderne qui allait me dire ce que je savais déjà, n'avait qu'un but : la documentation qui constituera une preuve pour les incrédules qui, dans le futur, me demanderaient si j'ai vraiment eu le cancer. Des incrédules comme toi. À l'époque je ne me souciais absolument pas de ce que les gens pensaient ou allaient penser. Ma preuve se trouvait dans mon pipi et dans la continuation de ma vie. Je ne rêvais pas de retourner un jour à Hollywood, de devenir célèbre et d'être submergé de demandes de partager mon voyage intime à travers Cancerville. Et je n'ai même jamais imaginé combien de milliers de personnes mourraient de ce à quoi je survivais.

Les résultats de mes tests étaient positifs. Négativement positifs. Ma prostate n'était absolument pas une prostate que la main gantée de caoutchouc du médecin avait l'habitude de qualifier de « normale ». Elle était extrêmement dilatée. Extrêmement douloureuse. « Oui, j'ai eu des douleurs en urinant. Oui, je perds du sang ... et parfois des caillots de sang », l'ai-je très volontiers informé, soucieux de tirer tout le bénéfice de son opinion d'expert. J'ai observé comment son pouls s'accélérait pendant que son visage gardait le calme professionnel que sa formation lui avait enseigné à afficher quand il était confronté à une tragédie imminente. Il était impératif que je sois admis immédiatement à l'hôpital m'a dit le médecin, pendant qu'il demandait à son assistante de lui apporter les formulaires nécessaires. Il devait faire une biopsie.

J'ai senti *mon* pouls s'accélérer pendant que je luttais pour afficher le calme calculé d'un citoyen responsable qui paye ses impôts et qui désire avoir « une autre opinion ». J'ai remercié Dieu d'avoir choisi la profession d'acteur plutôt que celle de charpentier. Mon jeu a été couronné de succès. Mon détachement tranquille l'a considérablement perturbé. Il m'a informé qu'un deuxième avis n'était pas nécessaire pour être admis dans un hôpital ! Il m'a assuré qu'après mon admission à l'hôpital, il y aurait un bon nombre de ces « deuxièmes » avis que je recherchais. Je n'en doutais pas ! Je ne doutais pas non plus de moi. J'avais eu ce pour quoi j'étais venu. Le truc maintenant, c'était de faire, si possible, une sortie rapide et élégante, avant d'être enfermé pour toujours et de devenir un cobaye pour leur étalage sans fin de techniques symptomatiques, toutes désignées pour faire à ma prostate ce que je ne désirais pas qu'elle expérimente.

Ne sous-estime jamais l'arrogance de la confrérie médicale une fois que tu es entré dans leur sanctuaire. Dans le milieu aéronautique, il est bien connu que les personnes auxquelles il est le plus difficile à enseigner le pilotage sont les médecins, suivis en deuxième position par avocats ! L'autorité absolument incontestable dont ils jouissent quand ils sont vêtus de leur blouse blanche se ressent directement dans le cockpit. S'il existe un endroit où l'arrogance te tue, c'est dans le cockpit d'un avion. « Il y a de vieux pilotes et il y a des pilotes téméraires, mais il n'y a pas de pilotes téméraires vieux ». Bon, j'ai réussi à échapper aux tentacules de ce docteur, mais non sans avoir été prévenu que

j'étais « en train de sceller mon propre destin » ! *Exactement* ! Je n'aurai pas pu le dire mieux ! Il n 'a pas compris que c'était là tout ce que je voulais, être maître de mon destin.

Chapitre 9 - Le jardin d'Éden

Le sang dans mon urine me disait que ma prostate était déglinguée. Le scientifique italien d'avant-garde disait que j'avais une tumeur à la prostate et que son traitement était de première importance. Le docteur en médecine de New-York m'a dit que ma prostate était extrêmement dilatée et qu'une opération exploratoire était impérative. Il ne restait plus qu'une seule personne que je voulais encore voir avant de commencer sérieusement à me soigner, Michio Kushi.

J'avais fait la connaissance de Michio Kushi quelques années avant 1975 par l'intermédiaire de Gloria Swanson avec laquelle il a été ami pendant de nombreuses années. Kushi était le leader macrobiotique dans ce pays pour ce qui est de poser un diagnostic. Il était (est) établi à Boston où je lui avais rendu visite plusieurs fois au fil des ans. Ces visites étaient de nature purement sociale. Dès le début, la principale force d'attraction de la macrobiotique a été pour moi le fait que c'est quelque chose que je pouvais essayer *par moi-même*. Je n'ai jamais recherché, ou souhaité, son aide en essayant de comprendre les principes de yin et yang. Je savais qu'une seule consultation chez Kushi éclairerait les nombreuses zones d'ombre de ma compréhension de yin/yang appliqué à mon propre chemin de guérison. Mais je savais également que le seul vrai chemin vers la santé personnelle et la joie, bien qu'infiniment plus lent, passait par ma lente et douloureuse compréhension. À part ça, pour des milliers de personnes à travers tout le pays, malades et mourantes, chassées des hôpitaux avec le pronostic qu'il ne leur restait plus que quelques mois à vivre sur cette planète, Boston était un dernier espoir, comme la Mecque. Et Michio Kushi était leur prophète. C'était un homme pour lequel il n'y avait jamais assez de temps. Sa consultation était leur dernière chance de ce dont rêvait Steve McQueen - survivre.

Mes racines de cow-boy et mon âme de kamikaze ne sollicitaient pas l'aide de Kushi. À travers quelques rencontres au fil des ans, Kushi a compris bien mieux que moi ce qui se jouait au plus profond de mon âme. Je crois que c'était une récompense pour *son* âme, une réalisation de son rêve, de *ne pas être*, pour une fois, considéré comme un élément nécessaire du cheminement de quelqu'un vers la santé et la joie.

Le médecin de New-York m'avait donné des preuves pour les incrédules. Michio Kushi allait me donner des informations pour moi-même *et* pour toutes ces autres âmes aventureuses qui voudraient suivre mes traces, en choisissant cette approche alternative de la guérison personnelle de l'incurable.

Je voulais que Kushi *voie* mon état, qu'il le voie avant, afin qu'après il puisse témoigner. Mon instinct s'est révélé juste. Maintenant, quand Kushi voyage à travers le monde, il peut se référer à moi comme un exemple de la puissante vérité de yin et yang, et de ce qu'elle peut faire pour la vie de quelqu'un sans intervention d'une aide extérieure. Il m'a vu avant que je ne commence mon régime anti-cancer et il m'a vu de nombreuses fois depuis. Mais il ne m'a jamais vu *pendant*. Pas d'exams journaliers, hebdomadaires, mensuels ou annuels pour voir comment j'avançais. Ma progression dépendait entièrement de moi.

Les examens sont pour les cobayes des hôpitaux qui ne savent jamais comment ils progressent, parce qu'ils sont traités par ceux qui ne savent jamais comment eux progressent, avec des méthodes dont ils ne comprennent ni le *comment* ni le *pourquoi*. Les médicaments modernes sont des missiles tirés à l'aveuglette dans l'obscurité, dans l'espoir qu'ils atteignent leur cible. Les médecins essaient de couper la bonne partie du bon tissu et espèrent qu'ils ont *tout* eu. Ils irradient des tissus dans l'espoir de tuer le nombre juste de cellules malades et pas trop de cellules saines. Ils utilisent la chimiothérapie, essayant de traiter chimiquement les parties malades avec l'espoir de ne pas trop empoisonner les parties saines. Des tirs dans l'obscurité. Et ces gens se moquent des primitifs et de leurs sorciers !

Tu dois comprendre yin et yang pour savoir comment Michio Kushi a tout saisi quand nous nous sommes rencontrés dans sa maison à Brookline, dans le Massachusetts. Il a compris ma maladie, et plus important, a compris ma santé, mes forces. En cinq minutes de palpation sereine, d'observation et après quelques questions spécifiques, Kushi m'a dit des choses que personne n'avait besoin de savoir. Ma tumeur était dans ma prostate et non dans mon imagination, comme beaucoup aimeraient le croire aujourd'hui. Il a souri comme s'il venait juste de me raconter la blague la plus merveilleuse et la plus subtile. Je lui ai rendu son sourire. Il en avait ! Ça va être une expérience très enrichissante, disait-il avec ses yeux. J'ai souri à nouveau.

Avec une série d'observations physiognomoniques simples, Kushi m'a dit ce pour quoi un hôpital aurait dû mettre en oeuvre une batterie de tests de laboratoires, d'analyses hormonales, de tests enzymatiques, et une biopsie. Je ne voudrais pas insulter ton intelligence en mentionnant la différence en terme de coûts financiers. Nous étions assis sur un petit banc, comme ceux des églises, dans le couloir à côté de son bureau. Quand Kushi s'est levé pour me dire au revoir, il a dit, comme s'il y avait pensé après coup, « s'il vous plaît, allez dans notre petite cabane dans le New Hampshire. Ce serait vraiment bien. Si vous n'avez pas d'autre projet, faites ça s'il vous plaît. Ça nous ferait vraiment plaisir ». Il m'avait simplement offert ce qui allait se révéler être l'élément le plus important de mon cheminement vers la guérison - un endroit éloigné des tentations de la société, où je pouvais commencer mon voyage. Je n'avais pas d'autre projet et je l'ai remercié sincèrement pendant qu'il continuait à me faire sentir que c'est moi qui lui faisais une faveur en m'installant dans sa retraite du New Hampshire. Telle est la façon d'être traditionnelle des Orientaux : humilité absolue et hospitalité absolue.

Nous nous sommes serrés la main. Il m'a regardé au fond des yeux et m'a mis en garde : « rester dans la voie, oui ? ». Rester dans la voie : là résidait le secret du succès ou de l'échec de la guérison de ma prostate dilatée. J'ai compris le message. Rester dans la voie ... ne pas tricher, car le seul à être trompé, c'est soi-même.

Quand Steve McQueen a finalement compris la futilité des traitements modernes officiels de son cancer, il a commencé à chercher désespérément des méthodes alternatives. Il y en a plein. Les traitements par ces méthodes alternatives se font tout autant au petit bonheur la chance que dans la médecine officielle, mais ils visent, au moins, à traiter les *causes* et non pas, comme dans la médecine moderne, seulement les *symptômes*.

C'est à Mexico que McQueen a trouvé son alternative, sa dernière chance. On lui avait conseillé certaines règles diététiques. Mais juste quelques jours avant sa mort, il se faisait encore apporter en cachette des crèmes à la glace dans sa chambre. Et ne parlons pas de

ce jour par semaine qu'il consacrait, pour lui et pour les autres patients de cette clinique cancérologique alternative, à manger toute la nourriture qu'il avait réussi à faire entrer en cachette. Il appelait cette journée de fête cancérogène « le jour de la défonce ». Ce n'était pas vraiment « rester dans la voie ». Son argumentation pour ceux qui mettaient en doute la sagesse de boire les délices laitiers glacés qu'il les avait convaincus de lui apporter était de dire : « Comment est-ce que ça pourrait être mauvais pour moi alors que c'est servi dans tous les hôpitaux » ? Il aurait dû mieux le savoir ! Pendant qu'il était réfugié au Cedars-Sinai, il n'avait certainement pas eu à s'inquiéter de faire entrer des produits clandestinement. C'est au menu de tout patient sur le point de mourir du cancer qui le demande comme « alimentation » pour sa féroce maladie. Jusqu'à son dernier dîner, Steve s'est procuré ses produits à base de lait glacé et de sucre.

Rester dans la voie. Il n'y aurait pas de jour de défonce pour moi dans ma clinique du cancer du New Hampshire. Il n'y aurait plus de jour de défonce pour le restant de mes jours sur cette planète.

De ma rencontre avec Kushi jusqu'à la petite maison nichée dans le nord-est du New Hampshire, il y avait une ligne droite. Une ligne qui ne comprenait qu'un arrêt : une halte au supermarché macrobiotique Erewhon où je pouvais trouver les « médicaments » dont j'avais besoin. Les médicaments sont les aliments et les aliments sont les médicaments. Parce que ma tumeur à la prostate avait été *causée* par des habitudes alimentaires, elle allait être *traitée* par des moyens alimentaires. La liste des aliments que je n'allais plus manger était bien plus populaire et connue que la liste de ceux que j'allais manger.

Depuis 1972, je n'avais plus consommé de viande, de volaille, de sucre, de chocolat, d'aliments traités au sucre ou chimiquement. À cette liste d'inconsommables il fallait ajouter le poisson et tous les fruits de mer, les oeufs, tous les produits laitiers (y compris le beurre), le miel, le caroube, tous les farineux (pain, crêpes, biscuits), tous les stimulants comme le poivre, la moutarde, le curry, la menthe, la menthe poivrée, toutes les boissons alcoolisées, le café, les thés, les fruits et les jus de fruits, toutes les sortes de noix et les purées de noix, presque toutes les huiles (y compris les huiles végétales insaturées), le sel et les produits salés, et, finalement, tous les légumes d'origine tropicale, comme les aubergines, les tomates et les pommes de terre.

Qu'est-ce qui reste encore ? Les céréales, des légumes, des légumineuses, leurs produits dérivés et les légumes de mer (les algues). Les *céréales complètes* devaient représenter *cinquante à soixante pour cent* de ce que je mangeais. Du riz complet et de l'orge comme aliments de base. Occasionnellement, toutes les autres céréales : seigle, avoine, millet, maïs, grains de blé complet. (Le sarrasin était à éviter en raison de son caractère trop yang). *Vingt à trente pour cent de légumes*. Particulièrement les *légumes à feuilles* - verts, blancs et jaunes - cuisinés de différentes façons. Les *légumes racines* : carottes, daikon, radis, bardane, lotus, navets, panais. Les *légumes ronds* : des courges comme le potimarron, des choux et des oignons. *Cinq à dix pour cent de soupes*, particulièrement la soupe miso, faite à partir d'une pâte de fèves de soja et d'algues comme la wakamé ou la kombu. Des soupes de haricots. *Cinq à dix pour cent de légumineuses et de leurs produits dérivés* : azukis, lentilles, haricots noirs, pois chiches. (Les petits pois étaient à éviter car trop yin). Les produits dérivés tels que le natto, le tofu, le tempeh. Et finalement, *cinq à dix pour cent de légumes de mer* : nori, kombu, wakame, arame, cuits soit avec d'autres légumes ou légumineuses soit séparément comme un petit complément.

Les boissons devaient se résumer à de *l'eau* et à des *thés non stimulants*, tels que le thé bancha, ou des thés préparés à partir de céréales grillées ou d'algues cuites.

Tous les aliments devaient être cuits, y compris les légumes. Pas d'aliments crus, même pas les salades. Les méthodes de cuisson étaient la vapeur, l'eau et la pression. Faire sauter à la poêle était correct occasionnellement, en utilisant de l'huile de sésame en toute petite quantité.

L'essentiel pour recouvrer ma santé était de *restreindre toute surconsommation* de ces aliments, *ne pas manger moins de trois heures* avant d'aller dormir, et *mastiquer chaque bouchée jusqu'à ce qu'elle devienne liquide*.

On pourrait écrire tout un chapitre sur l'importance de mastiquer complètement les aliments. Je m'appliquais à compter le nombre de fois que je mastiquais chaque bouchée. Essaye. Mieux encore, observe ton voisin de table, vois comme il avale très vraisemblablement son repas avec un plaisir tout américain. Si les américains devaient mastiquer complètement leurs aliments avant de les avaler, beaucoup de maladies chroniques dont ils souffrent (acidité, ulcères, constipation) seraient en nette régression. La mastication mélange dans la bouche les aliments avec la salive, créant une solution alcaline qui prépare les aliments à l'environnement acide de l'estomac, le prochain arrêt dans leur voyage jusque dans ton flux sanguin. La mastication stimule aussi le cerveau. La prochaine fois que tu me verras en gros plan à la télé, observe ma mâchoire. Les muscles qui sont là n'ont pas été développés dans un club de mise en forme, mais par des centaines de repas bien mastiqués. Et penser que Victoria Principal n'en a *même* pas parlé dans son guide pour la beauté du corps ! Même Jane Fonda dans sa quête fanatique d'un éternel tonus musculaire, oublie ceux-là.

Il y a un grand nombre de traitements externes qui sont très bénéfiques et qui m'auraient énormément aidé si je les avais utilisés. Leur seul inconvénient, du moins pour ce qui me concernait, est qu'ils nécessitent dans la plupart des cas la présence d'une autre personne. Dans le cas d'une prostate dilatée, l'application pendant trois ou quatre heures d'une compresse de taro sur le bas ventre aide à guérir l'enflure. Surtout si cela suit l'application pendant sept à dix minutes d'une compresse de gingembre au même endroit.

Il y a une chose que je pouvais faire moi-même : frotter le corps avec une serviette chaude imbibée de gingembre favorise une meilleure circulation du sang. C'est très utile pour remédier à la stagnation.

Je t'ai trop dit. Bien plus que Michio Kushi ne m'en a dit lorsque je suis parti pour les collines du New Hampshire avec ma cargaison de sachets bruns remplis de « médicaments » avec lesquels je comptais soigner moi-même ma prostate.

* * * * *

En 1967 à Rochester dans le Michigan, j'ai pris part à une formation d'acteur en deux ans, créée et dirigée par des instructeurs anglais de l'Académie royale d'art dramatique de Londres. C'est durant ces années que ma vie de mangeur de viande a atteint son dernier sommet. Picoler régulièrement faisait partie de mon rituel hebdomadaire. Je partageais un appartement avec un autre jeune idéaliste de New York City. Il s'appelait Michael Diamond.

Michael et moi avons fait de nombreuses beuveries de bière dans notre modeste appartement à Rochester, ville endormie de province. Durant l'une de ses beuveries à la fin de l'automne 1967, j'ai essayé de défenestrer, du deuxième étage, celui qui était mon compagnon de chambre depuis deux mois. Je ne me rappelle pas la raison exacte de mon comportement. Michael se rappelle peut-être, vu qu'il est souvent prompt à raconter cette anecdote, ainsi que d'autres, de mon comportement extravagant et erratique, dès qu'il lui arrive d'entendre une de mes présentes connaissances parler de mon approche sereine de la vie. Ce n'était pas toujours ainsi, aime-t-il leur apprendre.

Heureusement, je n'ai pas réussi dans ma tentative d'ivrogne à défenestrer Michael. En fait, nous devenus de très bons amis. Au fil des ans, il a été le témoin de mon évolution progressive de mangeur de boeuf du Montana en Japonais masticateur de riz. À la manière d'un véritable ami, il ne m'a pas jugé.

Ainsi, c'est à Michael que j'ai demandé en avril 1975 de me conduire de Boston jusqu'à la petite cabane dans la forêt du New Hampshire où je projetais de réduire la tumeur dans ma prostate jusque dans l'oubli. Il devait emprunter la grosse Buick de ses parents pour pouvoir charger toute l'alimentation/médecine que j'avais rassemblée pour commencer mon traitement. William Dufty était à Boston à ce moment là, se cachant des éditeurs de son livre prêt à paraître, *Sugar Blues*, et il nous a accompagnés dans cette excursion en direction du nord.

Nous sommes arrivés à destination en début de soirée. Il faisait chaud et humide d'une façon inhabituelle à cette période de l'année dans le New Hampshire. William a préparé le dîner. Du riz complet et quelques légumes cuits à la vapeur. C'était simple mais délicieux. Un réconfort bienvenu pour les estomacs affamés de ceux qui avaient voyagé toute la journée. C'est après le dîner que j'ai eu le premier rappel de la raison de ma venue dans cette petite cabane, à huit kilomètres du plus proche téléphone, parce que c'est après le dîner que j'ai voulu quelque chose qui n'était pas là et qui n'était pas permis pour quelqu'un qui voulait se guérir par lui-même des maux de sa prostate. Du *café* !

La qualité et la quantité de nos envies ont des causes bien précises. Combien d'entre vous ou de vos amis souffrent d'envies ? Combien de fois par jour est-ce que tu luttas contre l'écrasante envie d'avoir un sachet de M&M's, une barre de chocolat, une tasse de café, une goutte de scotch, une bouteille de scotch, un beignet avec du sucre glacé, n'importe quelle sorte de beignet, un croissant, un verre de limonade, de la mousse au chocolat, de la crème glacée à la pistache, de la crème glacée à la vanille, des quantités de crème glacée, un morceau de gâteau au chocolat, un gros hamburger, une omelette au fromage, une belle et grosse tranche de viande rouge bien juteuse, une bouteille de cet innocent vin blanc « pauvre en calories » ?

Ou alors es-tu accro de la vraie *bonne substance* : *marijuana, cocaïne, héroïne, crack* ? Est-ce une sensation forte dont tu pourrais te passer ?

Combien d'entre vous ont partagé le rêve de ce Cow-boy Kamikaze d'être libéré de toutes ces envies ? Serait-il possible que ce modèle de perfection de la nature, cette quintessence de la création divine qui a marché sur la lune, construit les pyramides, découvert l'énergie nucléaire, soit l'esclave d'une crème à la glace ? Avec ou sans sauce au chocolat ? Ne trouves-tu pas cette incongruité effrayante ?

Les envies *ne sont pas* accidentelles ou lunatiques. Elles sont chimiques. Le fait que tu ne puisses passer une journée sans une crème à la glace n'est pas la conséquence d'un manque de volonté de ta part. La volonté n'a rien à voir avec ça. La prochaine fois que tu entendras un condamné, violeur repentant, dire « qu'il ne pouvait pas faire autrement, qu'il ne pouvait pas contrôler ses trop puissantes pulsions », peut-être devrais-tu mieux écouter. Il n'y a pas de pouvoir sur terre, volonté ou autre, assez fort pour les contenir. Excepté la chaise électrique, mais ça c'est un peu tard, un moyen qui traite uniquement les symptômes, mais n'a rien à voir avec les *causes*. C'est exactement ce qu'est la chimiothérapie pour une victime du cancer du foie.

Tu ne peux sans doute considérer qu'avec réticence que tu n'es pas, avec ton incapacité à contrôler ta consommation nocturne de crème à la glace, différent du violeur forcé et de son incapacité à contrôler sa lente pulsion de violer, mais c'est la *vérité*. L'homme qui n'est pas capable de contrôler son envie de violer n'est pas plus coupable de son crime que toi du tiens.

Le viol est une décharge, une délivrance de l'incroyable déséquilibre qui existe dans une personne. L'instinct sexuel devenu fou. Après l'acte, le violeur se sent libéré d'une terrible pression (la pulsion) et regrette de s'y être abandonné ; il prie pour avoir la force d'y résister quand elle reviendra. Le drogué à la crème à la glace ressent la même libération, la même culpabilité, la même détermination à ne pas « céder » la prochaine fois que la pulsion l'envahira. Tout cela est inutile. Ainsi une pulsion, quelle qu'elle soit, est aussi omnipotente que l'océan, ou le fleuve qui suit son chemin vers l'océan. Ils ont tous le pouvoir de l'univers derrière eux. La volonté est l'arrogante illusion de l'homme qui croit qu'il peut *contrôler* les lois de la nature, le pouvoir de l'univers. Quelle bêtise. Que c'est triste.

Quelle est la cause des envies ? Le corps demande ce dont il a besoin pour maintenir la vie. Il y a dans le corps un équilibre - entre les minéraux, protéines, hydrates de carbone, et l'eau - qu'il doit maintenir pour continuer à fonctionner. Le rapport est en gros de sept pour un. Pour chaque part de minéraux, le corps va avoir besoin de sept parts de protéines ; pour chaque part de protéines, sept parts d'hydrates de carbone ; et pour chaque part d'hydrates de carbone, sept parts d'eau. Par conséquent, le corps humain est essentiellement fait de liquide.

Quand nous mangeons des protéines, nous *devons* manger sept fois autant d'hydrates de carbone, sous une forme ou une autre. Et pour chaque part d'hydrates de carbone ingérée pour équilibrer cette consommation de protéines, nous devons consommer jusqu'à sept fois autant de liquide ! Ce que nous mangeons dicte ce que nous mangeons.

Si tu es un grand mangeur de viande, tu auras des envies d'hydrates de carbone. Et quand le pain ne peut plus satisfaire ce besoin, le corps va demander des sources encore plus extrêmes, telles que sucre, alcool ou drogue pour arriver à équilibrer dans la circulation sanguine la condition yang extrême créée par la consommation excessive de viande. Quand on cesse cette consommation excessive de protéines animales, comme je l'ai fait à Stockholm, il se produit un changement qualitatif dans les envies.

Tout comme la nuit suit le jour, le sucre suit la viande. Ton attirance pour les sucreries n'est pas la conséquence d'un manque d'excitation dans ta vie sociale, ou d'un manque d'amour de tes parents, ou un simple particularisme de la nature pour lequel tu dois payer, avec une vie chargée de culpabilité, en te reniant. Ce pot de crème à la glace ou cette boîte de biscuits au chocolat qui te saute aux yeux lors de tes escapades nocturnes vers le

réfrigérateur est l'inévitable dessert pour le Big Mac, le poulet du Kentucky ou l'omelette que tu as mangé des heures plus tôt, des jours plus tôt, des mois plus tôt, des années plus tôt. Ce que nous mangeons dicte ce que nous mangeons. C'est un cercle vicieux.

Mais tu *peux* changer ! T'orienter vers une forme d'alimentation dans laquelle tu peux avoir autant que tu veux de tout ce que tu veux et quand même conserver la santé et le bonheur. T'orienter vers une vie d'envies plus subtiles dans laquelle il n'y a pas d'accumulation d'excès parce qu'il n'y a pas d'excès à accumuler ! Et par conséquent, il n'y a pas de nécessité à éliminer de tels excès par des écoulements du nez, des maux de tête, des mauvaises odeurs, une peau grasse, des boutons, des furoncles, des verrues, de la cellulite, des accès de colère, l'anxiété, les soucis, le viol, etc. Il n'y a pas de nécessité pour le corps à trouver des endroits où stocker tes excès tels que tes grosses cuisses, ton derrière affaissé, ton ventre gonflé, ton quadruple menton, ton nez qui grandit et tes artères qui durcissent ! La chirurgie esthétique n'est pas nécessaire. Acheter un livre tel que celui-ci n'est pas nécessaire. Une vie de *liberté* dans laquelle le corps fredonne tout le temps gaiement et est impliqué dans des activités plus profondes que compter des calories et lire des livres de régime.

Allez, modifions tous notre façon de nous conduire. Purifions tous notre système sanguin. Comprenons tous la vraie source de nos envies : *la nourriture*. Tu ne peux pas savoir à quel point tu es dépendant de quelque chose aussi longtemps que tu n'es pas forcé à vivre sans. Le café par exemple. À l'époque je n'étais pas un grand buveur de café et j'avais, en fait, arrêté le café pendant des mois à différentes reprises depuis mon expérience à Leros en Grèce. Cependant, j'aurais fait n'importe quoi, même donné la vie de mon premier né si j'avais seulement pu avoir juste une goutte de riche et aromatique *café noir* chargé en caféine. Mais il n'était pas à avoir ! Le besoin est devenu si fort que je n'ai plus participé à la conversation d'après dîner. Bill a senti mon irritabilité croissante. Il n'a rien dit mais il a *fait* quelque chose.

Je ne l'avais pas compris, mais j'avais besoin de quelque chose de yin pour compenser la condition très yang dans laquelle je me trouvais après toute cette journée. Voyager yanguisé, le temps était très chaud (yang) ; l'anticipation et l'anxiété de commencer mon congé sabbatique était très yanguisant ; ne pas manger de toute la journée m'avait fort yanguisé ; le fait que le repas du soir était si simple l'a rendu encore plus yang (la simplicité est yang, la complexité est yin). Toutes ces conditions ont contribué à rendre mon état physiologique très yang à ce moment particulier.

Le café est un yin extrême. Je le voulais. Mauvais. Bill a compris. Tout ce que je savais c'est que j'étais anxieux, nerveux, que j'avais un besoin pressant de café, que je me sentais désabusé, insatisfait et victime. Ça te dit quelque chose ?

Observe les gens. As-tu déjà vu quelqu'un qui est capable de rester immobile ? Nous sommes un peuple avec un système nerveux détraqué, constamment en train de tressauter, de se gratter, de bouger. Plus personne ne sait rester assis *immobile*. La cause vient des excès de *yin ou yang extrêmes* (sucre et viande). Les gens assis à table peuvent paraître calmes, mais si tu regardes sous la table, tu vois les pieds tressauter dans une perpétuelle tentative de se débarrasser (d'éliminer) des excès.

Des êtres équilibrés (sains) peuvent rester *immobiles*, assis ou debout, pendant des heures. Les chiens le font, les oiseaux le font, même les singes du zoo le font ... Nous, nous ne pouvons pas le faire. Le *calme* : un état de grâce que nous avons perdu. N'importe

quelle vieille star de cinéma qui vaut sa carte de membre de la confrérie des stars de cinéma en arrive tôt ou tard à comprendre le pouvoir de l'immobilité en face de la caméra. Rester immobile ... c'est magique, charismatique, et même les mouvements les plus habiles, les plus fous, les plus étudiés ne peuvent rivaliser avec. Gary Cooper a bien réussi à rester immobile pendant trente secondes devant la caméra, mais dans quelle mesure lui, ou n'importe quelle autre star, a transposé cela dans sa vie est une autre question.

Le daikon a été mon sauveur lors de ce premier soir dans la forêt du New Hampshire. Originaire du Japon, le daikon est un membre de la famille des radis. Il a la forme d'une très grande carotte, de couleur blanche. Il est terriblement efficace pour dissoudre la graisse animale stockée dans le corps. Toute femme qui veut se débarrasser de sa cellulite devrait inclure la consommation quotidienne de daikon dans son régime sans viande et sans produits laitiers. C'est pour cette raison que c'est un des légumes que j'ai emmenés pour commencer mon joyeux camping consacré à la guérison de mon cancer.

Bill a fait bouillir un grand morceau de daikon, l'a coupé en diagonale en fines tranches, a assaisonné chaque tranche d'une goutte de tamari et a mis le tout à refroidir au réfrigérateur. Le produit fini a fait l'affaire. Il m'a relaxé, a satisfait mon envie, et contrairement au café (ou à la crème à la glace et autres desserts bien sucrés), il n'y a pas eu d'effets nocifs après les premiers moments de satisfaction.

Il y aura toujours des entrées, des plats de résistance et des desserts. Le problème est, et sera toujours, la qualité et pas la quantité. Au fil des ans, j'en suis arrivé à la certitude qu'on devrait changer le plat principal et laisser les desserts, les accompagnements, etc., prendre soin d'eux-mêmes.

* * * * *

Dufty et Michael Diamond sont restés quelques jours et puis ils m'ont quitté pour rejoindre la civilisation. J'étais livré à moi-même. Seul.

Dans ma cabane il n'y avait ni téléphone, ni télévision, ni radio. Je n'avais pas amené de livres, seulement une machine à écrire et un peu de papier. Il y avait cinq pièces : une cuisine, un salon, une chambre et la salle de bains au rez-de-chaussée, et une autre chambre à l'étage. J'ai posé ma machine à écrire sur une table dans la chambre du rez-de-chaussée. Je dormais à l'étage, sauf lorsque j'étais trop faible pour monter l'escalier, et alors je dormais à l'endroit où le sommeil me gagnait.

Bien que je n'en aie aucun mérite - j'avais simplement oublié - c'était vraiment génial de ne pas avoir emmené de la lecture. C'était la seule possibilité d'évasion à laquelle j'aurais pu - et je l'aurais fait - recourir quand les jours ont passé et que la totale solitude de ma situation commençait à s'exprimer. Comme cela, il n'y avait pas d'échappatoire. Pas de voiture, pas de voisins, personne avec qui discuter dans une autre tentative d'échapper à l'état primitif du jardin d'Éden. Inconsciemment j'avais préparé le piège parfait pour attraper mon *âme* et la retenir.

La cabane de Kushi était dans la partie nord-est du New Hampshire. J'ai trouvé les environs immédiats amusant et profondément appropriés quand j'ai progressivement compris ce que c'était.

Pendant le boom de l'immobilier au début des années soixante dix, quelques promoteurs ont mis en chantier ce qui devait devenir un domaine résidentiel très exclusif, comprenant approximativement une centaine d'habitations nichées autour d'un petit lac du New Hampshire nommé Loch Lake. Le lac avait environ un mile de long et peut être un demi-mile de large. Il possédait cette sorte de douce beauté qu'on trouve communément dans cette partie de la Nouvelle Angleterre. Le pays de Henri David Thoreau. Tout à fait différent de l'immensité encore sauvage du Montana. Pas d'horizons infinis dans le lointain, pas de montagnes qui dominent tout, quel que soit l'endroit où l'on regarde. Comme si la mère nature avait ici peint par petites touches et là bas à gros traits de pinceau.

Ce petit bout de nature, qui était un endroit réservé aux riches dans les fantasmes d'un promoteur, allait être mon univers pour les semaines à venir d'auto-guérison, de remise en cause, de découverte, de réalisation de soi et finalement de renaissance. J'ai commencé par espérer sauver ma prostate (ou mes couilles, pour être plus précis) et j'ai très rapidement réalisé qu'elle (elles) n'était que le simple appendice procréateur de la véritable entité en jeu.

Existe-t-il un meilleur environnement qu'une ville fantôme moderne ? Les promoteurs ont fait faillite. Tout ce qu'ils ont réussi à terminer, c'est le club house, situé sur le rivage opposé à celui où se situait ma petite cabane. Et quatre ou cinq autres maisons modestes, un carrefour de routes aux noms très impressionnants et élégants, attendant le ballet de Cadillacs qui n'est jamais venu. Ce qui est venu, ce sont plusieurs couples de retraités qui ont acheté tôt, espérant devancer le boom des prix de vente, et moi, une pin-up ratée de la télé d'Hollywood qui commençait son séjour de Kamikaze.

L'endroit s'appelait Loch Lake Colony. Il reflétait à la perfection ma mauvaise posture ! Le mode de vie américain en faillite. Une colonie sans colons. Une soirée où personne n'est allé. La perfection sur papier, un désastre en pratique. Le « rêve américain ». Le résultat final et inévitable d'une vie basée sur la recherche du profit. Combien de fois quand je marchais dans ses rues presque vides, entourées de rien sauf par la verdure du New Hampshire me suis-je rappelé ma balade quatre ans plus tôt à travers l'Acropole de la Grèce Antique. La pierre tombale d'une autre civilisation qui a fait naufrage. Et le Colysée à Rome est aussi un monument de l'incapacité de l'humanité à établir la paix et l'harmonie dans cette vie. Loch Lake Colony était pour moi un avant goût de l'avenir de l'Amérique. Une préfiguration de ce qui attend la planète. Ce pourrait alors être la dernière chance de l'humanité d'enregistrer *l'harmonie universelle* plutôt que les hymnes nationaux dissonants qui claironnent la croyance aveugle dans la *pensée dualiste*. Maudite soit la pression artérielle, s'il te plaît, passe-moi le steak. Maudit soit le diabète, s'il te plaît passe-moi le sucre. Maudite soit la prostate, s'il te plaît passe-moi la glace ! Maudits soient les Russes, plein gaz en avant !

Loch Lake Colony était ma seconde visite dans le jardin d'Éden. Mais cette fois- à l'âge de 30 ans, j'ai refait tout le chemin en arrière. Et j'ai commencé au commencement.

J'ai essayé régulièrement d'écrire sur ma retraite dans la cabane de Kushi. À chaque fois, je me suis rendu compte que c'était impossible. J'étais pris par une « paralysie du subconscient ». Je peux raconter toutes les étapes à compter de mon arrivée jusqu'au départ de Bill Dufty et Michael Diamond. Et je n'ai aucune difficulté à reprendre le récit après ma sortie de cette retraite.

Je comprends pourquoi il est si difficile de percer mon subconscient pour ce qui concerne ces quelques semaines passées tout seul dans cette petite cabane de cette colonie perdue. Je comprends ... mais mes doigts restent pétrifiés sur les touches de la machine à écrire. Il y a un refus instinctif de partager les innombrables transformations intimes, les subtiles sensations du moi vécues pendant ces six semaines. Peut-être qu'une telle communication, au moyen de l'écriture, va bien au-delà de mes misérables capacités d'écrivain inexpérimenté à relater quelque chose de si basique.

Ou alors, au plus profond en nous, dans la fonderie de notre âme où la lave en fusion de nos rêves est forgée en une superstructure qui deviendra notre personnalité, il y a un endroit qui est la source de toute créativité : un endroit qui par sa nature même est sans fin et sans commencement, distinct et séparé de la personnalité dans laquelle il se trouve. Un endroit qui ne peut pas et ne doit pas être touché par le monde matériel extérieur.

Je suis tout à fait conscient d'avoir changé dans le New Hampshire. Je n'étais plus familier avec la plupart de mes pensées. Aujourd'hui, je dois lutter pour me rappeler la personne que j'étais. Car je suis que jamais, l'être humain que je rêvais d'être. Que j'avais toujours rêvé d'être, déjà dans le ventre de ma mère.

Tous les aspects de ma nouvelle existence se sont progressivement mis en place. La vie n'est pas facile, les problèmes n'ont pas disparu, la lutte continuait à en faire partie. Mais je luttais, souffrais et vivais maintenant avec une totale sensation d'harmonie avec moi-même. D'être *qui* j'étais censé être, *où* j'étais censé être, faisant *ce que* j'étais censé faire. Je suis finalement devenu *moi même*.

Le changement était subtil et lent au début. Mais avec chaque mois, chaque année qui a suivi mon expérience dans le New Hampshire, ma nouvelle personnalité est devenue plus évidente, plus forte. Je peux en retrouver l'origine en revenant directement en arrière en juin 1975 dans le New Hampshire. Parce que c'est là que j'ai sérieusement commencé à changer la qualité de mon sang en accord avec les lois universelles de la nature. Et le compas pour ce changement de la *dégénérescence* vers la *régénération* était la macrobiotique et l'application de yin et yang.

Ma routine quotidienne était simple. Pour le petit déjeuner il y avait de la crème d'avoine et une soupe miso légère avec des algues wakamé. Rien pour le déjeuner ou alors quelques restes du dîner de la veille et plusieurs tasses de thé bancha. Pour le dîner, il y avait du riz complet cuit dans une lourde marmite en fonte que j'avais achetée pour ce séjour (et que j'ai toujours dans la cuisine de mon bungalow en bord de lac dans mon Montana), des légumes légèrement revenus et soit des azukis, soit des haricots noirs cuits longuement et doucement, avec différentes variétés d'algues en accompagnement. En dessert j'avais du daikon cuit à la vapeur jusqu'à ce que mon approvisionnement soit épuisé.

Pendant les premiers jours, quand mon ami Bill Dufty était encore là pour me faciliter l'entrée dans régime, il appliquait des compresses de gingembre dans la région de la prostate. Après tout, à quoi servent les amis ? Après le départ de Bill, j'ai rapidement arrêté les compresses de gingembre en raison de la difficulté à réaliser cet exploit seul.

Très rapidement mon stock de légumes a été épuisé, j'ai alors commencé à déraciner de la verdure qui avait l'air à peu près comestible dans les forêts environnantes. Essais et erreurs m'ont amené à goûter quelques très délicieuses friandises ! Mais aussi à des choses très désagréables. Comme je ne connaissais pas le nom des plantes que

j'expérimentais, il est impossible pour moi de te dire celles que j'ai trouvées comestibles. Sauf une ... le pissenlit.

Les pissenlits poussaient en masse le long des routes dans le sol dur et sec dans lequel ils semblent s'épanouir au mieux. Ils étaient difficiles à sortir de terre sans casser la racine que je recherchais avant tout. J'ai alors confectionné un outil avec lequel je pouvais ouvrir le sol autour des pissenlits et alors arracher toute la plante, avec la racine. Je ne peux pas te dire à quel point ils étaient délicieux. Je laisse donc tomber. J'en mange toujours encore quand je suis dans le Montana et que je veux me rappeler à quel point les légumes sauvages goûtent vrai. Délicieux. Tu coupes la partie verte au sommet et tu laves la racine minutieusement. Si tu veux, tu peux couper les filaments de racine qui poussent sur le tronc principal. J'en suis progressivement arrivé à les laisser, m'étant rendu compte qu'ils disparaissaient pour la plupart à la cuisson. Alors je les faisais simplement revenir dans de l'huile de sésame jusqu'à ce qu'ils prennent la couleur d'une frite bien cuite. Avec le temps, j'en suis aussi arrivé à essayer d'utiliser le vert du pissenlit. Je le faisais cuire légèrement à la vapeur et trouvais cela délicieux. Mais si tu essayes, assure-toi que les feuilles proviennent d'une jeune plante.

Une chose fantastique s'est produite alors que j'étais seul dans le New Hampshire : j'ai cessé de penser. Pendant que je prenais la nourriture simple que j'ai décrite précédemment comme traitement pour ma prostate, je suis entré progressivement dans un état de méditation continue. En d'autres termes, je passais au fond mes journées à *prier* (méditer) et à *jeûner* !

Pendant des siècles les gens ont débattu de la signification de la faculté présumée de Jésus-Christ à réaliser des miracles : rendre la santé aux malades ... guérir les aveugles ... faire marcher des paralysés. A-t-il ou n'a-t-il pas réalisé de tels miracles ? Et si oui, *comment* ? Qu'est ce que Jésus a recommandé à tous ses disciples ? Prier et jeûner. A-t-il vraiment réalisé ces miracles ? Bien sûr. Mais pour lui et pour tous ceux qui comprennent les lois divines de la nature et vivent en conséquence, il n'y avait pas de miracles. Tu peux le faire. Je *l'ai fait*. J'ai réalisé un miracle. Prier et jeûner ... manger d'après les principes divins qui sont basés sur les lois qui régissent l'infini lui-même.

As-tu jamais été obèse et puis tu as maigri ? T'es tu jamais guéri de l'alcoolisme ? T'es tu jamais libéré d'une dépendance à la crème glacée ? T'es tu jamais libéré d'une quelconque habitude d'excès ? Si oui, tu peux commencer à apprécier la sensation que j'avais dans le New Hampshire : une sensation croissante de *clarté* et de *légèreté* qui a envahi lentement toutes les particules de mon être. Couche après couche, le brouillard s'est levé de mon esprit.

J'aimais marcher pendant des heures le long des routes désertes de ce projet de développement avorté. J'ai découvert des endroits parsemés de fraises sauvages. Je me mettais à quatre pattes pour les sentir. Je les touchais. Mais je n'en ai pas pris une seule parmi les milliers que j'ai trouvées. Elles n'étaient pas pour moi.

Pour la première fois, j'ai commencé à voir *toute* nourriture comme quelque chose de vivant. Comme une vibration. Je voyais les fraises comme une partie intégrante et nécessaire de ce petit bout de contrée sauvage, et ce petit bout de contrée sauvage (sauvé par la faillite de promoteurs avides) comme une partie intégrante et nécessaire d'une contrée sauvage plus grande, et ainsi de suite. Toutes les choses vivantes sont connectées dans une sorte de spirale, en liaison les unes aux autres dans une profondeur toujours

changeante. Si j'avais pris une seule fraise, cela aurait dû être en fonction d'un besoin intuitif de maintenir ma propre harmonie. Toute autre chose serait excessive, un crime contre cette vaste construction dont nous sommes tous, fraises et êtres humains, une partie infinitésimale.

Cela m'a fait réfléchir à une autre contrée sauvage dans une autre partie de forêt et à une autre époque. Seul quelqu'un parti longtemps avec rien de plus doux qu'une carotte crue peut voir dans la bonne perspective la pomme qu'Ève a proposée à Adam. Ces fraises devant lesquelles je me suis émerveillé ne seraient sans doute pas restées là si elles avaient pendillé aux doigts délicats d'une vierge nue.

La soif de douceurs a toujours été la déchéance de l'homme. La satisfaction de ce besoin sensoriel le conduit vers des extrêmes toujours plus grands, toujours plus loin sur la corde raide. Quand le fructose de la pomme qu'a mangé Adam est entré dans ses veines et a considérablement élevé son taux de sucre dans le sang, tu peux parier qu'il n'avait jamais eu un niveau aussi élevé auparavant ! Avec cette expérience a débuté une recherche, poursuivie à travers les siècles, de sensations toujours plus fortes jusqu'au nirvana de la drogue. Ce qu'une pomme a fait pour Adam, et le sucre blanc pour la noblesse du 16ème siècle, la cocaïne le fait pour la société américaine contemporaine. Et si ça ce n'est pas une perte de la grâce, alors Dieu n'a pas créé de petites pommes vertes et il ne pleut pas à Loch Lake Colony au printemps !

Le truc, c'est de *retourner* dans le jardin d'Éden, de revenir à une réalité où notre sens du goût reconnaît la *vérité* quand il la sent, de revenir aux hydrates de carbone complexes des céréales complètes et au flux régulier de paix et d'harmonie dans tes veines. Ainsi quand ta bien-aimée t'offre un beignet du fast-food ou une triple portion de crème glacée ou une ligne de cocaïne, tu ferais bien de réfléchir à leur provenance et de douter de sa motivation.

« Je ne me suis jamais senti mieux de ma vie », c'est notre leitmotiv quand nous entrons dans routine de mesures disciplinaires dans le but de nous purifier. Bon, je ne *m'étais* jamais senti mieux. Et puis c'est allé au-delà de se sentir mieux ou plus mal. Je ne m'étais jamais senti ainsi !

Quand j'ai commencé mon séjour dans le New Hampshire, j'étais naturellement pleinement conscient de la raison de ma présence là bas. J'avais une tumeur à la prostate. J'avais l'intention de me guérir par mes propres moyens en ne mangeant pas certains aliments. Ça prendrait du temps, mais je croyais aux principes qui étaient en oeuvre et j'étais déterminé. Je n'avais de plus aucun doute. Je croyais. Très vite je n'ai plus gaspillé de pensées sur la résorption ou non de la tumeur. L'expérience, en elle-même, prenait une telle dimension, nouvelle et incroyable, que chaque jour était un miracle en découverte de vibrations, visions et odeurs.

Je n'étais pas là depuis très longtemps quand, une fin d'après-midi, il s'est mis à pleuvoir. Une pluie de printemps tardive avec des gouttes incroyablement douces et chaudes. J'ai enlevé mes habits et je suis sorti sous la pluie. Mon intention était de rester brièvement dehors et de retourner vite à l'intérieur au sec. Je voulais juste voir comment c'était. C'était *divin*. C'est à ce moment là, debout dans la pluie, que ce livre est devenu inévitable. Je dois toujours encore rentrer de cette pluie divine.

Alors que j'étais debout et que la pluie tombait sur moi, me lavant toujours plus en profondeur, j'ai été subjugué par l'extrême simplicité de la vie. Et c'est à ce moment précis

que je fixe le commencement de ma vie : la réalisation de tous mes vrais rêves. Mes propres gouttes de pluie se mélangeaient avec celles d'une origine bien plus élevée alors que je pleurais la fin de ce que j'avais été et que je me réjouissais de ce qui allait venir.

J'ai marché longtemps sous la pluie. Pendant que je marchais, j'ai réfléchi à tout ce qui m'était venu à l'esprit lors de ces premiers moments debout sous l'averse. Je voulais retourner à Hollywood ! Avant ça, je croyais en avoir fini avec la profession d'acteur, et surtout en avoir fini avec la recherche du succès dans l'industrie du film. Ce n'était pas pour moi. Je ne voulais pas être une star. Je ne voulais pas être riche. Quelle était alors la raison de s'impliquer dans une profession où le seul but est d'être riche et célèbre. Je ne le savais pas encore. Mais j'allais revenir en arrière. Retourner pour boucler la boucle. Ce que je savais et à quel point je comprenais n'avait pas d'importance. C'était ce que je devais faire.

Bien sûr, je ne voulais pas revenir. Je ne voulais pas retourner dans un milieu d'affaires, une communauté que je ne comprenais pas et dans laquelle je ne semblais pas avoir d'aptitude à fonctionner. Je n'étais pas bon dans le métier d'acteur. Debout là-bas sous la pluie, j'ai réalisé l'immense tristesse que cela allait causer à tous mes proches. Tous ceux qui ont connu et aimé le plus le vieux Dirk Benedict. Cela allait être douloureux pour mes amours, mes amis et ma famille, chacun en son temps et à sa manière, lorsqu'ils allaient découvrir dans quelle mesure j'avais changé. Certains allaient l'accepter et continuer à faire partie de ma vie. D'autres allaient le rejeter et devenir seulement des ombres dans mon passé. Des photos d'un album mal rangé et poussiéreux. Et certains allaient continuer (comme ils le font déjà) à refuser de reconnaître ce que j'étais devenu et à insister pour maintenir avec moi des relations comme si on était encore en 1974 ; ils parlent à un fantôme, effrayés ou incapables d'accepter la réalité du changement. L'essence de ce que j'ai compris m'imprégnait comme la pluie : je devais cesser d'intervenir dans mon destin. Je devais arrêter de penser et me mettre à *manger, vivre et agir* d'après mon intuition divine.

Il y a dans nos vies une caractéristique unique, une intuition divine qui peut seulement être réalisée si nous délaissions notre glorieuse personnalité, la volonté, l'intellect, et laissons la nature suivre son chemin. Mais avant que ceci ne puisse se produire, et se produise sans effort, nous devons manger une nourriture qui nous est destinée compte tenu de notre place dans le royaume des cieux sur terre. Alors nous pouvons tous effectuer notre promenade sous la pluie. Un baptême céleste dans le sens le plus pur.

TROISIEME PARTIE

L'homme est l'anomalie incarnée. Carnivore et prédateur avec les yeux devant, comme le cobra et le tigre, il invective contre la guerre et jacasse sur la paix. Sans possessions, en aucune manière autonome, un faible dont la survie requiert l'exploitation, mais le mot lui-même, ainsi carrément posé, il le trouve repoussant.

De toutes les créatures de la terre, peut-être que seul l'homme peut penser abstraitement. Dans l'horizon sans fin de son esprit, l'univers n'est rien d'autre qu'un challenge et même l'infini devrait avoir une fin. Mais ce joyau ineffable, né mystérieusement dans seulement quelques grammes des tissus les plus fragiles du corps, s'adonne habituellement à la stupidité et à la cruauté. Cela va de la plus grotesque malhonnêteté aux vices si sordides qu'ils n'existent que dans le seul champ d'action de la race humaine. Aucune bête ne peut rivaliser avec la bestialité de l'homme.

Pendant des milliers d'années l'homme a exalté la liberté. Il a parlé comme s'il comprenait ce que c'est que la liberté. Comme s'il voulait être libre. Comme s'il méritait d'être libre. Comme s'il avait été libre, ou était libre ou pouvait se libérer lui-même. Comme si la liberté était quelque chose dont il a toujours été privé par quelqu'un d'autre, contre son gré. Comme si la liberté, une fois atteinte, pouvait être quelque chose qu'il pouvait avoir récolté ou chèrement payé, et qu'elle serait quelque chose qu'il chérirait toujours et qu'il garderait féroce.

Est-ce que tout ça est vrai ? Si non, est-ce en partie vrai ? Ou tout cela ne serait-il que de la prétention et de l'illusion ?

Liberation ! Liberté ! Indépendance ! Pourrait-il se faire, Homme, que tu n'aies jamais compris cela ? Que tu ne l'aies jamais voulu ? Jamais mérité ? Jamais possédé ? Jamais obtenu ? Que tu n'en aies été privé par personne excepté par toi-même ?

Serait-il possible que le prix si chèrement payé au nom de la liberté, la trahison des parents vis à vis des enfants, l'horreur dont on ne veut pas se souvenir, était pour un mensonge ? Pour l'exact opposé de la chose promise ?

Serait-ce possible ?

Nous ne devrions ni prétendre être sans prétentions, ni nous abuser sur nos illusions, ni être stupide au point de dissimuler notre stupidité. Il reste assez de temps pour nous convertir si, et dans la mesure où, nous allons au paradis.

Qu'en est-il de ce livre ?

Est-ce qu'un traité révolutionnaire pourrait être un catalyseur intellectuel par lequel l'esprit de millions de gens serait transfiguré et qu'ils agiraient brusquement pour un bon gouvernement aussi totalement qu'ils ont toujours travaillé pour le mal ? Non !

Est-ce que l'homme peut être déifié par une oeuvre maîtresse de la littérature ? Non !

Les cadavres dans les morgues des régimes déchus nécessitent-ils de plus amples dissections ? Non !

Y-a-t-il un mot magique, un abracadabra, un tour de prestidigitation, à trouver sur les surfaces sombres de ces pages non encore ouvertes ? Sont-elles écrites par un de ceux qui aspirent à la couronne de lauriers sur le front, au chapeau à cornes ou à la jambe guêtrée ?

Continue de lire, bête angélique et ange anthropoïde ! Toi qui pendant au moins quarante mille générations a suivi péniblement des lumières marécageuses, chassé des étoiles filantes, soupiré pour des sirènes et cherché des graals vides, continue de lire ! Qui sait ?

L'âme de l'homme est une énigme, enterrée dans des paradoxes, et de là : le Grand Dilemme.

Georges Niewoehner, Le Grand Dilemme

Chapitre 10 - Sur la route

Début juillet, mon ami Léonard Auclair est venu me rendre visite dans ma cabane du New Hampshire. Quand le moment de partir était venu pour lui, j'ai décidé que la même chose valait pour moi. Je n'ai pas pris le temps de considérer les conséquences possibles. J'ai suivi mon instinct.

Pendant les semaines qui ont suivi mon baptême par la pluie, j'ai porté de moins en moins d'habits. Il n'y avait personne aux alentours, et il m'apparaissait idiot et artificiel de porter des habits. Je n'avais rien à cacher et personne à qui le cacher. Certainement pas Ève. Cette absence d'habits m'a éloigné de la conscience du changement de mon apparence physique. Il n'y avait pas de grand miroir dans la cabane dans lequel j'aurais pu observer mes côtes quand elles ont commencé à saillir, ou mon derrière quand il a commencé à disparaître. Et comme je ne portais pas de jeans, ils ne pouvaient pas me dire que j'étais en train de fondre. La surprise de cette métamorphose devait m'être préservée jusqu'à l'arrivée d'Auclair dans sa Volkswagen cabossée.

Il était temps de mettre un pantalon. D'abord j'ai pensé que, par mégarde, j'avais enfilé le pantalon de quelqu'un d'autre. Ce ne pouvait pas être le même que celui que j'avais porté dans la forêt ! Mais c'était le même. Je me suis immédiatement mis à examiner mon corps comme si j'étais un de ces millions d'Américains membres de Weight Watcher. Des os, que des os ! Mon Dieu ai-je pensé, quand cela est-il arrivé ? Où ma chair est-elle allée ?

Léonard m'a jeté un regard, a secoué la tête et a souri. En tant que natif de la Nouvelle Angleterre et philosophe né, Auclair n'est pas du genre à commenter ce qui saute aux yeux. Mais là c'était trop. « Dirkee, maigre squelette » a-t-il dit.

Le connaissant bien, je savais qu'il ne parlait pas petit-nègre, mais qu'il faisait une observation humoristique sur une situation sérieuse. « Dirkee vit une expérience difficile », pensait-il. J'ai pris mes affaires, fermé à clé la cabane avec une pensée de gratitude pour Michio Kushi pour m'en avoir laissé la disposition et j'ai sauté dans la bagnole pourrie de Léonard.

Sur le chemin du retour vers New York où je comptais rendre visite à Bill Dufty et Gloria Swanson avant Los Angeles pour régler des affaires en attente, nous nous sommes arrêtés chez les parents de Léonard, à l'est du New Hampshire. Là je suis monté sur une balance de la salle de bains, curieux de voir combien j'avais laissé pour toujours derrière moi, dans la campagne du New Hampshire.

Je pesais 69 kg ! J'étais choqué. Je n'avais pas du tout été conscient de perdre du poids et en 6 semaines environ j'avais perdu 11 kg. Weight Watchers, prenez-en de la graine.

Tu dois trouver difficile à croire que je n'avais pas noté cette grande perte de poids. Rappelle-toi que la conscience aiguë des changements émotionnels et psychologiques qui s'opéraient en moi obérait complètement tout intérêt quant à mon tour de taille. Et perdre

du poids ne m'avait jamais intéressé, jamais. Je n'étais pas allé dans la cabane pour améliorer ou changer mon apparence physique. En fait, on m'a constamment dit dans les années qui ont suivi que j'avais totalement ruiné la carrure formidable que j'avais quand je soulevais encore des haltères et torturais mes os. L'Amérique aime la corpulence surdéveloppée du bodybuilder surprotéiné. Quel titre donnons-nous au gigantesque colosse tout en muscles qui correspond le plus à notre idéal du corps du mâle ? *Monsieur Amérique* ! Arnold Schwarzenegger ne convoiterait jamais, ne convoitera jamais la carrure de Dirk Benedict.

D'ailleurs comment veux-tu te préoccuper de maigrir quand tu es en train de perdre quelque chose de beaucoup plus essentiel pour la condition humaine : ton appétit sexuel ! Normalement, passer six semaines seul dans une cabane de montagne va t'amener à rêver du sexe opposé. Ma propre retraite dans le Montana m'a donné un large espace pour expérimenter quel besoin vient en premier chez l'homme. D'abord la nourriture, ensuite le sexe ! Le sexe est le numéro deux, avec toute sa force ! Il ne faut pas beaucoup de nuits, seul dans une belle cabane de montagne remplie de victuailles, avant que tout le sommeil de l'homme et la plupart de ses heures d'éveil soient imprégnées par la forte sensation qu'il manque quelque chose : *la femme* ! Un type peut aller en ville pour toutes sortes de raisons ... pour chercher le courrier, prendre le petit déjeuner, le déjeuner, le dîner, pour se procurer quelques clous, pour boire une bière ... mais la *véritable* raison, c'est d'entrer en contact avec une femme. Et de préférence une femme qui a la même chose en tête que lui : le mélange extatique des sécrétions mâle et femelle d'énergie polarisée !

Pourtant, c'est sans bruit que mon appétit sexuel a disparu. Je n'en avais pas conscience. Pour la première fois de ma vie post-pubertaire, je me réveillais le matin sans érection ! Mais je ne le remarquais même pas. Cela devrait te donner une idée de ce qui se passait réellement. Je regarde toujours encore 1975 et le début de 1976, années durant lesquelles ma lutte de cow-boy kamikaze contre la tumeur de ma prostate était à son maximum, comme la période la plus belle et de conscience la plus profonde de ma vie. Cela est dû en partie au fait que j'étais délivré de la quête continue de la compagnie féminine, qui fait partie de la vie saine d'un homme adulte. J'étais un homme de 33 ans avec le corps d'un garçon de 12 ans.

Rappelle-toi, la conscience du public américain a changé dans une grande mesure en ce qui concerne les traitements alternatifs du cancer. Dans les années soixante-dix, le traitement traditionnel était encore choisi en premier par tout le monde (les échecs toujours plus nombreux ont depuis rattrapé l'Association Médicale Américaine).

Alors, à partir du moment où j'ai lu la lettre de William Dufty sur la plage en Californie en 1975 jusqu'à la sortie d'octobre 1983 du magazine *People*, j'ai laissé le monde entier dans l'ignorance pour ce qui concerne l'histoire macrobiotique de ma prostate. Cette ignorance incluait ma propre famille.

Spécialement ma propre famille. C'est de ceux qui nous connaissent le mieux et nous aiment le plus tendrement que nous avons le plus à redouter quand nous luttons pour suivre notre propre voie. Car c'est vis-à-vis d'eux que nous sommes le plus vulnérables. Leurs demandes sincères et pressantes pour que abandonnions l'idée folle de vouloir suivre notre propre voie sont, en fait, *très difficiles* à ignorer. Cela signifie donc que j'étais en train d'expérimenter le stade de l'asexualité qu'avait connu Adam avant de cacher sa masculinité avec une feuille de vigne. Mon appétit sexuel m'a quitté pendant près d'un an. Non pas que je n'appréciais pas la présence d'énergie féminine, mais le besoin de la mélanger avec la

mienne était absent. C'était un état de béatitude pendant lequel j'ai réalisé à quel point la destinée humaine a été gouvernée par la soumission à ses organes génitaux.

Vivre ça à l'âge de 30 ans était véritablement une invitation à changer d'état d'esprit. Je me rappelle qu'à 12 ans la vie ressemblait à un été sans fin : on pêchait et chassait, jouait au football et à cache-cache. Des jeux dits sans but dont seule la jeunesse est capable avant que la polarité homme/femme ne prenne le dessus et que la vie ne devienne le plus souvent un mélo : elle m'aime, elle ne m'aime pas. Le fait d'être libéré de cet asservissement à 30 ans m'a procuré une sérénité inimaginable qui m'a permis de me concentrer sur questions plus importantes pour la réalisation de l'âme. Quand mon appétit sexuel s'est fané, j'ai pu voir comme tout ça est stupide, comme la séduction, la romance et le drame sont la réplique exacte du jeu de cache-cache de l'enfance. Pour moi, ce ne serait plus jamais pareil.

Les femmes que je devais rencontrer dans les années qui ont suivi 1975, quand j'avais passé 30 ans et je retournais sur mes douze ans, allaient me trouver libre à en devenir fou de l'influence de ce parfum magique qu'elles manient si expertement pour retenir l'attention de tous les hommes possibles. J'ai toujours accepté leur fruit défendu, mais rarement les chaînes qui y étaient attachées. Je mangeais la pomme mais refusais la feuille de vigne !

La liste des femmes qui pourraient attester de mon attitude détachée envers elles est plutôt longue. Des femmes qui m'ont aimé ou qui ont proclamé qu'elles m'aimaient. Ce qu'elles voulaient réellement c'était l'asservissement, un enchaînement mutuel au nom de l'amour ! La réalisation romantique de la devise sentimentale « Nous ne pouvons pas vivre l'un sans l'autre ».

En vérité, nous pouvons - chacun d'entre nous le peut - vivre sans personne. Nous pouvons tout spécialement vivre sans ceux que nous aimons vraiment. L'amour est liberté, contrairement à ce que le comportement de la plupart des parents envers leurs enfants pourrait t'amener à croire. Comme il est tragique leur besoin de garder leurs enfants enchaînés pour toujours au foyer parental, par l'intermédiaire de l'argent, de la culpabilité et d'une multitude de chaînes psychologiques. En ne laissant jamais le cordon ombilical être coupé, nous en arrivons à avoir des enfants de cinquante ans qui élèvent leurs enfants avec le même besoin dénaturé d'asservissement. Ils vivent leur vie à travers leur descendance. L'intensité de cette pratique est en rapport direct avec la mesure dans laquelle de telles personnes *n'aiment* pas leurs enfants.

La plupart des animaux sauvages non seulement laissent partir leurs petits quand le moment est venu, mais bien plus, si un petit refuse de partir, il reçoit un coup sur le nez, autant de fois qu'il le faut, pour qu'il comprenne le message : tu es livré à toi-même !

Ainsi je refusais de laisser les femmes de ma vie se sentir coupables de cette chute initiale de la grâce. Ça pouvait être un jeu de cache-cache, mais pas plus le chasseur que le gibier avec son fruit *défendu* n'avaient à être jugés pour la consommation de la chasse. Elle pouvait courir et se cacher pendant que je chassais et cherchais, mais quand je trouvais et prenais, aucun des joueurs n'était engagé dans une relation de responsabilité. En réalité, c'est l'inverse qui est vrai : en mélangeant leurs polarités opposées, l'homme et la femme font l'expérience de la liberté extatique qui donne naissance à une autre âme libre avec sa destinée propre à accomplir.

Ce n'est qu'à mon retour à Los Angeles, chez l'amie que j'avais laissée là-bas quand je me suis retiré pour m'occuper de ma prostate, que j'allais totalement prendre conscience de la réalité physiologique de la mise entre parenthèses de mon instinct sexuel. Je me demandais alors, comme tu peux certainement bien te l'imaginer, combien de temps cela allait durer. Je savais que ça allait revenir ... mais le savais-je ? J'étais inquiet. D'un autre côté, la vie était tellement paisible sans le constant harcèlement du besoin de forniquer que ça rendait la situation moins inquiétante.

Je n'étais certes pas trop inquiet, mais d'après les Impuissants Anonymes dont le siège est à Cherry Chase dans le Maryland, on estime que 10 millions d'Américains souffrent d'une impuissance chronique. Ils ont beaucoup de soucis ! Si seulement ils savaient que l'impuissance est une des maladies les plus facilement guérissable par des moyens diététiques ! La cause n'en est pas psychologique mais physiologique. Les problèmes mentaux viennent de l'incapacité à accomplir l'acte sexuel, incapacité elle-même due à un problème physiologique créé par des habitudes alimentaires impropres et excessives. J'avais eu des périodes d'impuissance durant les 18 derniers mois de ma période de grand mangeur de viande. L'angoisse qui en a résulté a aggravé le problème, mais d'abord il y avait le physique, ensuite le mental. Même si vous *n'aimez pas* le sexe, ce n'est toujours pas mental, mais physiologique, et c'est guérissable par des changements alimentaires.

L'un premiers changements que j'avais remarqué quand j'ai arrêté la viande en 1971 a été la modification de mon instinct sexuel, quantitativement et qualitativement. L'impuissance que j'ai connue à partir de mon séjour dans le New Hampshire avait des causes très différentes de celle de 1968-69 quand j'étais encore saturé de protéines animales. Le même symptôme, des causes totalement opposées. La première fois, j'étais sur le chemin de la dégénérescence, alors que ce deuxième accès d'impuissance était résultat d'un corps occupé à se régénérer.

Quand mon corps a entamé le processus de guérison de tous mes excès passés, qui se reflétaient le plus dramatiquement dans ma tumeur à la prostate, il a mis toutes ses forces dans ses fonctions les plus essentielles pour le rétablissement et le rajeunissement. Aussi fort que soit ton instinct sexuel, tu *peux* vivre sans sexe. Tu *ne peux pas* vivre avec une croissance aberrante des cellules de ta prostate. Ça te tuera avec le temps. Les excès de graisse animale, de protéines et de sel qui s'étaient accumulés ont été stockés dans différentes parties de mon corps. Quand mon corps a commencé à faire le ménage, toute l'énergie et la vitalité sont allées dans ce processus de guérison par l'élimination. La faculté de procréer est une fonction d'excès d'énergie. Mon corps, étant donné ce qui s'y passait, n'avait pas d'excès à libérer, et ma faculté de procréer est entrée en hibernation.

Ainsi, si tu prends en compte la totale transformation qui s'opérait alors en moi, il est facile de comprendre que mon amaigrissement a échappé à mon attention. Il y a eu des journées dans le New Hampshire où je me sentais incroyablement faible. Je n'étais plus capable de monter l'escalier pour gagner ma chambre à l'étage, alors je dormais par terre dans le salon. Après cela venaient d'énormes explosions d'énergie : j'étais debout pendant 18 heures et dormais pendant seulement 4 ou 5 heures avant de me lever à nouveau, prêt à marcher le long de la route pour traquer les pissenlits.

Et j'avais des rêves, essentiellement d'alimentation. Nuit après nuit, j'avais un rêve dans lequel deux hamburgers venaient me parler. Ils me disaient à quel point je leur manquais, et me demandaient ce qui n'allait pas chez moi. Finalement ils me priaient de les grignoter un peu. Je ne leur ai jamais répondu dans mon rêve, mais j'étais simplement assis et

regardais comment ils se débrouillaient : parfois parlant d'eux, parfois se mettant en colère et me menaçant quand je ne voulais rien avoir à voir avec eux. Mes expériences ultérieures, avec des personnes qui voulaient me forcer à "juste" goûter un morceau de steak ou de hot-dog ou de hamburger, allaient être une réplique fidèle de mes cauchemars dans le New Hampshire. M'offrant, me priant instamment, et finalement essayant de me contraindre à légitimer leur propre choix diététique en y participant.

Le cow-boy en moi est devenu un kamikaze pendant que j'étais pris par le renouvellement de mon corps et de ma vie, tout en endurant d'innombrables attaques au fil des ans de ceux qui voyaient ma façon « excentrique » de manger comme une remise en cause de leurs propres habitudes diététiques. Toujours et encore on me répétait que mon régime de charlatan allait me tuer, qu'il n'y avait rien de mauvais dans la viande ou le sucre, et que ça n'allait pas durer bien longtemps avant que je ne comprenne que mon chemin est une erreur.

Peu importe combien de fois cela est arrivé - pratiquement à chaque fois que j'étais pris au piège d'une manifestation sociale dans laquelle de la nourriture était servie et que quelqu'un remarquait que je ne mangeais pas ma portion de hamburger ou que je ne sifflais pas un Coca-Cola - mais j'ai toujours été étonné par la férocité de l'attaque. Je me suis constamment demandé, et parfois j'ai posé la question, pourquoi ce que je mangeais leur importait. J'attends aujourd'hui encore une réponse autre que le fait qu'ils s'inquiétaient de mon bien-être. Est-ce que tu commences à comprendre ce qui traverse mon esprit quand un individu lourd et chauve, avec des yeux injectés de sang, cinq à dix ans plus jeune que moi, se met à me sermonner sur les conséquences désastreuses de mon choix alimentaire ?

Il devient de plus en plus difficile, pour qui que ce soit, de me raconter que ce que je mange est en de ruiner ma santé, qu'en prenant de l'âge je me sens plus jeune ! Et pourtant cela arrive encore, pourquoi ? Je te laisse deviner. Pourquoi tout un chacun d'entre nous se mêle-t-il de la vie d'une autre personne quand en aucune manière elle n'interfère avec la sienne ? Jalousie ? Envie ? Ressentiment ? Ou un sens intuitif de la vérité, une chose que nous trouvons tout à la fois irritante et irrésistible. Pourquoi l'alcoolique invétéré s'en prend-t-il au type qui refuse le Martini qu'on lui offre ? Si la misère aime la compagnie, peut-être que cela vaut aussi pour le durcissement des artères, l'artériosclérose et le diabète.

Alors, quand je me suis installé dans le siège mortel de la Volkswagen cabossée de mon ami Léonard Auclair, j'ai commencé une odyssée de deux ans « sur la route ». Parcourant inlassablement l'Amérique en tous sens en un voyage dont la nature justifie le titre de ce livre. Rester à un endroit où la qualité de la nourriture (qui allait décider du résultat de mon traitement) pouvait être contrôlée, aurait été plus sage, plus sûr, et m'aurait permis de me rétablir plus rapidement, mais le guerrier kamikaze n'est pas concerné par la sécurité. Pour lui, la mort est sans importance. Son cheminement ne reflète que son instinct pour la réalisation de ses objectifs. Mon instinct me disait de bouger. Et ainsi je ne me suis presque jamais arrêté.

* * * * *

Léonard m'a déposé à New York et je suis allé tout droit vers la cuisine de Swanson où tout cela avait commencé, sachant que là-bas il y aurait de la chaleur, de la compréhension et de la *nourriture*.

Ma mère « sans viande et sans sucre » a ouvert la porte, a fait un pas en arrière et a dit « Oui ? »

J'ai pensé, *mon Dieu, elle ne me reconnaît pas !* « C'est moi, Dirk, le jeune papillon au riz complet » !

Elle a poussé un cri en me reconnaissant et m'a raconté plus tard qu'elle s'était demandé qui était la jeune fille de 18 ans qui toquait à sa porte.

Dix-huit ans ? Une jeune fille ? Je savais que j'étais mince, que je n'avais pas eu de coupe de cheveux depuis des mois, et que l'éclairage devant sa porte d'entrée était avantageux, mais quand même ... j'aurais dû comprendre. Si les yeux particulièrement observateurs, plus bleus que bleus, de Gloria Swanson n'ont pas réussi à me reconnaître, alors un cauchemar de confusion d'identités m'attendait encore dans mon cheminement de kamikaze.

Ma prochaine étape était Los Angeles. Mon ami Richmond Johnson est venu me chercher à l'aéroport. Si je ne l'avais pas aperçu dans la foule, il me chercherait encore.

« Est-ce que ça va ? » me demanda-t-il avec inquiétude ? « Tu n'as vraiment pas l'air bien. Peut-être devrais-tu voir un médecin, juste pour être sûr ».

« Non, Dick, tout va pour le mieux » l'ai-je assuré. « Je sais que je peux avoir l'air un peu amaigri, mais fais-moi confiance, je sais ce que je fais ».

J'ai jeté mes bagages - un sac à dos et une belle marmite en fonte déjà bien utilisée - à l'arrière de son pick-up et nous nous sommes dirigés vers le petit meublé que nous partagions à Manhattan Beach, juste un peu en-dehors de Los Angeles en suivant la route.

Nous avons résilié le bail de notre logement à la plage : moi, parce que je n'avais plus les moyens financiers et Dick parce qu'il voulait emménager avec son amie. Mais Dick avait une proposition à me faire : conduire son pick-up, une Chevrolet à quatre roues motrices tout à fait neuve, dans sa résidence d'été dans le New Hampshire. Le New Hampshire, n'avais-je pas tout juste été là-bas ?

Sur mon chemin pour y aller, il voulait que je passe par sa ville natale, Madison, dans le Wisconsin, où il me retrouverait car il voulait charger sur le pick-up de vieux meubles de la maison de ses parents pour les emmener avec nous dans l'est. Il n'avait pas le temps ou l'envie de faire lui-même tout le trajet et, connaissant ma situation sans racines, il pensait que je pourrais être intéressé. Je l'étais. Fantastique. Du mouvement, c'était parfait. J'étais à nouveau en route.

Je lui ai demandé si, en chemin vers le Wisconsin, je pouvais faire un détour par le Montana. « Bien sûr ... retrouve-moi simplement vers la fin août ».

Mon expérience à New York avec ma maman adoptive qui ne m'a pas reconnu aurait dû me préparer à ce qui était encore à venir en arrivant à White Sulphur Springs, dans le

Montana, curieux de voir ma vraie mère. Je n'y étais pas préparé ! Que je n'aie pas pu prévoir la réaction de ma mère et de ma soeur en me voyant si différent de ce que j'avais été montre combien j'étais absorbé totalement dans les problèmes plus importants dans lesquels je me débattais. Je ne me rendais absolument pas compte du changement dramatique de tout mon être, ni de la manière dont cela pouvait apparaître à ceux qui avaient connu le vieux moi. Et personne ne connaissait mieux le vieux moi que ma mère.

Ma mère et ma soeur pouvaient être d'autant plus choquées qu'elles ignoraient que j'avais un cancer de la prostate. Le nombre de personnes qui le *savaient* pouvait se compter sur les doigts d'une main : Dufty, Kushi, Swanson et deux médecins. Pour toutes les autres personnes qui entraient en contact avec moi, c'était un véritable casse-tête que de comprendre ce qui avait bien pu causer ce changement dramatique. Les raisons qui m'ont fait garder le secret seraient trop nombreuses à énumérer et peuvent peut-être uniquement être comprises par quelqu'un qui a décidé, comme je l'ai fait, de se jeter dans le vide de la prise en charge personnelle et solitaire de soi-même.

Peut-être que la relation d'un petit incident qui a eu lieu pendant le tournage d'*Agence tous risques* peut te donner un aperçu de la situation incroyablement complexe qui aurait pu en résulter si j'avais raconté à tous ceux qui me sont proches et chers la réelle raison de mon radical changement de style de vie. Un des assistants du directeur est venu me chercher en plein milieu du tournage pour un appel téléphonique urgent des producteurs de la série. Ils m'ont demandé d'appeler immédiatement le médecin qui m'avait donné mon certificat d'aptitude au tournage ... il y avait un « problème ». J'ai appelé le médecin. Il était en état de choc. La compagnie d'assurance qui s'occupe d'*Agence tous risques* l'avait appelé pour émettre des doutes quant aux résultats de son rapport sur moi. J'avais passé la visite haut la main !

Ce docteur et moi étions devenus de vieux amis après un nombre incalculable d'examens, non seulement pour *Agence tous risques*, mais aussi pour de nombreuses autres productions. Il s'émerveillait des brillants résultats de mes analyses médicales. Il a donc été horrifié quand le représentant de la compagnie d'assurances lui a dit qu'il avait entendu que j'avais un *cancer* et que j'étais donc naturellement non assurable.

Pendant une seconde je n'ai pas pu comprendre de quoi ils pouvaient bien parler. Ensuite ça m'est apparu : j'étais récemment sorti du secret de mon cancer dans une interview au magazine *People*, et une secrétaire de la compagnie d'assurances, cherchant les derniers scoops sur ses stars préférées, devait avoir vu ma confession au sujet de ma prostate. J'ai dit au médecin de leur faire relire l'article, et ils verraient que c'étaient de très *vieilles* nouvelles, vieilles de *huit* ans, pour être exact. Ils verraient aussi que je venais juste de me soumettre à une batterie complète d'analyses du sang, preuve définitive de ma guérison, uniquement pour des occasions de ce genre.

Les Américains tombant comme des mouches suite à l'une ou l'autre forme de cancer (et les célébrités ne font pas exception), je ne fais pas de reproches à la compagnie d'assurances pour son anxiété. Ils ont des données informatiques qui leur disent au centime près combien coûte un traitement du cancer de la prostate au centre Sloan-Kettering. Et ce n'est pas peu cher.

Ainsi cette situation critique a été résolue grâce au rideau de fumée de huit années de bonne santé et aux résultats de mes analyses de sang. Mais tu peux imaginer le cauchemar

que cela aurait été si ça avait été seulement cinq ans et si je n'avais pas eu le sceau d'approbation de l'Association Médicale Américaine.

Les liens du sang entre une mère et son fils sont effectivement très forts, car c'est elle qui nous a nourri dans son ventre, à sa poitrine et à sa table. Maintenant j'étais passé de l'habituelle viande de gibier, d'élan, de boeuf, au riz, à l'orge et au blé. Le changement était *total*. La Nature et le Temps étaient devenus mes nouveaux parents. Il fallait un instinct de mère pour réaliser ce qui se passait.

« Tu as un cancer, n'est-ce pas » ?

J'avais oublié que ma mère avait travaillé à l'hôpital local pendant quinze ans et qu'elle avait vu son lot de cancéreux. La pâleur jaune de ma peau et mon amaigrissement général étaient des signes familiers pour elle. Au fond de mon coeur, je savais que je ne pouvais pas attendre d'elle qu'elle comprenne, j'ai donc fait ce j'avais à faire : j'ai menti.

« Non, je n'ai pas de cancer. Je suis seulement déterminé à trouver une forme d'alimentation qui soit exempte de produits animaux. Je suis prudent ... et si je découvre que c'est impossible, eh bien alors je saurai. Mais je dois le découvrir ».

Ma mère n'avait pas été mariée pour rien pendant plus de vingt ans avec mon père. Elle savait reconnaître une décision irrévocable. Mais cela ne soulageait pas la douleur et ne calmait pas les craintes. Cela allait prendre des années.

Quand le temps était venu de reprendre la route pour rejoindre Dick à notre point de rendez-vous, ma mère et ma soeur ont suivi du regard, en sanglotant dans l'arrière-cour, leur fils et frère qui sortait de la petite allée en voiture, car j'en suis sûr, elles pensaient que c'était la dernière fois. C'est avec ceux que nous aimons le plus que nous devons être le plus cruel si la survie est en jeu.

Le voyage de trois jours du Montana jusqu'à Madison dans le Wisconsin a duré toute une vie. Je sentais que j'arrivais à un point de non-retour, et pour la première fois je me suis mis à m'étonner de la voie que j'avais choisie. Je prenais habituellement le petit déjeuner dans un Restoroute, le seul endroit où tu as une chance de trouver une crème de flocons d'avoine. Pas une crème instantanée sucrée, mais une crème à l'ancienne, cuite sur le feu pendant quarante-cinq minutes. Encore aujourd'hui j'ai une chaude sensation de reconnaissance, un soupir de soulagement, quand je vois un Restoroute de l'Union 76. Ça me dérangeait cependant qu'ils aient un endroit réservé aux routiers et que je doive manger avec ceux qui avaient des caisses de tôle moins lourdes. Je ressentais une étrange parenté avec la vie solitaire de ces routiers.

Je préparais habituellement le dîner sur un feu à l'air libre, dans un endroit à l'écart du trafic routier. Il consistait en riz ou orge et en oignons, carottes ou épis de maïs que j'avais piqué dans les champs et les jardins le long de la route. Je dormais à l'arrière du pick-up sur du foin. J'avais volé quelques bottes de foin dans un champ à l'est de Lavina, dans le Montana. Après les milliers de bottes de foin que j'avais entassées durant mon adolescence dans le Montana, je ressentais quelque part que celles-ci m'étaient dues. Il m'apparaissait tout naturel de voler tous ces produits agricoles. Je n'y ai jamais gaspillé ma pensée. Comme si toute chose poussant sur la terre appartenait à quiconque vivant sur la terre. Pour être plus précis, j'étais là « sur la route » avec peu d'argent, campant à la belle étoile, mangeant dehors ... qui aurait le temps de chercher une épicerie ?

J'étais sur la route, et des fragments des romans de Kerouac m'ont traversé l'esprit, quand l'aspect kamikaze de mon voyage est devenu absolument évident. La quête kamikaze de Kerouac d'une illumination qu'il n'a jamais atteinte était un exercice de l'excès. Le mien était un exemple extrême-oriental de tempérance. J'avais lu assez Jack pour discerner un état d'esprit semblable. Je savais ce qui lui était arrivé.

Je suis arrivé à Madison au bon moment. Richmond y était déjà, occupé aux préparatifs du mariage de sa fille. Après le New Hampshire, le Montana et les trois derniers jours sur la route avec M. Kerouac, je n'étais pas sûr de pouvoir assumer la compagnie de centaines d'invités se réjouissant bruyamment d'un nouveau « unis pour le meilleur et le pire ». J'étais accroc au riz, aux carottes et à la crème de flocons d'avoine. Et « rien » d'autre. De fortes envies de bière, de salade et de fruits - des mauvaises nouvelles pour ma prostate – ont commencé à me submerger.

Richmond m'a amené à ma chambre dans la villa qui appartenait à sa famille depuis des générations. Elle était d'un confort qui m'était presque insupportable. Il m'a laissé seul pour que je puisse me préparer aux festivités du mariage. J'ai immédiatement rempli la baignoire d'eau chaude (une baignoire assez grande pour que Mark Spitz puisse s'y entraîner) et enlevé mes habits. Comme dans toutes les maisons de bourgeois, la chambre était remplie de grands miroirs. Il y avait aussi un vieux modèle de balance de salle de bains, un modèle qu'on ne trouve plus que dans les cabinets médicaux (ou dans la loge d'une starlette). Un miroir et une balance ... tout ce dont j'avais besoin pour voir comment mon apparence physique pouvait être mise en parallèle avec le sentiment de peur qui montait en moi. Le parallèle était remarquable !

J'ai positionné tous les miroirs de manière à pouvoir m'observer sur 360 degrés. C'était une vision surnaturelle ! Des os et de la peau et un très vague soupçon de muscles. Je suppose que c'étaient des muscles car c'est là que se trouvent normalement les muscles dans l'anatomie humaine. Tout ce qui manquait, c'était le matricule tatoué sur mon poignet.

Ce qui a le plus retenu mon attention quand je posais et me tournais au milieu du multiple reflet de mon moi, c'était mon *cul*. Je ne pouvais pas en détourner mes yeux. Pendant toute ma vie, j'avais été connu pour posséder un derrière bien musclé, légèrement surdimensionné. Mes amis avaient toujours attribué la plupart de mes prouesses athlétiques au développement, à la dimension et à la force de cette partie de mon anatomie. Mais après mon resserrement dans le New Hampshire, je devenais particulièrement conscient du changement de cette partie. Je me doutais à peine que bien d'autres changements étaient à venir. Cependant, dans ce cas, il n'y avait plus rien à enlever, tout était *parti* !

En état de choc, épouvanté, je me demandais ce qui me tenait debout. J'ai supposé que c'était la détermination et la volonté de survivre. Je suis monté sur la balance avec une terrifiante appréhension. J'ai mis le gros poids sur 100 et le petit poids sur ... voyons voir : hum, je pesais 152 livres (69 kg) en revenant du New Hampshire. Je ne peux certainement pas peser beaucoup moins que ça, quelle que soit la taille de mon postérieur. J'ai donc mis le petit poids sur 50 comme point de départ. Le pointeur n'a pas bougé. Bon, ok, c'est sûr, je suis encore plus léger que cela ! Après tout, les muscles sont plus lourds que la graisse. J'ai perdu toute la graisse que j'avais dans le New Hampshire et Dieu sait si j'ai encore des muscles (en tout cas, je ne peux pas voir un seul muscle) ... alors j'ai mis le petit poids sur 45 et j'ai commencé à descendre : 45 ... 44 ... 43 ... Jésus, aide-moi et arrête ça ... 40 ...

39 ... et ça continuait ... 38 ... 37 ... 36 ... je ne peux pas le croire ... 35 ... 34 ... 33 ... 32 ...
Trente deux ! Je pesais cent trente deux livres (59 kg) !

Je pesais 79 kg durant ma dernière année à la High School, 65 kg lors de ma première année ! Quand avais-je été pour la dernière fois à 59 kg ? Je me suis rappelé les mots de Bill Dufty : « Tu vas retourner au point zéro » ! J'avais pensé qu'il parlait au figuré, au sens spirituel du mot, pas littéralement, physiquement.

Mon petit auto-examen avait confirmé que j'avais effectivement atteint le point de non-retour. J'étais échoué sur une île entre ce que j'avais été et ce que je rêvais d'être. Allais-je continuer à fondre (qu'y avait-il encore à faire fondre chez moi, les os ?) ou allais-je faire demi-tour et commencer l'inexorable retour ? Les pensées s'entrechoquaient dans mon esprit quand je considérais les scénarios possibles ... pendant que mon état physiologique restait dans les limbes.

Les personnes qui me disaient pendant cette période de ma vie que « j'étais en train de me tuer » avaient entièrement raison, mais pas dans le sens où elles l'entendaient. *J'étais* en train de tuer mon moi, mon vieux moi. Mon corps mourrait d'une certaine façon pour la nourriture qu'il avait utilisée depuis l'utérus et que dorénavant il ne recevait plus. Mon corps était simplement en train de mourir. Mais aussi la tumeur à la prostate qui ne recevait plus la nourriture dont elle avait besoin pour continuer sa croissance. Avec le temps, elle s'est mise à fondre.

J'ai simplement laissé faire à la Mère Nature ce que l'homme essaye de faire avec la chimiothérapie et les rayons. Il bombarde les « mauvaises » cellules avec de la chimio ou des rayons en espérant tuer plus de « mauvaises » que de « bonnes ». Mais le pouvoir de ses machines est misérable en comparaison de l'énergie terrifiante de l'univers. Et l'intelligence et la compréhension de l'esprit médical est minuscule en comparaison de la compréhension absolument parfaite de la Mère Nature.

En mangeant des aliments qui ne créent pas d'excès que le corps doit digérer, on libère la toute puissance de la Mère Nature au sein du corps humain et l'équilibre est lentement rétabli. C'est aussi impossible pour des cellules cancéreuses de croître et d'exister dans un être humain qui mange en accord avec les universelles d'après lesquelles toute la nature fonctionne, que pour un oranger de pousser dans le Montana. Comme un oranger dans un pays froid, mon vieux corps était en train de mourir, d'une mort lente mais certaine, dans les mains de Mère Nature, car chaque jour je mangeais en accord avec la sagesse infinie de l'ordre de l'univers, au lieu de violer ses préceptes.

La maladie et la souffrance reflètent tout autant la création de l'équilibre par Mère Nature que la santé et l'harmonie. C'est seulement une question de direction. Si nous consommons plus que ce dont le corps a besoin, l'excès est stocké. Quand il n'y a plus de place pour stocker nos excès, nous en arrivons à une croissance aberrante des cellules, car Mère Nature essaye de maintenir l'équilibre et de garder l'organisme comme un tout vivant. Les tumeurs sont des excès stockés. Bénignes aujourd'hui, malignes demain.

Pour inverser ce processus d'accumulation, il suffit d'un simple changement de direction. Faire fondre les excès (graisse, sel, protéines, glaires, huiles, etc.) car le corps maintient son équilibre. Quand le corps se trouve en situation de famine, il commence à manger les stocks de graisse, les tissus musculaires et finalement les os ... pour sauvegarder l'équilibre

et la vie. J'avais eu trop durant toute une partie de ma vie, le temps était maintenant venu de ne pas avoir assez.

J'ai quitté le Wisconsin pour gagner Island Pond dans le New Hampshire, où la famille de Richmond possédait une superbe résidence secondaire. Mon poids stagnait toujours à ses 59 kg d'avant la puberté. Au plan émotif, j'étais suspendu dans les airs. Mon état mental était très variable. Il allait de brumeux assauts de nostalgie qui créaient une incroyable mélancolie jusqu'à un état de perception aiguë pendant lequel je voyais à *travers* les gens et *rien* n'échappait à mon attention. Durant toute cette phase, pendant laquelle le cerveau était le plus gros muscle de mon être, j'affectionnais ces périodes d'incroyable conscience. Presque comme si j'étais sous l'effet d'une drogue. *Tout* devenait clair pour moi. Je savais ce que les gens pensaient, ce qu'ils ressentaient, quelles nuances particulières remplissaient les pauses dans leurs discours.

Et je parlais ! Rien ne pouvait m'arrêter. Je parlais sur tout et sur rien, et avec une clarté qui rendait les gens instantanément muets. Quatre mois de jeûne avaient peut-être eu, ou pas, une influence sur ma prostate, mais mon cerveau connaissait son heure de gloire.

J'ai roulé jusqu'à Boston pour rendre visite à Kushi. Quatre mois avaient passé depuis ma première visite chez Michio et le commencement de mon régime strict et pas du tout absurde. Ses derniers mots résonnaient dans mes rêves : « *rester dans la voie* ». Il savait que ce serait l'aspect le plus difficile de mon aventure : résister aux tentations sans fin que l'Amérique a à offrir sur tout son territoire bourré de sucre.

Dans la cabane de Kushi, cela avait été facile. Il n'y avait pas de tentations. Sur la route, c'était une autre histoire. Un constant rappel du fait que j'étais réellement « en marge ». Plus significativement, c'était une lutte incessante pour trouver quelque chose que je pouvais manger. Sauf, bien sûr, quand j'avais des provisions dans mon sac à dos que j'avais emportées d'une quelconque oasis de riz complet que je venais de quitter. Il n'y avait que trois choses que je trouvais dans les supermarchés à travers le pays que je pouvais ou voulais manger : la semoule de blé, les flocons d'avoine et parfois des épis de maïs grillés et saupoudrés de sel. Tout était altéré, transformé et pollué à un degré ou à un autre ! Je prenais des légumes sur les marchés en dernier ressort, en raison de la masse de chimie qui est utilisée pour les faire pousser, les transporter et les mettre en vente.

« *Rester dans la voie* ». Bon, je savais que je méritais un A+ dans ce domaine. Je ne saurais jamais comment je me serais conduit si ça n'avait pas été une question de vie ou de mort. Le besoin de rendre visite à Kushi est devenu trop puissant. Et puis diable ... j'étais dans les environs.

Tu ne connaîtras et ne comprendras jamais la vraie hospitalité avant que tu n'aies été invité dans une maison japonaise traditionnelle. Je suis arrivé vers 19 heures. C'était une journée vraiment très froide et pluvieuse. J'ai enlevé mes chaussures dans l'entrée et je les ai laissées parmi celles de nombreuses autres personnes, venues avant moi.

Cette coutume d'enlever ses chaussures avant d'entrer dans une demeure a de nombreux avantages : premièrement, cela rend l'environnement bien plus calme, sans toutes sortes de chaussures qui résonnent partout ; deuxièmement, cela permet d'avoir une demeure bien plus propre parce que tu laisses la saleté du monde extérieur là où elle doit être - à l'extérieur ; troisièmement cela met chacun à sa vraie taille et écarte toute cette intimidation due aux 8 centimètres de talon ; quatrièmement, cela procure une sensualité en marchant

que les dures semelles de tes chaussures te refusent ; cinquièmement, cela laisse *respirer* tes pieds ; sixièmement, cela te donne la chance de montrer tes chaussettes, une partie de ton habillement qui est sinon rarement visible ; septièmement, tu peux savoir qui est déjà dans la maison, si tu examines rapidement les chaussures à l'extérieur, et ainsi éviter de rencontrer une ou plusieurs personnes que tu ne voudrais pas rencontrer. Je pourrais continuer, mais je pense que tu as saisi.

En entrant dans le grand vestibule, j'ai vu que le dîner venait juste de se terminer. La maison de Kushi est une très grande et vieille maison en pierre de Boston, avec un escalier central qui donne accès aux nombreuses pièces de chacun des trois étages. C'est le centre nerveux pour le mouvement macrobiotique aux États-Unis, et, en fait, dans le monde. Elle fait fonction de maison, de bureau, d'hôpital, de lieu de réunion et, en journée, de résidence d'accueil pour des centaines de personnes. À n'importe quelle heure du jour et de la nuit, tu y trouveras de l'activité.

Alors que j'étais debout au milieu du vestibule, me demandant que faire, j'entendais des voix partout autour de moi. Il y avait beaucoup d'activité, comme d'habitude au centre Kushi. Juste alors que je commençais à avoir le sentiment que ce n'était peut-être pas le bon moment pour m'introduire dans l'emploi du temps surchargé de Kushi, Aveline Kushi, la femme de Michio, est apparue comme si elle venait de nulle part.

« Dirk, quel plaisir de vous voir. S'il vous plaît, venez, vous devez dire bonjour à Michio. Il sera si content de vous voir ».

J'ai dit que je ne voulais vraiment pas l'interrompre, car je savais à quel point il était occupé. Aveline m'a seulement souri et m'a fait passer la porte qui conduit dans la grande pièce où Michio était à genoux, à la façon japonaise, et en discussion avec quatre ou cinq autres personnes.

Michio m'a vu et s'est levé aussitôt. Il m'a regardé, moi, à travers moi et au-delà de moi. La plénitude de son regard lorsqu'il m'a englobé n'a duré que quelques secondes. Je savais que je venais tout juste d'avoir la « consultation » pour laquelle j'étais venu. Il souriait, riait presque, quand il m'a serré la main en opinant de la tête.

J'ai compris. Pour le monde entier - les amis, la famille, les médecins - j'étais un sac d'os émâcié aux yeux engoncés, couvert d'une couche de peau jaune-vert. Pour Michio j'étais un exemple de plus du pouvoir de guérison de l'alimentation complète, de Mère Nature et de l'importance de « rester dans la voie ». La qualité de sa salutation disait tout.

Aveline est revenue pour me dire que le dîner m'attendait. Nous sommes allés dans la salle à manger. Le plus fantastique étalage de cuisine japonaise était disposé sur la table dans une splendeur tentante. Je me suis assis, j'ai remercié, et pendant l'heure qui a suivi j'ai essayé de me rattraper de tous ces mois de crème de flocons d'avoine de l'Union 76 et de ma propre cuisine rudimentaire. Aveline continuait d'amener d'autres mets à table, sachant mieux que moi ce que je voulais et ce dont j'avais besoin.

« S'il vous plaît, maintenant vous devez prendre un bain et vous relaxer ».

Elle m'a conduit à la salle de bains à l'étage. Elle avait déjà rempli la baignoire d'eau chaude. J'ai enlevé mes habits et je me suis enfoncé dans la délicieuse chaleur, en me demandant si je serais jamais capable d'en ressortir. Quand je suis finalement sorti et que

j'ai voulu me rhabiller, j'ai découvert que mes habits étaient partis et qu'à leur place il y avait une robe de chambre en pur coton.

Aveline est arrivée pour me montrer la chambre dans laquelle j'allais dormir. Un futon japonais avait été étalé avec une belle couette pour avoir chaud. Je l'ai remercié avec profusion quand elle s'est retirée et je me suis glissé entre les douces couches de coton et je me suis immédiatement endormi.

Lorsque je me suis réveillé le lendemain matin, j'ai trouvé mes habits, fraîchement lavés, soigneusement empilés à côté de ma tête. Alors que j'étais encore couché, plein de reconnaissance pour toute cette gentillesse qui m'était témoignée depuis mon arrivée, une des assistantes d'Aveline est entrée doucement et m'a donné une tasse de thé bancha bien chaud.

« Comment vous sentez-vous » ? m'a-t-elle demandé.
« Merveilleusement ».

Elle est repartie après m'avoir annoncé que je pouvais prendre le petit déjeuner quand bon me semblerait. Je me sentais merveilleusement bien, et je sentais aussi quelque chose d'autre : j'avais passé le stade critique ... le point de non-retour. Je revenais à la vie.

Chapitre 11 - Dieu bénisse Drôles de Dames

Mon retour à Hollywood est passé inaperçu. Comment aurait-il pu en être autrement ? Je savais que ce ne serait pas facile de recoller les morceaux de ma carrière. Ni très rapide. Quoi de plus banal qu'un acteur qui a tourné dans une série télé et trois films, puis a connu deux ans et demi d'inactivité, veuille faire son retour. Hollywood est plein de ces acteurs qui ont connu un certain succès et ensuite ont traversé des temps difficiles. Je n'étais pas une exception. J'avais eu l'occasion de prendre "mon envol", saisir ma chance de succès, dans la ville du strass et des paillettes. Pour autant que les directeurs du casting étaient concernés, je n'avais visiblement pas ce qu'il fallait. Ajoute à cela le changement dramatique de mon apparence physique : je n'étais plus que l'ombre de mon ancien moi tout en viande. Un « moi » que les gourous du casting proclamaient à *présent* préférer au nouveau complètement amaigri, une vision apocalyptique. Cela promettait d'être long et difficile.

Je ne m'en faisais pas, parce qu'il m'était indifférent qu'ils m'engagent ou non. J'allais continuer à me montrer dans leurs bureaux jusqu'à ce que ma petite voix intérieure me dise qu'il est temps de bouger, que j'ai accompli mon temps à Hollywood. Que je rencontre ou non du succès dans ce processus n'était pas la question. J'avais quelques dettes à régler. « Ne fais jamais rien pour de l'argent ». Mon père n'avait pas à s'inquiéter : Hollywood allait s'en assurer.

Après six mois de refus, ma persévérance a finalement payé : j'étais invité à la fête. Farrah, Jackie et Kate ... j'arrive ! Pour mon premier engagement, je devais avoir un troisième rôle dans une suite de *Drôles de Dames*. « Troisième rôle » est un euphémisme dans le jargon d'Hollywood pour un rôle juste plus important que figurant, qui est lui-même un euphémisme pour « produire une atmosphère ». Ce qui signifie que tu es un peu plus qu'un élément du mobilier. Je devais être un élément du mobilier avec dialogue.

Aaron Spelling (producteur de *Chopper One*, la série qui a mis fin à ma carrière pour la première fois était le producteur. Kate Jackson (qui m'avait brisé le coeur quelques années auparavant) était l'une des stars, et George Brown (qui aurait voulu quelqu'un d'autre pour le rôle) était le metteur en scène. C'était bon de se retrouver entre amis.

Ce n'était pas un rôle difficile à tenir, et j'avais appris ma leçon. Rappelle-toi que j'étais un acteur avait joué Ajax dans *Troillus et Cressida*, pour l'amour de Dieu ; qui avait tenu un rôle principal à Broadway ; qui avait doublé Edmund dans l'espoir d'être le partenaire de Charlton Heston – James Tyrone dans *Long Day's Journey Into Night* ; qui avait joué Shaw, Ibsen, Pinero, Goldoni, Shéridan, Miller, Williams. J'étais sans doute rouillé par deux ans et demi d'inactivité, mais cela n'avait aucune importance. Je connaissais mes gammes. J'étais prêt.

Il n'y avait pas matière à s'inquiéter. J'aurais pu mémoriser Hamlet pendant que j'attendais, ... pas le rôle, toute la *pièce* ! La patience était définitivement la condition préalable pour ce métier ... attendre, le nom du jeu. Le jeu joué par les trois stars était d'un tout autre ordre.

Il suffit de dire que le souci principal et la raison de l'engagement d'un grand nombre de personnes dans l'équipe était d'essayer d'amener les trois « stars » au même lieu de tournage au même moment. Ce but une fois atteint, ce n'était encore que le début.

Je me rappelle de miroirs. D'énormes miroirs, faits sur mesure, qu'on tient à la main, à peu près aussi grands qu'une raquette de tennis et maniés avec la maîtrise de Steffi Graf par des femmes qui suivaient partout leur star attirée, toujours à l'affût du besoin de la star de se mirer. J'étais étonné par l'instinct de ces « porteuses de miroirs » qui savaient quand amener un coup droit, un revers ou un amorti pour mettre immédiatement l'image de la star dans la meilleure position pour un examen exhaustif. Entre les scènes, entre les prises de vues, entre les dialogues, entre des espaces de temps si courts qu'il n'y avait pas « d'entre » pour se mettre entre ... ces miroirs aimaient être appelés à se mettre position, éblouissant la spectatrice par la perfection de ce qu'elle voyait. Pas un cheveu, pas une ligne de mascara, pas un cil, pas un pli de col, n'avaient le droit de faire désordre.

Je restais assis et j'attendais, ébloui par toute cette beauté, me demandant si le soleil californien qui se réfléchissait dans ces miroirs en perpétuel mouvement était en train d'envoyer une espèce de code morse intergalactique là-haut dans le ciel, et si oui, quel était le message ?

Pour moi, le message était très clair. J'étais vraiment de retour à Hollywood.

Chapitre 12 --Starbuck

« Quel est le problème maintenant » ?

« Ils disent qu'il n'est pas assez sexy ».

« Ils disent *quoi* » ?

« ABC pense qu'il n'est pas assez sexy ». « Ça suffit ! J'en ai assez ! C'est la guerre » !

À l'automne 1977, neuf mois après m'être réembarqué dans le business du faire-croire pour de l'argent, j'avais logé chez Bill Dufty et Gloria Swanson pendant un bref séjour à New York. J'étais allé là-bas pour me mettre en relation avec les grands directeurs de films, et leur faire savoir que j'étais de retour. La plupart d'entre eux ne savaient pas que j'étais parti. Ah, bien ! Mon agent et manager d'alors pensait qu'il était important que je retourne dans la ville de mes premiers succès et que « je fasse le tour ». J'ai acquiescé, considérant en silence la liste des vieux amis que je pouvais contacter pour m'assurer les moments excitants que New York a toujours semblé me réserver.

De la pension de luxe de Swanson/Dufty sur la 5ème Avenue où je vivais bien au-dessus de mes moyens mais dans une parfaite harmonie spirituelle, il y avait une courte mais revigorante promenade jusqu'à l'hôtel Sherry Netherland en descendant l'avenue. Je devais y rencontrer « de manière informelle » Glen Larson. En 1977, Larson était en pleine préparation d'un énorme et très cher projet de science-fiction appelé à faire un tabac pour Universal et ABC Télévision. Rien de comparable n'était encore passé à la télé.

Ignorant cela, ou tout autre point spécifique de cette rencontre, je pensais que j'allais simplement passer quelques minutes à faire la connaissance de l'un des hommes qui a le plus de succès à la télé. Larson était (et est) l'un des producteurs les plus prolifiques et couronnés de succès de la télévision. Il a produit des succès comme *L'homme qui tombe à pic*, *Knight Rider*, *Magnum*, *The Hardy Boys*, et *B.J and the Bear*. Pour un producteur, on a connu pire.

De telles rencontres n'avaient rien de neuf pour moi et je savais par expérience que la plupart du temps, elles n'aboutissaient à rien. Habituellement elles servent à payer de vieilles dettes à divers agents etc., pour des faveurs passées. Par exemple, quand un agent « convainc » une de ses « stars » récalcitrantes à travailler pour un producteur. Je supposais que ce devait être le cas dans cette circonstance. Une transaction de cette sorte avait dû être conclue quelque part. Dieu savait qu'en 1977 personne ne retenait son influent souffle pour rencontrer Dirk Benedict. Dieu savait et je savais.

« Bonjour, c'est Dirk Benedict ».

« Qui ? »

« Dirk Benedict ».

« Une minute, s'il vous plaît ». Je retenais mon souffle.

La femme à l'autre bout de la suite sous le toit que je devais appeler à 9 heures précises a mis sa main sur le récepteur du téléphone. Je percevais un dialogue contrasté et assourdi. Je n'avais pas besoin d'entendre les mots, je savais ce qui se passait. J'étais un rendez-vous oublié dont personne ne voulait se souvenir. J'étais devenu involontairement leur service de réveil.

Grandiose, l'ambiance parfaite pour faire mon entrée. Alors que je m'attendais à ce que mon rendez-vous soit repoussé à une autre date, « plus appropriée » (plus tardive ?), j'ai été étonné d'entendre la femme à l'autre bout de la ligne me demander de patienter un quart d'heure, puis de « monter » !

Mon Dieu, ils croient que j'ai dit Dirk *Bogarde* !

Dans le bel appartement dans lequel j'ai fait mon entrée hésitante seize minutes plus tard, se trouvaient Glen Larson, Charles Engels, un vice-président en charge de la télévision à Universal Studios, et Madame Engels. Ils avaient veillé tard. Leurs yeux étaient emplis de sommeil, ou alors de désintérêt ? Je me demandais qui je pourrais appeler pour prendre le petit déjeuner à 9H30 en sortant du Sherry Netherland.

Une heure plus tard, je riais encore en arrivant sur la 5ème Avenue. Si Glen Larson, Engels et Dirk Benedict s'étaient laissés faire leur thème astrologique, peut-être que ça n'en aurait surpris aucun des trois. Tel que ça en avait l'air, je pense qu'ils étaient aussi surpris que moi de la tournure des événements. C'était marrant ! Comme de vieux amis, nous n'avons jamais parlé affaires mais passé le temps à rire et à se bourrer les côtes les uns les autres. Nous vivions une expérience commune, plutôt que de parler d'expériences personnelles que les autres n'avaient pas partagées.

De cette petite heure d'histoire biochimique était né le rôle de « Starbuck ». Sorti de l'esprit fertile de Glen Larson pour être joué par moi dans son épopée de trois heures à 14 millions de dollars pour ABC Télévision, appelé *Battlestar Galactica*.

Le script est arrivé devant ma porte (littéralement) en décembre. Je flippais. C'était le genre de rôle principal - léger, comique, romantique - que j'avais toujours aimé jouer. J'avais un job ! J'allais être payé pour faire quelque chose que j'aurais fait gratuitement. Plus important, je pouvais boucler la boucle, dont j'avais réalisé au fin fond des forêts du New Hampshire en 1975 qu'elle devait être bouclée avant que je ne continue mon cheminement de Cow-boy Kamikaze, avant que je ne revienne de ma promenade sous la pluie.

Mais il y avait un hic : ABC Télévision a dit *non*. Non, nous ne voyons pas Dirk Benedict dans rôle (peu importe qu'il ait été créé pour moi), et nous n'avons pas l'intention de l'engager dans ce rôle. Trouvez quelqu'un d'autre.

Pour ce qui concernait Universal et Glen Larson, j'étais leur choix. Pour satisfaire la chaîne, ils ont accepté de tester un certain nombre d'acteurs sélectionnés par les départements du recrutement d'ABC et d'Universal. Ce groupe d'acteurs plein d'espoir comprenait Dirk Benedict.

Alors a commencé une série de bouts d'essais qui, si on les mettait ensemble, pourraient remplir une heure entière de télévision commerciale. Après une série de trois essais où au

moins dix acteurs ont été testés, les choses en étaient restées exactement où elles en étaient : Universal me voulait, ABC voulait quelqu'un, *n'importe qui*, d'autre !

Ça commençait à devenir horrible ... et très, très drôle, d'un ridicule et d'un grotesque que seulement ceux qui sont vraiment détachés peuvent apprécier. Après l'échec d'ABC à me trouver un remplaçant, Glen et Universal voulaient savoir qu'est-ce qui, spécifiquement, posait problème avec Dirk Benedict. Pourquoi ne *ferait-il* pas l'affaire pour le rôle de Starbuck, escroc espiègle et Casanova intergalactique ?

« Il ne fait pas le poids » a répondu ABC. « Pas assez sérieux pour maîtriser les aspects dramatiques du jeu télévisuel ».

« Pas de problèmes » m'a dit Glen après m'avoir relaté cette information. « Nous allons simplement encore tourner un essai où tu va pleurer toutes les larmes de ton corps, et pas de blague, s'il te plaît. Nous allons leur montrer ce que signifie *sérieux* ».

Mettez la caméra en route, allumez les lumières, action ! Coupez :

« Il n'est pas assez fort pour donner l'image d'un dur. Or, c'est nécessaire pour le rôle car il doit-fréquenter de méchants extra-terrestres ».

« Simple » disait Glen. « Nous allons tourner un autre essai où tu vas sortir la quintessence de toutes les sortes de menaces - avioniques, cycloniques, sur-dimensionnées, monstrueuses - à l'encontre des forces du bien et de la vertu, que ma machine à écrire peut suggérer ». Lumières, caméra, action ! Coupez :

« Nous ne sommes pas sûr qu'il puisse maîtriser les scènes d'amour. Il est un peu jeune pour être le partenaire de la plupart des grandes actrices qui travaillent pour la télévision ».

Glen ne semblait pas troublé par tout cela. J'admirais sa ténacité.

« Mais Glen, j'ai seulement 32 putains d'années. Qui veulent-ils me trouver comme partenaire ? Helen Hayes » ?

« Ne t'inquiète pas, petit », disait Glen. « Je vais écrire une scène d'amour qui va te faire apparaître comme le futur Cary Grant. Et je connais la fille idéale pour être ta partenaire ».

J'espère seulement que ce n'est pas Katherine Hepburn, pensais-je pour moi. Ça devenait complètement fou.

C'est égal ... lumières, caméra, action ! Coupez :

« Il n'est pas assez sexy » !

Cette série record d'essais avait commencé début janvier 1978 et s'était poursuivie jusqu'au 25 février. Le tournage de la production commençait le 3 mars. Lorne Greene jouait le commandant « Adams » et Richard Hatch était « Apollo », le compagnon de Starbuck. Starbuck lui-même restait encore dans les limbes.

Toutes les cartes avaient été jouées. Cela allait du ridicule jusqu'au sublime. Seulement, tous ne riaient pas.

Ceux d'ABC savaient que s'ils faisaient traîner assez longtemps, il reviendrait très cher de filmer les scènes n'impliquant pas ce personnage pendant que tous se chamailleraient sur le nom de l'acteur qui devrait le jouer. Et alors, c'était le pari de la chaîne, Universal se soumettrait, et ainsi ABC pourrait introduire l'acteur de *son* choix, qui avait attendu patiemment pendant tout le temps qu'avait duré la série marathon d'essais. Neuf fois sur dix - 999 fois sur 1 000 - cette tactique marche à merveille. Pas cette fois là.

Pour la première fois de mémoire d'homme, une chaîne, malgré tout son pouvoir monopolistique, arrivait *pas* à imposer sa volonté. Frank Price était le chef de toutes les productions pour la télévision à Universal Studios. Il voulait savoir pourquoi l'un des rôles principaux était encore à pourvoir *trois jours* après le début du tournage ! Et après que le studio ait pris en charge les désagréments et les dépenses pour satisfaire chacun des caprices de la chaîne, avec leurs demandes d'essais à répétition pour trouver un acteur dont chacun à Universal (producteur, auteur, metteur en scène, bureau de la distribution) était d'accord pour dire qu'il était déjà trouvé !

« Quel est le problème maintenant » ? demanda Frank Price.

« Ils disent qu'il n'est pas assez sexy », a répondu le chef de la distribution, désorienté.

« Ils disent *quoi* » ?

« ABC pense qu'il n'est pas assez sexy ».

« Ça suffit ! J'en ai assez ! C'est la guerre » !

La guerre s'est déroulée dans une résidence de Bel Air pendant le week-end du 6 au 7 mars. J'ai seulement eu écho de rumeurs de ce qui s'y est passé. Des rumeurs trop sauvages pour être vraies. Je ne saurai jamais avec certitude ce qui s'est passé, mais je sais que le 8 mars 1978 je suis allé au travail, jouant Starbuck dans *Battlestar Galactica*.

Pendant ma promenade sous la pluie dans le New Hampshire et la révélation que je devais retourner dans le show-biz, je savais que ce ne serait pas facile. Mais je ne savais pas que ce serait *insensé* !

* * * * *

Quand j'ai repris ma « carrière » vers la fin de 1976, c'était après deux ans et demi sans engagement en tant qu'acteur. J'avais passé le plus clair de mon temps totalement concentré sur ma prostate et l'observation des ramifications et manifestations spirituelles qui sont apparues plus tard. De la pluie du New Hampshire dans la poêle à frire d'Hollywood.

Mais cette fois j'étais prêt. J'avais bien sûr engagé l'indispensable agent, mais j'avais également pris un manager. Quand *Battlestar Galactica* a pris forme, j'ai encore agrandi le cercle de mon entourage en engageant l'un des meilleurs publicitaires sur le marché, ainsi qu'un homme d'affaire qui m'avait été très chaudement recommandé, et un avocat du

gratin, spécialisé dans le spectacle, qui comptait Sylvester Stallone dans sa clientèle. Dirk Benedict était enfin dans le show-biz. Amenez les gros plans !

En apparence, et pour tous ceux qui avaient un rapport avec ma carrière, la situation était parfaitement claire. J'étais un jeune acteur avec un peu de charme, bien de sa personne, équilibré, avec une personnalité : un « produit ». J'étais, grâce à *Battlestar Galactica*, sur le point d'être vu chaque semaine par des millions de personnes à la télévision dans un programme qui allait être présenté avec grand fracas à travers tout le pays comme le plus grand, le plus chaud, le plus vaste spectacle jamais vu sur terre. Le personnage que j'incarnais était jeune, sexy, espiègle, un escroc juste assez anti-héros et charmant pour le rendre à la fois macho et vulnérable.

Le potentiel était énorme et, pour tous ceux qui étaient concernés, justifié. Il y avait là un acteur, une entité, un produit avec une chance très réelle de décrocher la timbale. La même timbale dont Tom Selleck allait se saisir si adroitement grâce à *Magnum*, seulement deux petites années après que *Battlestar Galactica* se soit effiloché. Tous ceux qui y avaient été impliqués luttèrent alors pour sauver tout ce qu'ils pouvaient du vide laissé par la fin de la production.

Mais durant l'été 1978, nous étions occupés à filmer ce dont tout le monde savait que ça allait être *La Guerre des Étoiles*, *Bonanza* et *La Petite Maison dans la Prairie* réunis dans un gigantesque festival d'effets spéciaux. Lorne Greene, Richard Hatch et moi-même faisons la couverture de *Newsweek*, *TV Guide*, et du magazine *People*, sans parler des centaines de plus petites publications qui étaient si impatientes de nous voir orner leurs couvertures dans toute notre splendeur intergalactique. Nous empestions le succès.

Le succès dans l'air est comme le sang dans l'eau pour les requins qui habitent dans les profondeurs obscures d'Hollywood. C'est impossible à décrire pour qui n'y a jamais été. Être une célébrité dans un pays qui rend son culte à l'autel de la télévision, qui idolâtre avec ferveur les visages qui brillent dans l'obscurité de ses salles de séjour, est la chose la plus proche de la royauté que cette nation démocratique puisse offrir. Ce n'est pas étonnant que la célébrité crée une dépendance indescriptible. On est au centre des rêves de tout un pays et poursuivi par des millions de personnes.

Et j'étais en septembre 1978, sur le point de perdre mon anonymat presque virginal lors des trois heures de guerre-éclair de la première de *Battlestar Galactica*. La campagne médiatique durant tout l'été avait eu son effet prévisible. Les taux d'écoute étaient impressionnants. ABC était euphorique. Universal était euphorique, Glen Larson était euphorique. Mon agent, mon manager, mon financier étaient tous euphoriques. Même ma mère était euphorique : enfin son fils réalisait quelque chose dans le monde réel. Le monde « réel » de l'enchantement, des artifices et de l'apparat.

Bon, comment pourrait-on attendre d'elle, une femme qui avait passé toute sa vie dans le monde bien réel et terre à terre du Montana, qu'elle sache que ce n'était qu'un faux semblant ? Seulement un rêve, une illusion ? Et dans le cas de *Battlestar Galactica*, plus exactement un mirage. Mais le soir de nos débuts, l'état d'esprit de toutes les personnes concernées était totalement *euphorique*. Mes agents savaient que leur produit, Dirk Benedict, sur lequel ils avaient tous des pourcentages variés, était sur le point de devenir un article très chaud. Il n'y avait plus que quelques échelons jusqu'au sommet de l'échelle du succès, pour devenir le roi des acteurs de télé.

Ce que personne ne savait - ni mon manager personnel, ni mon agent, ni mon homme d'affaires, ni mon avocat, ni mon agent de publicité, ni même ma chère mère née et élevée les deux pieds bien ancrés sur la terre du Montana -, ce que personne ne savait, sauf moi et les fraises sauvages dans un morceau de forêt que je n'ai jamais oublié, c'est que ça me laissait *indifférent*. Euphorie ou désenchantement, succès ou échec, numéro un ou prix de consolation ... tout cela revenait au même, vu à travers les yeux d'un Cow-boy Kamikaze. Le revers de la médaille Hollywood. Ce qui comptait, c'est que je termine mon voyage à travers la ville artificielle. Et que j'en finisse avec le risque spirituel de m'introduire dans la conscience de l'Amérique à travers le succès en termes de taux d'écoute et le statut de célébrité qui en résulte.

Avec *Battlestar Galactica*, le succès est venu du jour au lendemain ! Pendant huit ans, j'avais subvenu à mes besoins uniquement grâce à l'argent que je gagnais comme acteur, jouant au théâtre de nombreux répertoires à travers l'Amérique, me produisant à Broadway, dans des films, et à la télé. Mais maintenant, *du jour au lendemain*, c'était le succès. Bien que cette expression puisse sembler inexacte en termes de temps, elle est complètement exacte en regard de l'exposition au public. Du jour au lendemain, je suis passé du stade de quelqu'un qui n'était même pas encore dans la cuisine directement dans le micro-ondes ! Cela devenait brûlant ! Il n'y avait pas un coin ou une fissure de ma vie qui ait échappé au besoin fou furieux des médias de produire des célébrités. Oui vraiment, une *star*, de télé certes, était sur le point de naître.

Comment aurais-je seulement pu tenter de dire à tous ceux qui travaillaient pour mon but apparent - devenir une star de la télé - que cela ne m'intéressait pas ? Que j'étais libéré du besoin d'avoir. Que je n'étais pas concerné par le *résultat*, mais seulement par le *processus* ? C'était une conversation impossible à mener. Nous pouvons uniquement communiquer à un niveau de conscience commun à toutes les parties concernées. Ma réalité était différente de la leur. Une réalité modifiée au-delà de toute mesure par l'odyssée du cancer qui a changé mes rêves. La liberté était mienne. Je pouvais choisir d'avoir ou de ne pas avoir, en fonction de ce que j'estimais approprié. Il était impossible pour moi de prétendre à une avidité que je ne possédais pas.

Mon détachement par rapport à l'extase et à l'agonie de ma carrière allait se manifester de lui-même dans un million de railleries idiotes, sources d'irritation et de frustration, grandes et petites, pour tous ceux qui avaient affaire à moi. Mais cela avait son côté positif. Agents et managers n'avaient pas à me tenir la main pour m'aider à traverser la dépression due à un échec professionnel. Il n'y avait pas de manifestation caractérisée quand mon ego était pris à rebrousse-poil par une mauvaise critique ou un reportage incorrect dans les magazines. J'étais d'humeur égale. Libre. Aussi libre du gonflement extatique de l'ego sous les flatteries que de l'agonie dépressive de l'ego sous les insultes. Je ne me plaignais jamais des longues heures de travail et de la constante demande d'énergie qui sont le propre du tournage d'un programme de télévision. « C'est si facile de s'entendre avec lui » était la phrase que j'entendais toujours et encore pour me décrire. Cela a fait que c'était une joie de travailler avec moi, mais aussi qu'il était impossible de me cerner et encore plus dérangent pour la machinerie de fabrication de célébrités, impossible de me contrôler.

Je pouvais dire « oui » aussi facilement que « non » aux friandises clinquantes qui ont croisé ma route après le retentissant départ de *Battlestar Galactica* lors de la saison télévisuelle 1978-79. La plupart du temps, je disais « oui ». J'ai dit « oui » à des centaines de demandes d'interviews dans des journaux et des magazines à travers tout le pays. « Oui » à Merv Griffin, Mike Douglas et Dinah Shore. « Oui » à cette apparition personnelle

et à cette ouverture de gala. « Oui » à un tennis avec des célébrités, à du ski avec des célébrités, et même à cuisiner avec des célébrités (c'est quoi du riz complet ?). Et « oui » à l'invitation du *Donny and Marie show*.

Là, j'ai dit deux fois « oui », la première fois pour des raisons professionnelles, et la seconde fois pour des raisons plus personnelles. J'aurais dit « oui » une *troisième* fois, mais Marie avait d'autres rêves et alors que la lune se levait lentement au dessus des montagnes de l'Utah, elle a dit « non ». Elle aurait arrêté la crème glacée si j'avais arrêté les cigares : une nouvelle forme d'incompatibilité.

La vue à partir du sommet du tas représentait quelque chose de nouveau pour moi. Je ne voulais pas rater une opportunité d'expérimenter ce qui était pour moi inaccessible auparavant, lorsque je languissais au pied du tas. Quand ceci prendrait fin, et je savais que ça arriverait (tout ce qui a un commencement a une fin), personne ne pourrait me raconter ce que c'est que d'être une star série télé. Je le *saurais*.

J'ai parcouru le pays en long et en large, remplissant des obligations, dévorant tout ce que peut offrir le statut de célébrité. Sachant, à chaque expérience, qu'il n'y aurait aucune curiosité pour tout refaire. Pas dans cette vie. Et *pas*, ce dont ma petite voix intérieure se réjouissait, dans une quelconque vie à venir. J'étais en train d'évoluer ! Ma gloutonnerie ne connaissait pas de limites, étant donné que l'appétit d'ogre que j'avais toujours eu pour toute chose dévorait tout ce que la corne d'abondance du show-biz avait à offrir.

Ce que les gens autour de moi prenaient à tort pour de l'ambition n'était, en fait, que mon fervent désir de manger, mastiquer, digérer et éliminer *tout cela*, clôturant ainsi un cycle qui avait commencé quinze ans plus tôt, quand je déambulais innocemment sur la scène du théâtre du Whitman College et chantais, assez prophétiquement « Only Make Believe ».

Pour quelque raison que ce soit (personne n'a encore réussi à comprendre ce qui pousse les Américains à régler leurs boutons collectifs sur une chaîne particulière à une heure donnée *Battlestar Galactica* n'a pas réussi à remplir ses promesses après le tabac de son lancement en fanfare. Les taux d'écoute ont fléchi et se sont établis à un niveau qui aurait été suffisant pour la continuation de n'importe quel autre spectacle. Mais pas pour un projet que chacun voyait numéro un déjà des mois avant qu'il n'arrive sur le petit écran. Toute autre chose que le sommet était trop près du fond et pas assez bon. En mai 1979, la production a été annulée et la gloire que devait toucher Dirk Benedict est allée à Tom Selleck et à d'autres dont les visages se sont retrouvés sous les feux des projecteurs qui illuminent les rares élus des médias.

L'euphorie n'était plus de mise. État de choc, consternation, étonnement, tristesse, colère, toutes ces émotions et d'autres encore emplissaient les coeurs et les esprits de tous ceux qui étaient impliqués dans la gloire passée de *Battlestar Galactica*, et, plus spécifiquement, dans la carrière de Dirk Benedict. La désillusion emplissait la vie de tous ... sauf un : *je n'étais pas touché*.

Il y aura, ou pas, d'autres productions dans la carrière de Dirk Benedict. Je ne savais pas d'où était venu *Battlestar Galactica*, ni d'où le prochain spectacle viendrait. Si, bien entendu, il y avait un « prochain spectacle ». Ça n'avait aucune importance. Comme nous disons dans le Montana, j'avais d'autres poissons à frire.

Chapitre 13 - Plus jamais "Monsieur Banque du sperme"

La fille qui allait finir le travail que Monica avait commencé en 1971 est entrée dans ma vie en 1977. Joan était tout ce que j'avais toujours rêvé trouver chez une femme : 1,58m (elle mentait toujours sur sa taille, pourquoi ne le ferais-je pas aussi ?), parfaitement proportionnée, spirituelle, athlétique, pleine de vie, sensible, passionnée, intelligente, toujours optimiste et avide de toutes les aventures possibles. Elle s'adaptait parfaitement, que ce soit à la rusticité du Montana ou au chic de Beverly Hills.

Nous sommes tombés amoureux. Ça y est, pensais-je, voilà l'expression naturelle de ce que l'homme et la femme devraient représenter ensemble. Monica était un souvenir lointain. J'avais tellement changé dans les six années qui s'étaient écoulées depuis sa leçon qu'il ne m'est jamais venu à l'esprit que j'avais peut-être encore à apprendre en ce qui concerne les femmes.

Nous étions amoureux. À cette époque, *Battlestar Galactica* était un énorme succès. Je me trouvais dans un état tout à fait nouveau de pleine santé du « nouveau » moi. Mon rêve du New Hampshire était devenu une réalité à Hollywood. Ensemble, elle et moi, nous pouvions tout réussir.

Son mari ne pensait pas grand chose de cette situation. Il était une composante avec laquelle je n'avais pas compté. Mais je savais qu'avec le temps, même lui comprendrait à quel point sa femme et moi allions parfaitement ensemble.

Le temps a passé ... les semaines se sont transformées en mois qui se sont transformés en années ... deux ans, pour être exact. Je me trouvais dans le nord de la Californie où je tournais un petit film d'aventure intitulé *Ruckus* quand le couperet est tombé sous la forme d'un coup de fil dans ma chambre d'hôtel. J'ai répondu en espérant entendre que Joan allait venir me voir comme nous l'avions prévu.

« Dirk, je ne viens pas, ni maintenant, ni jamais. C'est terminé. Tu dois m'oublier. S'il te plaît, ne t'accroche pas au rêve de nous voir ensemble. Tu dois lâcher prise ». Oui, elle a bien dit « lâcher prise » – une expression qu'elle a tout droit volé dans mon lexique personnel de philosophie de prédicateur de rue. Plus vite que tu ne peux dire « téléphone », mon esprit a fait un bond en arrière à New York, à la sortie définitive de Monica de ma vie huit ans plus tôt. Incapable de dire la vérité, j'ai préféré le mensonge absolu : « Je comprends ».

Je n'avais rien compris. Je comprenais seulement mon amour pour elle. J'étais aveugle à la réalité de ce qu'elle ressentait. Son coup de fil venait d'enfoncer le dernier clou dans le cercueil dans lequel je pouvais au moins enterrer la notion que *je*, ou qui que ce soit de mon sexe, contrôle ou décide les choses ! Les femmes, limitées seulement par leur degré

de conscience, possèdent le *véritable* pouvoir le déroulement des événements humains ... que ce soit pour affaires de coeur ou autres.

Joan, avec toute la sensibilité et l'intelligence que j'aimais tant en elle, avait compris que nous ne partagions pas le même *rêve* ! Elle avait écouté, en s'employant à me taquiner, mes errements philosophiques sur la vérité, vers laquelle mon vrai rêve tendait entièrement. Elle avait compris quel chemin rocailleux et quelle existence imprévisible une telle approche de la vie garantit. Elle a fait un choix. Ce n'était pas pour elle.

Je suis resté là, le combiné en main. La plaie produite par son couperet a mis des années à guérir. Mais dans cette période de récupération, j'ai refusé, une fois pour toutes, d'engager mon âme dans n'importe quelle forme d'aliénation humaine que ce soit, sauf une : *spirituelle*. Dans le même temps, j'ai compris que ce serait *la femme* qui découvrirait notre compatibilité spirituelle, pas moi.

J'étais revenu du trip romantique. J'étais prêt. Et j'attendais. Si une telle femme existait ou non, je n'en avais pas la moindre idée. Mais la fabrique à romance à laquelle m'avait exposé *Battlestar Galactica*, étant arrivée à son rendement maximum lors de ma relation avec Joan, m'avait apporté plein de statistiques sur lesquelles je pouvais établir mon manque de perspective. J'avais le sentiment que la femme de mes rêves vivait dans un pays étranger, libre des moeurs « libérées » des sociétés occidentales. Les femmes américaines étaient trop occupées à devenir des gagne-pains pour avoir le plus petit intérêt à devenir des faiseuses de pain. (Je me suis mis à penser aux Japonaises).

Pamela, Bambi, Lynn, Monica, Kate, Maureen, Lucy et Denise, Kelly, Erica, Luci, Joan, Valérie, Gay Anne, Suzanne, Sue ... à toutes ces femmes je suis plus que reconnaissant de m'avoir, chacune à sa manière, poussé toujours plus près de la réalisation et de l'accomplissement d'un *rêve*. Le rêve d'une union homme/femme basée sur une harmonie spirituelle. Un rêve qu'aucune, chacune à sa manière ne partageait ou croyait possible d'atteindre. En vivant chacune de ces relations, j'ai été traîné, en me débattant et en criant, jusqu'au point où je pouvais enfin lâcher prise de toutes les attaches physiques, émotionnelles et psychologiques que je possédais pour l'autre sexe. Je ne m'en suis plus soucié.

La douleur et la joie de chaque expérience étaient déchirantes, et elles avaient toutes un début, un milieu et une fin. Car toutes elles ont commencé et se sont terminées dans le monde matériel de la personnalité humaine. Cet *amour éternel* que tout écrivain romantique qui mérite ses droits d'auteur pense être en train de décrire, et que toute histoire d'amour filmée prétend représenter, rend son titre mensonger et finit dans le dernier chapitre, dans le dernier acte. L'amour sans début et sans fin qui est mon rêve de liberté doit attendre jusqu'à ce que j'aie rencontré le féminin de mon masculin, le yin de mon yang, l'hiver de mon été, la femme qui partagerait mon rêve spirituel de *liberté absolue*. Une femme qui, comme moi, ait pris le temps de penser et de se développer, de se comprendre et de s'aimer plus que toute autre chose dans ce monde. *Avant* d'engager son moi avec un autre.

* * * * *

Avant Battlestar Galactica, si je voulais rencontrer une fille, je devais faire un effort, solliciter, courtiser, prendre un risque. Cela me demandait une certaine implication personnelle en

temps, en énergie, en imagination et en sommes d'argent variables. Et comme à la pêche, à laquelle je comparais toujours le processus de recherche de la femme parfaite, tu ne pouvais jamais être sûr « d'accrocher » son intérêt une fois que tu l'avais trouvée. Malgré la somme de temps, d'énergie, d'imagination et de monnaie investie ... tu restais, le plus souvent, seul, te demandant ce qui avait marché de travers. Et ne réalisant pas que *ce que* tu fais n'a aucune importance, si la femme te *veut*, elle t'aura, malgré toi. Et si elle ne te veut pas, elle ne t'aura pas.

Heureux l'homme qui s'éveille à cette réalité. Et encore plus heureux la gent romantique qui réalise par hasard que le seul *réel* intérêt de tout le processus « jeunes hommes rencontrent jeunes femmes » - avec sa cohorte sans fin d'intrigues principales et secondaires, n'est pas d'être, après, plus heureux non, mais plutôt d'apprécier la *chasse*. Comme pour toute chose, c'est à travers le voyage que tu expérimentes la vie, pas dans l'accomplissement du but recherché.

Ayant payé mes dettes dans le domaine de l'amour, j'avais une conscience pleine de gratitude pour tout cela en 1978. Mais je n'étais pas préparé à l'intrusion de la chaîne de télévision ABC dans ma vie amoureuse. Lorsque la personnalité charismatique et insouciante de Starbuck rayonnait dans les salles de séjour et les chambres à *coucher* d'Amérique, Dirk Benedict l'accompagnait. Quand le tournage s'arrêtait à la fin de la journée ou pour le week-end, Dirk Benedict sortait dans le monde réel, pendant que Starbuck restait sagement sur place, attendant le commencement d'un autre jour de tournage. Mais le public ne semblait pas comprendre cela. De plus en plus souvent, j'ai été confondu avec lui.

Je n'avais plus aucun contrôle sur le choix des femmes que je voulais rencontrer et/ou courtiser et/ou avoir dans mon lit. La télévision était devenue mon service de rencontre. J'avais des millions de Cupidons qui fouillaient l'Amérique en vantant ma parfaite expérience des femmes. Des Cupidons nommés Sony, RCA, General Electric, Quasar, Mitsubishi. Tous tiraient avec ferveur des flèches en direction des femmes à travers tout le pays, recherchant la femme qui pouvait apporter le bonheur dans la vie romantique de Dirk Benedict/Starbuck. Dieu merci, Glen Larson ne m'avait pas affublé, dans mon rôle de Starbuck, d'un soulier en or.

Je dois toujours encore trouver un service postal parmi mes fans qui soit capable de répondre à toutes les demandes des épistolières d'aller plus avant dans leur relation avec Starbuck/Benedict. Rien n'était satisfaisant : si je répondais à une lettre, j'en recevais deux autres avec une requête pour une photo dédicacée. Je leur envoyais la photo et elles voulaient un dîner. Je les emmenais dîner et elles voulaient un petit déjeuner. Ensuite des week-ends en commun. Ensuite, « pourquoi tu n'as pas appelé » ? Ensuite une relation amoureuse ! Des enfants, le mariage ... tout ! Elles voulaient plus que je ne pouvais donner à une seule personne en une seule vie, alors ne parlons pas d'un million. Elles pensent que parce qu'elles te connaissent, tu les connais aussi.

Le nombre de femmes qui voulaient avoir une relation avec moi était renversant. Ça m'a pris par surprise. Nous savons tous ce qui advient de la qualité quand la quantité augmente. Et ce qui m'inquiétait encore plus, c'était la dure réalité que je n'avais plus le contrôle de ma vie amoureuse.

Venant juste de passer les quatre dernières années à remettre ma prostate en état de marche, je trouvais ironique que ce devait être la zone de ma vie qui allait maintenant être

d'un intérêt si vif pour les femmes et la « majorité passive » de l'Amérique. Et moi qui croyais que la liberté était mienne !

Après la nourriture ... le sexe. Comment la priorité dans l'ordre des désirs humains avait-elle pu s'effacer de mon esprit ? Je l'ai attribué au fait que ma vie sexuelle avait seulement repris depuis environ deux ans. Je venais tout juste de passer ma deuxième phase de puberté. J'étais peut-être sorti du parc à engraisser de l'Amérique, détaché des mamelles de vache de l'Amérique, mais je n'étais pas sorti du baignoire romantique de l'Amérique. Je devais d'abord encore lâcher mon besoin émotionnel et psychologique de compagnie féminine. C'était quelque chose que je devais avoir. Et j'étais certainement à la bonne place, au bon moment, pour en goûter tous les parfums.

La confusion entre les *besoins* physiques, émotionnels et psychologiques avec *l'amour* est un état d'esprit débilisant qui apporte aux psychiatres et aux juristes ce que le diabète et les maladies cardiaques apportent aux médecins et aux chirurgiens : la richesse. Ils deviennent riches pendant qu'ils ne font rien pour empêcher dès le début les mauvais assortiments qui imprègnent la société américaine d'aujourd'hui.

L'Amérique contemporaine est à peine au courant de la révélation qu'une relation basée uniquement sur le sexe, aussi fantastique qu'elle puisse être, ne dure pas. Une seule nuit d'orgie de sexe hâtif, même si elle a pu te mettre en prise avec l'infini pour une fraction de seconde ou deux, n'est pas une base sur laquelle on peut fonder une relation significative. L'alchimie biologique et l'harmonie spirituelle ne vont pas nécessairement de pair. Une fellation incroyable, à te bouleverser l'esprit, ne te rendras pas éternellement heureux.

Si ce n'est pas sur l'attraction physique, *alors* sur quoi l'Amérique base-t-elle donc les espoirs et les rêves de ses masses qui s'accouplent ? Habituellement sur la compatibilité *émotionnelle* : le partage du même état d'esprit sentimental, des promenades au clair de lune, des dîners aux chandelles, de l'encens qui brûle pendant l'acte amoureux dans une ambiance gothique.

Pourtant, la vie d'une émotion est éphémère ! Choisis-en une dans le spectre qui parcourt la gamme de la haine à l'amour et, après mûre réflexion, tu réaliseras à quel point notre vie émotionnelle, basée sur les sentiments est vraiment inconstante. Se sentir bien, se sentir mal, se sentir heureux, se sentir triste ... la durée de vie de chacun de ses sentiments peut habituellement être comptée en minutes, parfois en heures, jours ou mois.

En mois ... pratiquement l'unité de temps utilisée maintenant pour mesurer la durée de nombreux mariages. « Je ne t'aime tout simplement plus ». Où est-il allé ce sentiment merveilleux « ne peux pas vivre sans toi » ? Il a probablement disparu avec une modification de ton taux de sucre dans le sang. La montagne russe émotionnelle sur laquelle se déroulent la plupart des vies et des relations est une réalité sauvage et folle, une existence de yo-yo entretenue par Mc Donald, Baskin-Robbins, Wendy, Swanson, Kentucky Fried Chicken. Fast food, fast sex, fast love.

J'ai un ami merveilleux, cinglé, spirituel, ex-footballeur professionnel devenu artiste, qui est bien plus porté sur l'éjaculation pour le plaisir que je ne l'ai jamais été, et qui affirme que « parfois l'amour dure seulement une seconde ». N'a-t-il rien appris de Hugh Hefner, Warren Beatty et d'autres play-boys du monde occidental qui ont consacré leur vie entière à prouver que ce qui « ne dure qu'une seconde » n'est pas de *l'amour* mais le *besoin* physique et/ou émotionnel désespéré d'avoir, le besoin de posséder ? Une possession qui

ne dure que le temps que dure le besoin physique/émotionne pourrait me situer n'importe où entre le temps qu'il faut pour l'érection et l'éjaculation, et le temps qu'il faut aux bougies pour brûler, et le temps qu'il faut pour réaliser qu'il/elle presse le tube de dentifrice du mauvais côté. Ou qu'il/elle ne l'utilise même pas du tout.

L'amour *physique*, l'amour *sentimental* ... quoi après ? *L'esprit*. L'amour *psychologique*, *intellectuel*, *idéologique*. Les couples qui se forment par besoin psychologique essayent ce faisant de se procurer les béquilles nécessaires pour continuer, niant ainsi la nécessité de toute maturation psychologique future. La fille qui ne coupe jamais le cordon avec son papa et qui trouve un homme plus vieux qui la traite comme sa « petite-fille », quel que soit l'âge que lui indique l'horloge biologique. Ou l'homme qui cherche à remplacer sa maman. Des relations construites sur des incapacités imbriquées durent, avec leur lot de peurs compliquées et de traumatismes, seulement aussi longtemps que les incapacités psychologiques des parties concernées restent constantes.

L'amour intellectuel, idéologique : attirance pour l'autre basée sur les prémisses de philosophies et de buts terrestres partagés. Ceux qui se soucient l'un de l'autre à ce niveau de l'expérience humaine sont particulièrement rares, car seulement quelques uns prennent le temps de réfléchir, d'étudier et de découvrir ce qu'est leur philosophie de vie. Si l'autre est choisi à ce niveau de conscience, il peut être à tes côtés toute ta vie. L'érosion de la beauté physique, les fluctuations émotives, les modifications des besoins psychologiques ... tout ceci peut aller et venir pendant que la relation continue en raison d'un *rêve* commun dans le monde matériel.

Il y a encore une autre dimension dans notre vie qui peut être la base pour aimer un membre du sexe opposé (et en fait le monde entier). Elle est si rare qu'elle est presque inexistante et n'a d'intérêt que pour quelques lecteurs de ces pages, mais c'est mon rêve pour le monde : *l'amour spirituel*. Un amour qui est au delà de tous les besoins, physiques, émotifs, psychologiques, intellectuels, possibles. Un amour né d'un *rêve commun* de liberté, capable de survivre pour l'éternité et de changer le monde.

Chapitre 14 - Où sont passées toutes les mères ?

Alors que je profitais de la promiscuité croissante de la planète pendant les vingt dernières années, j'ai expérimenté que si, en tant qu'homme tu proposes - en insistant - à une jeune femme qu'elle prenne en charge et accepte la totale responsabilité de son propre bonheur, elle se réfugie dans une gamme infinie de personnages désespérés. Tous victimes ... de la petite fille à papa jusqu'au barracuda émancipé de Kate Millet.

Dieu a béni la femme en lui donnant la capacité de créer la quintessence de l'oeuvre d'art ... l'être humain. C'est en elle qu'est créé l'organisme humain. Comme pour tous les actes de création, c'est une expérience qui défie toute description. Heifetz n'a jamais pu expliquer pourquoi, quand il jouait au violon, il émettait un son si unique qu'on lui a donné son nom pour le distinguer. Olivier a admis qu'il était totalement frustré par le fait que les soirs où ses performances étaient les plus fascinantes, il ne comprenait ni le comment ni le pourquoi.

Il y a une longue liste d'artistes qui savent en leur for intérieur qu'ils ne peuvent pas honnêtement s'attribuer le mérite de l'oeuvre d'art que le monde salue par des acclamations frénétiques. Un monde qui est seulement trop pressé de les encourager à en retirer le crédit. « Oui, je suis un génie, le plus merveilleux, le plus unique, le plus surhumain, artiste dans mon domaine » ! Mais dans l'obscurité silencieuse de la nuit, scrutant les abîmes de leur centre créatif, ils savent que la personnalité merveilleuse, intelligente, poétique, tourmentée à travers laquelle ils roulent le monde n'y est absolument pour rien. Pas vraiment. Pas plus que cette machine à écrire n'a quelque chose à voir avec les phrases qu'elle met sur papier.

La machine à écrire est une machine, et c'est aussi le cas du mélange humain de qualités qui compose les « personnalités artistiques ». Pourtant aucun des différents aspects d'une personnalité n'est responsable d'actes de création. La source en est bien au-delà ... ou plus profonde en lui ... ou plus externe. La source est autre que le monde sensoriel dans lequel nous accrochons nos peintures, jouons nos concerts, lisons nos romans. L'artiste est simplement le conducteur à *travers* lequel passe l'étincelle créatrice. Comme c'est difficile pour tout artiste d'arriver à comprendre cela, d'admettre que son oeuvre d'art de renommée mondiale n'a rien à voir avec lui, et en fait, existe seulement parce que, et dans la mesure où, il a été capable d'arracher son cul du chemin.

Sortir du chemin, un acte admirable. Je pense qu'en vérité la plupart des artistes y arrivent accident : ils contemplent leur « effort » créatif et se demandent en privé d'où diable cela a bien pu venir. Plus important, et certainement plus effrayant, comment diable pourront-ils encore arriver à un tel résultat ? F. Scott Fitzgerald, Hemingway, Faulkner - des artistes alcooliques qui ont vécu toute leur vie dans un état d'anxiété et de peur qu'on découvre que ce n'est pas eux qui avaient écrit, mais la main de Dieu.

Et combien de livres ont en réalité eu une véritable influence sur la destinée du monde selon la devise « Lutter pour la venue d'un âge d'or » ? Sacrément peu ! La *Bible* ? Le livre

du *I-King* ? Le *Coran* ? Peut-être. À la recherche d'*Octobre Rouge* ? *Gatsby le magnifique* ? *Le soleil se lève aussi* ? *Dianétique* de Ron Hubbard ? J'en doute. Le monde pourrait très bien évoluer sans tout ce radotage.

En vérité, il y a très peu de livres qui méritent d'être lus, de chansons qui méritent d'être écoutées, de peintures qui méritent d'être vues, de chanteurs qui méritent d'être entendus, de pièces de théâtre qui méritent d'être vues, de poèmes qui méritent d'être lus, de films qui méritent d'être visionnés, de danseurs qui méritent d'être regardés. Ils sont sans valeur ! Ce sont des divertissements légers, des distractions. Ce ne sont pas des confirmations de l'existence d'une âme universelle divine, mais plutôt l'élimination intellectuelle et émotive de personnes malades qui infligent leurs *maladies* à leurs prochains.

Mais as-tu jamais vu, tenu, touché, regardé, ou es-tu jamais entré en contact d'une autre façon avec un bébé qui ne méritait pas d'être vu, tenu, touché, observé ? C'est l'oeuvre d'art la plus grande ! Et sais-tu quoi ? Heifetz, Picasso, même Shakespeare dans son génie qui dépassait toute compréhension étaient incapables d'en créer un.

Comme toutes les créations des *hommes* semblent pâles en comparaison de la création dont toutes les *femmes* sont capables. Et tiens-toi bien : cette *artiste* - qui par la grâce innée de Dieu est capable de s'arracher du chemin, de lâcher prise et de donner au monde ce qu'aucun corps de scientifiques sorciers n'est encore proche, même pas à un million d'années-lumière, de comprendre ou de reproduire, l'être humain - *s'ennuie*.

Pour moi, la triste ironie de tout cela est que les femmes veulent la libération, la *liberté*, pour être libres de s'exprimer elles-mêmes dans les fossés sanglants, désespérés, hautement profanes, du marché mondial et créer quoi ? ... de l'argent. Créer la vie, elles trouvent cela ennuyeux, insultant. S'occuper de manière créative de la tenue de la maison est ressenti comme une punition. C'est comme si Rubinstein s'était énervé de ne pas arriver à accorder le piano avant chaque concert, ou comme si Michel Ange s'était senti blessé parce qu'il ne pouvait pas extraire lui-même le marbre de la carrière.

Comme c'est terriblement triste que les femmes aient collectivement tourné le dos à la création d'une famille. Le salut du monde dépend de la qualité de ce flux sanguin. La femme crée la destinée du monde. Les hommes contrôlent les marchés financiers, la vente des billets pour le Super Bowl, l'épargne et les crédits. L'homme crée le chaos. Mais les femmes ont le pouvoir de procréer, d'assurer la continuité de l'univers, la création de l'harmonie mondiale, la santé mondiale, le bonheur mondial, l'ordre mondial. Mais pas avant d'avoir pris le contrôle de leur royaume personnel de part et d'autre des rues, partout dans le monde, et créé l'harmonie, la santé et la joie dans leurs propres foyers !

Les hommes n'ont pas le choix. Ils sont prisonniers de leurs rêves terrestres - construire un pont, écrire un livre, créer un commerce de poisson en Alaska, bitumer une route. Ils ont besoin de rêver de ces petits accomplissements. C'est tout ce que Dieu leur a accordé. Ils sont du combustible pour la machinerie qui fait marcher le monde, sacrifiés. Contrairement aux femmes dont la santé et la place dans le monde est essentielle pour l'avenir de l'humanité.

Il y a deux choses sans lesquelles l'humanité ne peut pas évoluer : la nourriture et le sexe. Les femmes contrôlent la qualité des deux. Elles ne peuvent pas échapper à ce rôle, donné par Dieu, dans le mécanisme universel qui permet l'évolution planétaire. En tant qu'homme,

nous pouvons seulement prier que les femmes, vu leur position de supériorité biologique, acceptent en conséquence la responsabilité.

QUATRIEME PARTIE

*Il y a longtemps le pays était gouverné avec une sagesse
Trop fine, trop profonde pour être totalement comprise
Et, comme elle dépassait la pleine compréhension des hommes,
Seulement une partie en est venue ici-bas chez nous, comme dans ses dictons :*

« Vigilant comme un voyageur hivernal sur une rivière gelée »,

« Prudent comme un homme en embuscade »,

« Obligeant comme un invité bienvenu »,

« Désintéressé comme de la glace fondante »,

« Vert comme un arbre non coupé »,

« Ouvert comme une vallée »,

Et aussi celui-ci : « Tumultueux comme un torrent ».

Pourquoi tumultueux comme un torrent ?

Parce que quand un homme est en effervescence, comment peut-il trouver la paix

Sauf à attendre patiemment jusqu'à ce que le courant devienne clair ?

Comment une vie d'homme peut-elle suivre son cours

S'il ne veut pas la laisser couler ?

Ceux qui coulent comme la vie savent

Qu'ils n'ont pas besoin d'une autre force :

Ils ne sentent pas d'usure, ils ne sentent pas de déchirure,

Ils n'ont pas besoin d'amélioration, de réparation.

Lao Tse, Le chemin de la vie.

Chapitre 15 - Survivre

Le 13 avril 1983 je me suis rendu à l'aéroport Van Nuys pour laver mon avion en vue de mon vol de retour vers le Montana. Il était tôt - 6 heures du matin - mais je me sentais bien réveillé, car seulement quatre jours plus tôt nous avions fini notre première saison de tournage *d'Agence Tous Risques*, ce qui signifiait se lever à 5 heures du matin pendant des semaines. Le soleil commençait tout juste à se lever.

Laver un avion n'est en rien comparable au lavage d'une voiture, cela prend quatre bonnes heures pour faire le travail complètement et correctement. J'aurais pu engager quelqu'un pour le faire maintenant que j'avais quelques dollars à la banque. En fait, je venais tout juste d'acheter l'avion avec le butin *d'Agence Tous Risques*. Mais je crois que nous devons toujours faire dans la vie autant qu'il est humainement possible par notre propre travail.

En plus, je me réjouissais de cet exercice et d'avoir du temps libre pour faire quelque chose d'aussi relax et sans stress que le récurage de mon tout nouvel avion. Toute activité manuelle peut être une forme de méditation, un processus de concentration, qui nous donne une sensation de satisfaction et de plénitude qui ne peut jamais venir assis derrière un bureau. Ou quand on se tient devant une caméra. Sors dans ton jardin et creuse un trou de deux mètres de profondeur, je te garantis que tu t'en sentiras mieux. Si c'est trop dur, essaye de laver la vaisselle, d'épousseter, de ratisser le jardin ... et pendant que tu t'adonnes à ces activités manuelles, mets-y tout ton être. Concentre-toi pour obtenir une vaisselle propre, un piano sans poussière, un gazon sans feuilles et faire le meilleur travail dont tu es capable. Quand tu as fini, assieds-toi et apprécie le fruit de ton travail. Ça va te libérer d'anxiétés inexprimées, des tensions, de la nervosité.

Le problème avec la plupart des forces de travail dans les firmes américaines toujours en expansion est qu'elles n'accomplissent jamais rien, du moins pas vraiment ! Le papier se transforme en toujours plus de papier avec des couleurs différentes, des chiffres différents, des adresses différentes. C'est intangible, abstrait, un travail besogneux. Des fonctions vides de sens n'aboutissant à aucun résultat *réel*. Rentrer chez soi et préparer le repas, ça c'est réel.

Une vie à traîner des papiers, prendre des notes, signer des accords, écrire des contrats, est une vie passée à rater l'essentiel. Ce n'est pas étonnant que tous ces avocats, ces cadres supérieurs, ces agents immobiliers aillent au gymnase à la fin de la journée et soulèvent des poids et haltères ou aillent faire un jogging. Ainsi au moins, même si ce n'est que quelques minutes par jour, ils font quelque chose de *réel*. Ils savent combien de kilos ils soulèvent, combien de kilomètres ils courent. Ils sont étonnés de se sentir si « bien » après leur petit entraînement. Ils deviennent *dépendants*, ce qu'ils devraient d'ailleurs être. Avant que l'argent n'existe, avant que la gloire n'existe, avant qu'il n'y ait des médecins, des avocats, des professions de toute sorte ... avant que l'homme ne commence à rendre la vie abstraite... il y avait du bonheur et de la satisfaction.

Des mois de travail pour *Agence Tous Risques* ne m'ont pas rendu plus heureux ou plus satisfait. Ils ont éprouvé ma capacité à supporter cela. Les heures passées à attendre, à parler et à penser pendant le tournage des scènes nécessitaient d'être équilibrées par un bon et honnête récurage d'avion. L'hiver 1983 avait été un hiver froid pour la Californie, et le jour que j'avais choisi pour laver l'avion était l'un des premiers jours chauds et ensoleillés de l'été à venir. J'ai tiré mon Turbo 182 Cessna RG jusqu'à l'aire de lavage et j'ai commencé par l'arroser d'eau savonneuse, le brosser, le rincer, l'arroser, le brosser, le rincer ... le débarrassant ainsi du prix de l'hiver : saletés, graisses, poussières, oxydation.

Au bout de trois heures de labeur, alors que je me rapprochais de la fin de cet agréable exercice physique, j'ai eu un début d'étourdissement. Peut être était-il temps de chercher quelque chose à manger ? J'ai fait une petite pause. Rien à faire, la sensation a persisté. Je me suis assis pendant quelques minutes, toujours aucun changement. Bon, j'étais tellement près de la fin de mon travail que j'ai voulu me dépêcher de finir les dernières touches et puis filer à la maison pour manger quelque chose et prendre une douche. Ça ferait l'affaire !

J'ai rampé sous l'avion pour finir d'en essuyer le ventre. Presque immédiatement, j'ai eu une sensation de nausée ! Whoa ! Qu'est ce que c'était ? Je me suis vite mis à brosser, espérant finir d'essuyer le ventre avant de sortir de sous l'avion pour me mettre debout et retrouver mon sens de l'orientation. Je n'ai pas pu le faire. La sensation de vomissement imminente est devenue trop forte. Je suis sorti péniblement de sous l'appareil et je me suis tenu aux entretoises de l'aile pour me relever. Ayant été mon propre médecin depuis douze ans, je savais par expérience que là c'était sérieux. J'étais faible, j'avais le vertige, des maux d'estomac, et j'avais plus chaud que ne le justifiaient l'exercice et la journée chaude. La sueur s'est mise à ruisseler.

Soudain, j'ai eu une sensation curieuse, étrangement familière, comme si je devais uriner, mais avec une légère brûlure juste au bout de mon pénis. La sensation de devoir uriner est devenue très vite plus forte, alors pourtant que dans le même temps ma vessie semblait vide. Cette sensation de brûlure et de démangeaison, et tout spécialement à la tête de mon pénis, semblait vraiment trop familière. Surprise, surprise, surprise !

Avant que je ne puisse demander de l'aide pour remettre mon avion dans la zone de stationnement, la douleur et le besoin de m'en soulager en urinant sont devenus insupportables. J'ai marché aussi vite que mon état faible et désorienté me le permettait vers les plus proches toilettes. Alors que je me tenais devant l'urinoir et que j'ouvrais la fermeture éclair de mon pantalon pour me soulager de cet amalgame grandissant de douleur, de démangeaison et de tension, un autre pilote est arrivé dans les toilettes, et juste à l'urinoir voisin.

Mon Dieu, juste ce que je voulais éviter le plus ... un public pour tout ce qui allait maintenant arriver. Parce que je savais, alors que je me tenais là à ruisseler de sueur et à essayer au maximum de ne pas attirer inutilement l'attention, que ce qui s'apprêtait à sortir de l'extrémité de ma queue ne serait pas ta variété ordinaire de pipi de jardin. Non Sir. Je savais que ça allait être spécial. J'ai prié pour que mon compagnon de pipi soit rapide, mais le courage m'a abandonné quand j'ai remarqué (du coin de l'oeil, tu sais) qu'il était juste en train de déboutonner son pantalon. C'était bien ma veine. J'étais debout là, continuant à ruisseler de l'humidité de toutes les pores de mon corps, excepté là où ça devait vraiment sortir. C'est comme la constipation. Tu dois, tu veux, tu luttas pour, avec tes muscles et toutes tes ondes cérébrales ... mais rien ne se passe !

Je ne pouvais pas imaginer mon compagnon de pipi dans le cockpit d'un avion si ça lui prenait tellement de temps de faire quelque chose d'aussi simple que de déboutonner son Levi's. Parce que, naturellement, c'était inévitable : j'étais sûr qu'il se demandait ce qui diable me prenait tellement de temps, et pourquoi je ruisselais de sueur. La seule chose qui rendait cette position d'attente supportable était l'insupportable douleur qui grandissait dans mon pénis que je tenais tendrement et que je suppliais de me soulager. Je pouvais endurer n'importe quelle humiliation pour surmonter ce que mon expérience passée me faisait redouter et qui allait, j'en étais sûr, m'arriver.

Soudain elle était là, cette vieille sensation, profondément enfouie. Loin en bas dans le sud, d'où viennent ces merveilleux, extatiques orgasmes d'éjaculations. Et cette vieille sensation a commencé de la même manière ... de très loin ; mais en se rapprochant, son message devenait clair ... ceci n'était pas la vieille sensation de plaisir, mais de douleur.

J'ai empoigné le tuyau en métal au-dessus de l'urinoir et serré fort quand la douleur a ôté de mon esprit la conscience de la présence de mon ami dans les toilettes ainsi que toutes mes autres pensées. J'espérais que je ne m'évanouirais pas. Cela m'était déjà arrivé, trop de fois. L'habitude te donne une conscience instinctive de ce qu'il faut regarder. Garde tes yeux sur ton pénis, ce qui en sort est essentiel.

Qu'est ce qui en sort maintenant ? Des morceaux de foie de veau frais. Trois morceaux pour être exact. Le plus grand a bien deux centimètres de long et jusqu'à un centimètre de large. Il a fait plouf en tombant dans l'urinoir. Des morceaux ensanglantés de mon moi intérieur sont sortis douloureusement avec du sang sombre ayant l'air sale, suivis par un filet de liquide légèrement plus clair, vaguement apparenté à de l'urine. Je n'ai pas crié. Ou bien si ? Je ne peux pas m'en rappeler. Mon poignet faisait mal à force d'être accroché au tuyau au mur. Du coin de l'oeil j'ai remarqué que mon compatriote sortait de l'urinoir. A-t-il vu ? S'est-il étonné de quoi diable il en retournait avec tout ce traumatisme ? Ça m'est égal. Je me suis affaissé contre le mur. Ma tête s'est remplie d'une multitude de pensées englobant tous les aspects de la signification de cette aventure. J'ai regardé dans l'urinoir. Le foie de veau était toujours encore là. J'ai tiré la chasse, Flush ! (Si seulement j'avais eu un flacon de formaldéhyde pour conserver tout ça comme documentation pour la suite).

Le besoin de pisser était passé. Mes voies urinaires brûlaient comme l'enfer, mais je me sentais momentanément mieux. Je suis vite sorti des toilettes et j'ai demandé de l'aide pour remettre mon avion sur sa place de parking. Le Montana devrait attendre car il était clair pour moi que je ne partirais pas de la matinée. J'étais conscient aussi que je ne savais pas quand je partirais. Je suis rentré. Ce que j'aurais dû savoir, c'est que le pire était encore à venir.

En arrivant à la maison, je me suis couché dans mon lit. J'y suis resté pendant trois jours et trois nuits, me levant seulement pour éliminer du foie, du sang et de l'urine brune. Au moins maintenant je n'avais pas de spectateur et j'étais libre de hurler, littéralement, de douleur pendant que mon corps poursuivait ses éliminations.

J'ai développé des inflammations à beaucoup d'endroits dans la région du pubis. J'avais des sensations dans mon corps comme si j'avais été battu avec des battes de base-ball. Me lever et aller dans la salle de bains prenait absolument toute mon énergie. Le premier jour, il y avait des vomissements et des diarrhées, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien à évacuer. Les inflammations venaient et partaient seulement pour être remplacées par des nouvelles.

Je ne mangeais rien et je buvais du thé bancha avec du kuzu et des prunes uméboshi. Je ne dormais pas. Après les premiers trois jours, j'étais capable de sortir du lit et de faire quelques pas dans la maison. J'ai commencé à manger un peu de crème de riz. C'est seulement au bout d'une semaine que j'ai pu sortir de la maison.

J'avais plein de temps pour penser : ça faisait huit ans, presque au jour près, depuis que j'avais pissé pour la première fois du sang au printemps 1975 et commencé mon voyage de l'auto-guérison. Huit ans. Combien de temps faut-il pour que chaque cellule du corps soit remplacée ? Sept ou huit ans (ça dépend de l'âge, du sexe et de la condition). Mon cancer était-il revenu ? *Non*. Pouvais-je maintenant enfin me dire guéri ? *Non*. Est ce qu'une chose comme être guéri existe seulement ? *Non. Non. Non*. La tumeur dans ma prostate pouvait-elle revenir ? *Oui*.

La passion avec laquelle le corps médical et l'ensemble de la population cherchent des remèdes pour telle ou telle maladie me stupéfie. Leur quête ne peut pas aider mais seulement être vaine. Elle est basée sur une illusion. Des milliards de dollars sont dépensés, des millions de pauvres animaux subissent la vivisection pour la recherche, des millions de personnes sont sacrifiées à la thérapie et aux rayons, etc. Courant après quelque chose qu'ils ne peuvent jamais avoir parce que ça n'existe pas (sauf dans l'esprit collectif de la médecine institutionnelle) : *la libération de toutes les maladies*.

Tu veux être débarrassé des maladies ? Meurs ! La mort est le seul vrai remède pour les maladies de la vie. Maladie et santé sont l'hiver et l'été de notre vie. Et avec chaque saison, avec chaque hiver, le plus profond et le plus sombre auquel nous survivons, nous nous enrichissons, fortifions, pour pouvoir mieux bénéficier des étés de notre vie et mieux les apprécier.

Il n'y a pas de fin à ce cycle dans notre vie avant que nous ne mourrions et cédions la place. Ce livre n'est rien d'autre qu'un manuel de survie. La vie qui t'a été allouée, tu dois la vivre à tes conditions. Nous pouvons survivre à tous les hivers, à toutes les maladies, c'est notre destinée, notre *droit* à l'expérience. Mais nous devons le faire nous-mêmes.

Chaque jour de ma vie, on me demande pourquoi, si je suis tellement en bonne santé, j'ai un rhume, ou pourquoi j'ai de la fièvre, pourquoi j'ai des boutons, pourquoi je pisse du sang huit ans après m'être soi-disant guéri moi-même du cancer. La stupidité et l'ignorance qui rendent de telles questions possibles me laissent toujours sans voix. Cela passe tellement à côté de l'essentiel, du point crucial de la vie. Je *dois* tomber malade si je veux continuer à vivre. Je veux survivre à *toutes* mes maladies, et je veux y arriver *moi-même* ! Ma vie m'appartient. Rien ne peut me tuer, excepté mon manque de jugement et de compréhension. L'opinion selon laquelle il existe des maladies incurables est aussi fausse que celle qui proclame que la Terre est plate. *Nous mourrons toujours de notre propre main*.

Si tu décides de suivre les principes diététiques de ce livre, cela seul ne signifie rien. Tu dois le faire toi-même. Te préparer toi-même tes repas. Suivre tes propres conseils. Apprendre de tes propres erreurs. Être le capitaine de ton propre bateau. Fais ça pendant sept ou huit ans et peut-être qu'alors tu commenceras à saisir de quoi il en retourne. Jusque-là, garde ta bouche fermée ! Ne rejoins pas les milliers qui annoncent fièrement qu'ils ont pratiqué quelque chose appelé macrobiotique pendant six jours, semaines, mois, et sapristi, qu'est-ce-qu'ils se sentaient bien. Attends ! Si tu te sens magnifiquement bien, alors tu ne pratiques pas du tout, frère. Le sentier vers la compréhension n'est pas pavé de

jours joyeux de mastication de riz complet ! Ce livre n'est pas une fiction. Il n'est pas unique non plus. Si tu devais choisir de suivre le sentier de ce Cow-boy Kamikaze, toi aussi tu vas avoir une histoire faite d'innombrables voyages à travers les vallées pleines de douleur de la découverte de soi et gagner vraiment la maîtrise de ta vie. Sois patient. Sois docteur. Sois.

Chapitre 16 - La preuve se trouve dans ton pipi

Je me suis promis, quand j'ai commencé à écrire ce manifeste du Cow-boy Kamikaze, de ne dévoiler aucun secret, car tout lecteur intéressé devrait découvrir par lui-même la voie vers la santé et le bonheur. Si je te transmets tout ici, dans ces pages, tu vas rater le point essentiel, à savoir que ça doit être découvert par toi si ça doit avoir une certaine valeur pour toi.

Mais je vais briser la promesse que je me suis faite et te donner ceci : *le chemin le plus rapide et le plus sûr pour connaître ta condition physique immédiate est d'examiner l'état de ta production journalière de déchets*. Ils sont le résultat de la nourriture et des boissons que tu as consommées. Examine-les d'après la couleur, la structure, la flottabilité, la quantité et la forme. Si tu urines plus de trois fois (quatre fois si tu es une femme) par jour, tu n'es pas en bonne santé. Ça m'est égal ce que dit ton médecin sorcier de famille. Si tu ne vas pas à selle une fois par jour, ni plus ni moins, tu as des problèmes. Si tes selles ne flottent pas, si elles sont noires ou vertes ou liquides ou trop dures, tu n'es pas en bonne santé. Tu peux courir seize kilomètres par jour, soulever 180 kilos aux haltères et avoir le hâle de Tom Selleck, mais tu n'es pas en bonne santé. Tu souffres d'habitudes alimentaires qui vont tôt ou tard t'amener à des symptômes plus sérieux que des visites déplaisantes, ou leur absence, aux toilettes.

On devrait uriner deux à quatre fois par jour, en fonction de l'âge, du sexe et du temps. L'urine devrait avoir la couleur d'une bière claire. Plus clair ou plus sombre dénote un excès soit de yin soit de yang dans l'alimentation et/ou la boisson. Les déchets solides devraient être évacués une fois par jour, idéalement le matin, un peu après le réveil. Les selles devraient être brun clair et flottantes. Si elles sont dures et brillantes et/ou en forme de petites boulettes rondes comme chez notre compère le lapin, tu ferais mieux de délaissier les produits animaux, le sel et les autres bons petits plats par trop yang. Diarrhée et constipation sont des états absolument pas naturels. Ils sont des signes d'un sérieux déséquilibre dans ton alimentation de goinfre. Des lavements et autres traitements de ce genre sont de nature symptomatique, et non seulement ils ne font rien pour s'occuper de la cause, mais ils aggravent encore plus la situation.

Ainsi tu vois que tu n'as pas besoin d'aller plus loin que dans tes toilettes pour un check-up quotidien qui va t'apprendre plus sur ta condition physique que n'importe quelle batterie de tests dans l'usine médicale locale. Et c'est *gratuit* ! Réalise ton check-up personnel, ajuste ta façon de t'alimenter d'après yin/yang et attend jusqu'au lendemain pour voir ce qui se passe. La preuve est dans ton pipi.

La preuve est certainement dans *mon* pipi ! Qui savait que ce qui était caché dans ma prostate de 29 ans, attendant d'être découvert comme la star de mon épopée de Cow-boy Kamikaze, était une accumulation de graisse animale, d'huile et de protéines sous la forme d'une tumeur ! Vingt-neuf ans, pas encore la trentaine, c'est vraiment jeune pour avoir de si sévères problèmes avec ta prostate. Je suis sûr cependant, vu le régime à base de coca-cola et de fast-food des parents d'aujourd'hui, qu'il existe de ces enfants dégénérés, les

produits de ces parents-hamburgers, qui ont cette maladie de vieux à un âge qui fait même apparaître 29 ans comme vieux ! J'ai peut-être eu la prostate d'un homme de soixante-cinq ans, mais il y a maintenant des enfants de dix ans qui ont tout le corps d'un homme de soixante-cinq à quatre-vingts ans.

Le processus de vieillissement est une manifestation du métabolisme du corps humain. Ce métabolisme n'est rien de plus ou de moins que le reflet direct de la quantité et de la qualité de l'alimentation avec laquelle nous nourrissons ce corps. Tu peux choisir de nier la validité de cet état de fait. Moi je ne le fais pas. La preuve se trouve dans mes films ! Quand je me suis défait de la peau fabriquée avec du boeuf et du lait, et que j'ai créé un nouveau matériau à partir de céréales de légumes, j'ai découvert ce que l'oeil extra-lucide de la caméra pouvait seulement attribuer à la fontaine de jouvence. Ma renaissance a été enregistrée sur pellicule.

Ma prostate n'était pas le seul organe qui souffrait prématurément des effets du vieillissement dus à la viande, au sucre, au lait de vache, etc. Si ma carrière était assez bonne, je pourrais avoir à souffrir un jour de la tenue d'un festival de films de Dirk Benedict. Quel choc ce serait de voir que le Dirk Benedict de 1971 et 1972 a l'air plus vieux que le Dirk Benedict de 1978 ! Car aux yeux de n'importe quel spectateur, j'avais effectivement l'air plus jeune de sept ans. Mon visage de plus de quarante ans est la preuve que la fontaine de jouvence se trouve dans les ondulations ambrées des épis de céréales et non dans les côtes de boeuf saignantes. La preuve apparaît dans les gros plans.

Juste pour prendre acte, laisse-moi spécifier ce qui devrait être tout à fait clair pour ceux qui me connaissent et même pour ceux qui lisent entre ces lignes. Je n'ai jamais fait attention à moi-même. Mon sentier a toujours été un sentier de l'extrême, ne sachant jamais ce qui était assez, avant d'avoir *plus* qu'assez. Même dans mon application de yin/yang j'ai exagéré. Avec une totale insouciance pour mon corps (en partie par ignorance, en partie par amour du risque, en partie en raison d'une curiosité et d'une impatience démesurées), je suis allé trop loin dans chaque direction jusqu'à - qu'importe dans quelle mesure cette direction était correcte - arriver au contraire et redescendre trois marches. J'étais le cobaye de mon expérience.

Comme ce serait juste si tous les scientifiques fous des laboratoires médicaux modernes partout dans le pays étaient forcés de se prendre eux-mêmes comme cobayes dans leurs expériences insensées pour tester leurs théories (un euphémisme pour suppositions) sur les causes du cancer, du diabète, de la sclérose en plaques, de la maladie d'Alzheimer, etc. Laisse les lapins, souris et singes, ces pauvres créatures de Dieu, confiantes et muettes, en dehors de ça.

Essaye sur toi-même, petit. Considère le fait que nous sommes tous, au sens large, de simples cobayes dans les laboratoires de ces mêmes scientifiques et de leurs machines médicales corporatistes, étant donné qu'ils infligent des centaines de substances à notre corps, sans être sûrs de l'effet qu'elles ont sur un organisme humain vivant. Pas un mois ne passe sans que tu ne lises dans le journal ou voies à la télé qu'on a encore découvert un additif ou médicament qui cause le cancer dans les tissus humains. « Pardon ! Désolé braves gens. Il n'y a pas eu assez de tests d'effectués ».

Essaye sur toi-même, docteur, et reprends contact avec moi dans trois ou quatre mois. C'est ce que moi j'ai fait. Nous devrions en revenir aux moeurs de l'ancienne Chine : les médecins étaient payés aussi longtemps que la famille restait en bonne santé. Quand une

personne tombait malade, la paye du médecin était interrompue jusqu'à ce qu'il guérisse son patient. Est-ce que tu payes ton garagiste qui n'a pas réussi à réparer les ratés de ton moteur ? Il n'y a que les médecins qui sont toujours payés. Le charme sous lequel ils tiennent la population américaine est incroyable.

Va au supermarché. Lis les étiquettes. Et désespère. Tous ces longs mots à plusieurs syllabes sont des tueurs potentiels qui attendent la validation par les masses américaines, semblables à des lemmings, quand elles se ruent comme des fous vers une mer cancérogène. Pas moi. Essaie par toi-même, docteur, et reprends contact avec moi. Entre-temps, si ce n'est pas complet et sain, né du même sol que celui dans lequel je vais retourner pour devenir moi-même nourriture, je ne l'achète pas. La seule démence à laquelle je veux bien être soumis est la mienne.

Jusqu'à aujourd'hui, en réponse à ceux qui m'accusent d'être un fou de santé, je fais remarquer que je fume trois ou quatre cigares par jour et qu'occasionnellement je m'adonne à une multitude de pratiques dont aucune n'a sa place dans la rubrique « bon pour la santé » de n'importe quel livre. Ce qui ne veut pas dire que je ne suis pas en bonne santé. Je trouve l'expression « fou de santé » plutôt amusante. Si une personne qui cherche à améliorer la qualité de sa vie physique/spirituelle est un « fou de santé », cela signifie-t-il qu'une personne qui ne s'embarrasse pas de tels soucis, qui mange à l'aveuglette avec comme seul guide le chaos et l'ignorance, est un « fou de maladie » ? Vous là-dehors, êtes-vous tous des fous de maladie ?

L'important n'est pas si tu fumes ou bois ou manges de la viande ou mâches des pétales de glaïeul, l'important c'est *pourquoi* tu fais les choix que tu fais. D'après quelle méthode fonctionne ta folie particulière ? Dans le monde de yin et yang qui englobe tout, il y a des moments où la viande et le sucre seraient juste ce qu'il faut ! Demande à un végétarien (est-ce que quelqu'un voudrait bien, *s'il vous plaît*, définir ce mot pour moi ?) de t'expliquer la bonne santé qu'avaient jadis les natifs de l'Alaska. L'alimentation naturelle des Esquimaux, avant que l'homme blanc ne les envahisse avec le sucre, etc., était presque entièrement composée de produits d'origine animale et de poisson. Si la graisse et l'huile animales sont, de par leur nature même, fondamentalement mauvais, alors comment ces peuples auraient-ils pu avoir une santé d'une qualité inégalée par aucun habitant contemporain de l'Alaska ? Un randonneur végétarien qui passe quelques temps dans le Nord gelé va très vite tomber malade et finalement succomber, à moins qu'il n'ajuste ce qu'il mange à l'environnement dans lequel il randonne !

Nous devons tous manger. C'est le plus puissant et le plus évident dénominateur commun de l'espèce humaine. Il n'y a pas une profession, un événement, une activité, où *l'alimentation* ne joue aucun rôle. *La nourriture est la vie*. La nourriture est la grande variable qui façonne l'histoire. Prends n'importe quel événement qui implique des êtres humains, la nourriture en fait partie : mariage, événements sportifs, parties de chasse, conseils de guerre, conférences de paix. Il n'y a pas de plan pour la réalisation d'un but qui n'inclut pas l'alimentation. Et c'est la nourriture qui est la clé du succès de ce plan. Interroge Christophe Colomb, l'amiral Peary, Sir Edmund Hillary, le capitaine John Smith, Hitler, Hannibal, Westmoreland. Interroge n'importe quel vétéran du Vietnam qui a combattu les vietnamiens dans leurs propres rizières. Sans alimentation rien ne marche.

Quand quelqu'un veut convaincre d'autres de la justesse de sa cause et que tous les moyens ont échoué, à quoi a alors toujours recours cette personne ? Au jeûne. Quand

quelqu'un renonce à ce qui est vital, ça communique à un niveau qui dépasse largement tous les discours, conférences, disputes. La nourriture est la vie.

Parce que nous devons tous manger, il y a la tragique présomption que nous devons tous manger de la même façon. Nous admettons que nourriture égal nourriture. Si tu as faim, mange. La seule chose qui importe est de ne pas être affamé. Quatre-vingt pour cent du temps, notre choix de ce que nous mangeons est basé sur ce qui est à portée de main au moment où nous décidons que nous avons faim. Les vingt pour cent restant du temps, nous mangeons en fonction de raisons émotives, sentimentales et/ou intellectuelles. Les gourmets ... recherchent des délices toujours plus stimulants pour torturer l'organe du goût qui a déjà depuis longtemps perdu sa faculté de reconnaître le vrai. Les nerfs du goût ont été tellement matraqués par une incroyable variété de mets délicieux qu'ils ont toujours besoin de sensations plus extrêmes pour seulement arriver à goûter encore quelque chose.

Ensuite il y a les personnes qui ont besoin de la touche émotive d'un dîner au restaurant avec juste le bon décor, le bon éclairage et les bons conseils du sommelier. Ça n'a rien à voir avec la cause et les effets de ce qu'ils sont, réellement, en train d'ingérer dans leur salon gastronomique tranquille, confortable, et éclairé aux chandelles. Des sentimentaux en quête constante du prochain restaurant « in ».

Il y a encore un autre groupe de personnes qui mangent pour des raisons autres que le seul fait qu'ils ont faim. C'est vers ce groupe que l'Amérique trop instruite afflue de plus en plus. Tellement instruits qu'ils ont perdu la capacité innée de penser par eux-mêmes, ils tombent comme des mouches dans la dernière diète alimentaire « équilibrée » à la mode ! Ils vont d'une forme de régime à l'autre en fonction du livre qui est sur la liste des best-sellers du *New York Times*, ou de la star de tennis ou de cinéma ou de l'épouse d'un ex-président qui font la promotion de leur régime secret pour le succès et la beauté. Des régimes protéiques, des régimes sans protéines, des régimes fruitariens, des régimes à base de fromage fait maison et de fraises, des régimes sans sel, des régimes avec peu de sel, des régimes très gras, des régimes sans graisse, des régimes avec fibres, sans fibres, avec poisson, sans poisson, des régimes avec rien d'autre que du jus de carotte sauf le quatrième jour de chaque semaine et pas les mois en « r » et ensuite le cinquième jour de toutes les deuxièmes semaines, sauf pour les Lions qui ne devraient jamais boire de jus de carotte avant que leur Soleil ne soit sur Pluton que leur fille ait des problèmes ...

Ce n'est pas de la blague. J'ai même entendu parler d'un régime où la personne mangeait un fruit différent chaque jour : le lundi, rien que des raisins ; le mardi, des pastèques ; le mercredi, des pommes grenade, etc... Plus rien ne me surprend.

Tous ces régimes échouent pour une raison très simple. Ils sont élaborés par l'homme. Ils ne peuvent pas être suivis pendant toute une vie. Que se passe-t-il alors quand quelqu'un arrête le régime ? Il retourne directement à sa condition précédente. Ce sont tous des traitements temporaires pour un manque de compréhension, des emplâtres diététiques. Ce sont les différentes manifestations de nos tentatives de trouver un « meilleur » et « plus sain » chemin pour notre alimentation. Dans l'ignorance des lois naturelles de l'ordre qui gouverne *tout*, y compris (et avant tout) ce que nous choisissons comme nourriture.

Si jamais tu vois un livre dont l'auteur proclame qu'il a découvert *Le Régime Parfait*, oublie-le et si tu l'as déjà acheté, brûle-le. C'est un imbécile qui fait de l'argent avec les tentatives d'autres imbéciles d'obtenir ce qu'ils ont déjà de par la nature même de leur être.

Mais qu'en est-il de ce livre ? te demandes-tu. Si tu le demandes, c'est que tu as raté l'essentiel, quand bien même il pourrait être de nombreuses choses, couvrant de nombreux chiffres dans le système décimal de Dewey, la seule chose qu'il *n'est pas*, c'est un livre de *régime*. C'est peut-être un livre du « comment ça va » ?, un livre « style de vie », mais en aucun cas de régime. Car pour cela il n'y a pas de lois qui disent « fais ça » et « ne fais pas ça », simplement des principes par lesquels nous pouvons retrouver ce que nous avons perdu : la liberté. La délivrance de toutes les règles diététiques et autres.

Étudie yin et yang. La question n'est pas ce que tu manges, mais *pourquoi*. Chaque personne est unique, infiniment unique en vertu de la constitution dont elle a hérité, de son âge, de son sexe, de ses occupations, de son environnement (est-ce qu'elle construit des igloos ou des huttes en bambou ?), etc. Et en fonction de toutes ces variables, ton régime sera unique, spécifique à toi seul. Et si tu es en bonne santé, si tes instincts sont vivants et en bonne santé (c'est peu probable de nos jours), tu appliqueras ton régime particulier en mangeant simplement ce que tu veux. Et ce que tu veux, c'est ce dont tu as besoin. Et la preuve sera ton pipi.

Chapitre 17 - Nous réclamons tous de la crème glacée

Il n'y a pas si longtemps, un présentateur des informations télévisées a déclaré que les dernières recherches médicales avaient découvert que le sel n'est *pas* la cause de la trop grande tension artérielle. As-tu entendu ça ? Ils sont en train de dire que tous les régimes pauvres en sel, que tous ces sermons de ton médecin sur le méchant sel, pourraient être faux ! Le présentateur a continué en parlant de découvertes qui indiquent qu'un régime sans sel ou pauvre en sel n'est pas conseillé pour ceux qui ont une tension artérielle trop forte. D'après ces découvertes, ce sont des traces de minéraux qui sont nécessaires pour combattre la tension trop élevée et l'hypertension, comme par exemple le calcium. Maintenant nous savons tous, grâce à l'incessant lavage de cerveau en matière de nutrition, où l'Amérique se procure son calcium : dans les *produits laitiers* (également la source de son arthrite). Et devine qui a financé toute cette recherche sur le rôle du sel et la nécessité du calcium dans nos régimes ? Tout juste ... l'Association laitière américaine (American Dairy Association) !

Le porte-parole qui a présenté le rapport a assuré que leurs découvertes n'avaient en rien été influencées par le fait que l'association laitière finançait le programme de recherche. Des opinions médicales divergentes ont naturellement été présentées. La séquence s'est terminée sur la recommandation que tu devrais continuer à suivre les conseils de ton médecin si tu as souffert de problèmes en relation avec la pression artérielle. Ainsi chacun avait couvert ses arrières.

Écoute les médecins, n'écoute pas les médecins. Moins de sel, plus de sel. Plus de calcium, pas de calcium. Es-tu en pleine confusion ? Souhaites-tu qu'il y ait un autre chemin à suivre, valable pour tous ? Si après avoir lu ce livre, tu ne peux pas le voir, alors va chez ton médecin. Tu le mérites.

Cette histoire particulière est seulement un exemple parmi un grand nombre d'autres que tu peux trouver chaque jour de ta vie en lisant un journal ou deux ou en regardant les actualités du matin et du soir à la télé. Nous sommes une nation obsédée par la *santé*, et pourtant nous la menons rapidement à la ruine. La situation est désespérée.

Oublie ce que ton médecin te raconte. Regarde simplement autour de toi. Commence par toi-même. Comment te sens tu ? Comment se *sentent* ta femme, ton mari, tes enfants, tes parents, tes voisins, tes collègues de travail ? Comment ont-ils l'air ? Combien de personnes connais-tu qui ne sont pas trop lourdes ? L'Amérique est *grasse* ! C'est pour cela que notre préoccupation est d'être mince. La raison essentielle pour laquelle je mentionne cette petite information est seulement de te suggérer que tu ferais mieux d'arrêter de faire confiance à ton médecin ! Les médecins sont *gras*, gras à l'intérieur et gras à l'extérieur. Des personnes grasses au style de vie gras. Ils sont bons pour raccommoier des fractures, recoudre des déchirures de la peau, mais *pas* pour traiter les *causes* de notre maladie.

T'es-tu jamais demandé combien de centaines de millions de dollars ont été encaissés par la vente des produits les plus divers étiquetés « sans sel » ? Il y a des rayons entiers des supermarchés portant la mention « pauvre en sel ». Tu peux tout obtenir sans sel, y compris le sel. Du sel sans sel. Du sel pour les personnes qui ne peuvent pas manger de sel. Imagine à quel point ce serait dévastateur pour ce marché géant si soudainement on découvrait que ce dont nous avons *réellement* besoin, ce sont des régimes *riches en sel* ! Les rayons « riche en sodium » jailliraient dans ton supermarché local plus vite que tu ne peux dire « recherche de marché ».

Lis ton journal. L'association laitière est nerveuse. La vérité à propos du lait, du fromage, etc, commence à sortir. L'arthrite, les allergies, l'obésité, l'excès de glaires, etc., etc., sont tous mis en relation avec un excès de jus de vache. « Tout le monde ne devrait *pas* avoir besoin de lait » ! Il y a une chose dont tu peux être absolument sûr : les firmes agro-alimentaires de ce pays ne présentent pas, ne mettent pas sur le marché et ne vendent pas des produits alimentaires pour promouvoir la santé. Elles le font pour *faire de l'argent* ! Je ne fais pas attention à ce qu'ils disent dans leurs rapports, leurs annonces, leurs découvertes confirmées par la médecine proclamant la crédibilité de leurs produits ... ce ne sont que des trucs publicitaires de l'Avenue Madison, des paroles creuses de médecine de boulevard, orchestrés pour t'amener, public confus et effrayé, à *acheter leurs produits*. Et tu le fais.

Nous buvons tous du lait de mère aussi longtemps qu'il est suffisant, et ensuite nous nous tournons vers maman vache avec délectation et nous suçons son pis pendant toute la vie, tout ça pour l'allégresse financière de Darigold, Hansen's, Borden, etc. Ce n'est pas par hasard si nous ne devenons jamais adultes en mangeant toute notre vie une nourriture pour enfants. Même maman vache sait quand il est temps pour son petit de devenir adulte et de délaissier son pis pour une botte de foin. Pas les humains. Des grandes personnes, hommes et femmes, sont assises devant leur milk-shake, leur yaourt et leur fromage « maison ». De la « nourriture pour bébé » dans tous les sens possibles de cette expression.

Tu peux demander à n'importe qui. L'alimentation à base de produits laitiers est la plus difficile à délaissier. Maintenant qu'elle est en vogue et qu'elle est devenue le régime des stars, chacun est pressé de te faire savoir qu'il ne mange plus de viande, qu'il est végétarien (quelle que soit, par l'enfer la signification de ce mot). Mais suis-en un durant toute une journée et tu seras sidéré par la quantité de nourriture animale qu'il consomme : tout sous forme de produits laitiers.

Donne-moi la liberté ou donne-moi la mort, mais, bon Dieu tout-puissant, ne m'enlève pas mon lait et mes cookies ! Comme c'est agréable de s'installer confortablement en face de Johnny Carson ou Arsenio Hall avec une tasse de cacao bien chaud après un jour brutal dans le monde du travail. Soulagement, confort, retour dans notre prime enfance. Suçant le mamelon de notre ancienne maman.

Du fromage fondu sur quelque chose, et les gens le mangent. J'ai été dans de nombreux restaurants quatre étoiles dont les chefs de renommée mondiale refusent de servir leur spécialité du soir si tu ne les autorise pas à mettre du fromage fondu par-dessus. Faut-il aller dans une école de cuisine pour apprendre à faire ça ?

Les dommages occasionnés à l'organisme humain par toute cette consommation de jus de bovin ne sont pas toujours connus du public. C'est sûr, elle cause des allergies chez certaines personnes ; elle crée des mucosités. Il est reconnu que l'arthrite disparaît et que les problèmes d'estomac s'améliorent quand tu arrêtes la consommation de jus de bovin. Mais au total le lait est toujours encore considéré comme la boisson de l'Amérique. *Chacun* en a besoin. Peu importe que les corps des hommes et des femmes qui le consomment ressemblent à une vache. Les culottes de cheval auxquelles les femmes consacrent des millions de dollars pour se les faire masser, frapper et couper de leurs jambes, sont le résultat direct de leur consommation de délices laitiers pauvres en calories. Mais n'essaye pas de leur expliquer ça. N'essaye pas de leur expliquer que s'il y a une chose dont *personne* n'a besoin, c'est bien le lait !

Chapitre 18 - La tyrannie des invalides

Examine-toi. Es-tu déjà un membre de bonne foi de ce groupe social en expansion qui exerce sa tyrannie sur un groupe, en rapide diminution, d'individus véritablement en bonne santé ? Si oui, prend garde ! Qui va payer tes primes d'assurance sociale, maladie et autres ? Qui va collecter les milliards pour tout cet appareillage compliqué et coûteux qui te permet de supporter la vie ? Qui va pousser ta chaise roulante ?

Nous sommes devenus une nation qui pourvoit aux besoins de ceux qui ne sont pas en bonne santé. Comme c'est triste. Comme c'est effrayant. Les personnes en bonne santé doivent payer l'addition pour le nombre toujours grandissant de personnes d'un âge toujours plus jeune qui sont incapables de s'occuper d'elles.

À *Agence Tous Risques*, j'étais dans une position merveilleuse pour observer cette tyrannie croissante des invalides. Le souhait de millions d'enfants à travers tout le pays était de visiter le lieu de tournage *d'Agence Tous Risques*, de rencontrer Mr. T., Hannibal, Murdock, Futé. Comme c'est le cas pour toutes les séries télé à succès, notre lieu de tournage était très difficile d'accès. Il y a de nombreuses raisons à cela. La plupart sont simplement d'ordre pratique. Le tournage d'un téléfilm comme le nôtre implique beaucoup d'action, un emploi du temps très chargé et de longues et fatigantes heures de travail. Tout cela aurait facilement pu être dérégulé par d'innocents visiteurs demandant des autographes ou se tenant au mauvais endroit au mauvais moment. J'aurais aussi été hésitant à recevoir la visite de ma nièce et de mon neveu, sachant quel dérangement cela causerait, quelle perte d'énergie cela engendrerait pour la troupe et toute l'équipe d'avoir des étrangers collés à leurs basques. Et l'environnement pouvait être dangereux. D'innocents spectateurs auraient pu être blessés. Nous n'avons tout simplement *pas autorisé les visites* !

La plus grande partie *d'Agence Tous Risques* a été tournée en extérieurs dans et autour de la vaste métropole qu'est Los Angeles. Inutile de dire que nous étions souvent entourés de gamins qui voulaient apercevoir leurs héros. Des personnes ont été engagées pour s'assurer que de tels gamins, non seulement n'arrivent pas à s'approcher assez près pour un autographe et/ou une photographie, mais aussi pour qu'ils n'arrivent même pas assez près pour réaliser leur rêve désespéré de vie, apercevoir leurs héros. Nous *payions* des personnes pour que ça n'arrive pas.

Mais nous avons quand même des visiteurs ! Peux-tu deviner de quelle partie de la population ils venaient ? Tout juste, les malades et les mourants. Que chaque gamin ait le souhait de voir *l'Agence Tous Risques* en action était compréhensible, mais nous ne pouvions rien y faire, et nous n'avons pas essayé. Il y avait trop de demandes. Cependant, quand ce souhait était le dernier souhait d'un enfant mourant, il avait immédiatement accès au mobil home privé de Mr.T.

Il y avait donc un défilé sans fin de la jeunesse malade et mourante de l'Amérique dans la vie saine et active de *l'Agence Tous Risques*. Veux-tu voir Mr.T. ? Cherche-toi une attestation d'un médecin qui confirme que tu es en phase terminale de la leucémie. Nous

les avions tous : diabète, leucémie, cancers de toutes les sortes, certains avec des noms si longs et si obscurs que seul un diplômé de l'université John Hopkins pouvait les prononcer. Il y a même une émission de télé (seulement en Amérique) qui s'est consacrée aux derniers vœux d'enfants mourants dans tout le pays, se faisant de l'argent en accomplissant leurs dernières demandes sur cette terre. Beaucoup de ces derniers soupirs de vie ont été dépensés à voir Hannibal, B.A., Murdock et Futé en action, tout près et personnellement. Ils obtenaient *toujours* ce qu'ils souhaitaient.

Ainsi, que faire si tu voulais voir ton souhait exaucé ? Et bien, tu tombais simplement *vraiment* malade ... et si l'émission de télé ne pouvait pas s'occuper de ton cas, tu faisais juste part de ton dernier souhait, avec le certificat du médecin, aux producteurs de *l'Agence Tous Risques*, et toi aussi tu obtenais ton déjeuner avec les stars. Tyrannie des invalides.

Quand ces pauvres, malchanceux, enfants mourants venaient en visite, entourés par leurs systèmes de soutien médical et paramédical, que recevaient-ils à manger ? Du soda de régime, de la crème glacée, du gâteau au chocolat, des hamburgers. Le « dernier souper » parfait pour ceux qui étaient condamnés à essayer de tout recommencer dans une autre vie.

La dégénérescence commence à se manifester à des âges de plus en plus jeunes. Je suis toujours profondément attristé quand je me tiens à un quelconque coin de rue de n'importe quelle ville et que j'observe les gosses « normaux » de l'Amérique d'aujourd'hui. Ça m'effraie de voir des jeunes adolescentes courir sur la plage en été, montrant leur cellulite qui trahit la bonne santé qu'elles semblent afficher, ou des jeunes garçons avec des rouleaux de graisse, des poitrines de fille, de l'asthme, des allergies, etc. Enveloppés dans leurs montagnes de graisse, ils mâchent leurs frites, avalent leurs boissons allégées, fument leur dope, incapables de monter un escalier sans faire de pause pour reprendre leur souffle. C'est un reflet grotesque des résultats de la dégénérescence rapide des habitudes alimentaires de l'Amérique. Imagine-les dans dix ans, car plus tu prends de l'âge, plus tu deviens ce que tu manges.

Si tu as lu plus qu'une ou deux pages de cette autobiographie macrobiotique, je pense que tu peux comprendre mon état d'esprit quand je suis pris en photo avec un garçon de huit ans atteint de leucémie qui sirote sa canette de Coca-Cola. Je crois que la leucémie est curable, et le premier pas est de jeter au loin le Coca-Cola, la crème glacée, les hamburgers, c'est-à-dire tous les produits qui étaient en premier lieu la cause de la maladie. Ce n'est pas la faute de l'enfant ; il ne connaît rien de mieux. Il ne sait pas qu'il y a le choix, qu'il y a une alternative. Il mange ce que la télévision lui dit de manger (Un truc de Cowboy Kamikaze : ne jamais manger quelque chose proposé par un spot publicitaire à la télé). Il mange ce avec quoi ses parents le nourrissent. Et ils le nourrissent comme on leur dit - lavage de cerveau - de le nourrir. L'enfant ne comprend pas que ce qu'il mange est créé, non pas pour lui donner la santé, mais pour enrichir les firmes agro-alimentaires. L'ampleur de ce génocide diététique est trop horrible pour être envisagée. Ceux qui en sont responsables - et je crois qu'ils commencent à savoir qui ils sont - vont entrer dans l'histoire dans une infamie telle que la démence d'Hitler ne sera plus qu'une note de bas de page dans les annales du mal. Empoisonner des générations d'enfants, et tout ça au nom de l'argent, est un crime pour lequel il n'y a pas de punition et aucune possibilité de rédemption. Et quand le jour du jugement viendra, et il viendra, l'ignorance ne sera pas une excuse.

C'est pourquoi j'en avais finalement assez sur le tournage *d'Agence Tous Risques*. Je ne pouvais plus voir tous ces enfants tristes, les victimes malchanceuses et sans espoir des

habitudes alimentaires américaines. J'en avais assez. Il était temps de partager le temps équitablement !

Pour chaque enfant malade à qui était accordée une entrée dans l'atmosphère sanctifiée et saturée de fumée de poudre d'*Agence Tous Risques*, je voulais qu'on donne à un gosse en bonne santé les mêmes droits de visite. L'agent de publicité qui organisait tout ça pensait que je blaguais.

« Où voulez-vous en venir » ? me demanda t-elle. « Il n'y a certainement rien qui vaille la peine d'être relaté si des enfants en *bonne santé* viennent voir le tournage ».

« Sans doute », ai-je répondu, « mais peut être qu'il y a *quelque chose* à gagner ».

S'il y avait un fil rouge dans *Agence Tous Risques* dans la compétition pour divertir les gens partout en Amérique, c'était l'idée de personnes s'élevant contre ceux qui essayaient de leur imposer leur volonté pour les en empêcher. Se lever contre l'oppression. Avoir le contrôle de ta propre vie.

L'Agence Tous Risques était là pour aider chaque personne qui se levait contre ces « sales types » qui ne voulaient pas la laisser vivre sa vie comme elle l'avait choisie. Quand les vilains essayaient de prendre le contrôle d'autres personnes, *l'Agence Tous Risques* passait à l'attaque pour faire en sorte que ça n'arrive pas. Quatre types qui, tous ensemble, apparaissent comme une seule personnalité ... un seul superman aux côtés du Bien. Bon, ce n'étaient pas des prémices trop mauvaises pour une émission de télé hebdomadaire. Je n'aurais rien contre si mon gosse regardait des personnes qui représentent de telles valeurs.

J'ai donc expliqué à l'agent de publicité que si *l'Agence Tous Risques* pouvait avoir une réelle valeur, c'était seulement dans la mesure où les gosses s'identifiaient à ces prémices. Et cela exigeait des gosses en bonne santé. L'espoir de l'Amérique réside dans ses enfants. Ça a toujours été comme ça, et je voulais que les enfants *sains* d'Amérique aient les mêmes chances que les malades. Ça me mettait infiniment mal à l'aise de voir un gosse de huit ans, exubérant et aux yeux lumineux, écarté du chemin par un de nos gardes du corps pour libérer le passage pour un fauteuil roulant. Tyrannie des invalides.

Nous ne pouvons pas laisser la *maladie* devenir une mode, être en vogue, faire chic. C'est pourtant ce que va tenter ! Avenue Madison dès que les chiffres le justifieront. Et ils le font. Le cancer est un fléau. Plus d'un million d'Américains sont maintenant sous traitement conventionnel (combien ont opté pour un traitement alternatif ?) et au moins 700,000 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année. Big business.

Diable, même ma grand-mère savait que la santé est la seule chose qu'on ne peut pas acheter avec de l'argent. Mais la Société Américaine contre le Cancer, et toutes ces célébrités qui jouent au tennis ne sont pas d'accord avec elle, vu qu'ils engloutissent, entre les sets, du rosbif, du coca light et de la crème glacée. Tout ça au nom de la maladie. Ce n'est donc pas un hasard si *l'Agence Tous Risques*, un spectacle qui dégagait de l'énergie et un grand courage en face du danger, était l'objectif premier de tous ces individus et organisations extérieures pour attirer l'attention sur leur groupe particulier de malades et de mourants.

Grand-maman avait raison : « Sans la santé tu n'as rien du tout ». Ce qui vaut pour un individu vaut aussi pour une nation : quand la santé de sa population est ruinée, il n'y a pas d'avenir.

Chapitre 19 - L'université des imbéciles

Comme à tout un chacun, on m'a régulièrement raconté que sans un diplôme universitaire mon avenir était sans espoir. Mes quatre années d'études supérieures ont été une lutte constante pour rester optimiste et joyeux en dépit de la grande pression, étrangement anormale, pour atteindre une moyenne de notes toujours plus élevée. C'était devenu presque impossible de *s'amuser* un peu !

On me disait constamment que je n'étais pas à l'université pour m'amuser mais pour recevoir une formation. Pendant ce temps, ma petite voix intérieure me disait que si on ne pouvait pas avoir du plaisir en faisant quelque chose, alors cela n'en valait pas la peine ... un principe que j'adopte bien plus radicalement aujourd'hui que je ne le faisais à l'université dans les années soixante. (Naturellement je fais des exceptions, par exemple en écrivant ce livre). Je suis si reconnaissant d'avoir survécu et de m'être quand même amusé pendant que je me faisais programmer pour être adapté à la société américaine. Oui, ça m'a coûté cher pour ce qui concerne ma moyenne de notes, mais demande-moi si cela a ruiné ma vie. Demande-moi si on m'a jamais demandé de prouver que j'avais un diplôme. Demande-moi ce que j'ai le plus retenu de ces quatre années passées à acquérir une formation. Posez-vous la question, vous les diplômés de l'université : de combien d'informations dont vous vous êtes bourrés le crâne vous souvenez-vous ? Histoire, psychologie, économie, chimie, biologie ... que vous en reste-t-il, et dans quelle mesure tout cela a-t-il amélioré la qualité de votre expérience de cette vie ?

Si tu possèdes une formation universitaire - si tu as ta licence, ta maîtrise, ton doctorat - et que tu doutes de la sagesse de ces mots ... pourquoi lis-tu ce livre ? Le fait que tu aies dépensé ton argent si durement gagné pour acheter ce petit volume est la preuve de la situation désespérée dans laquelle tu te trouves et du succès fantastique de la mise à mort spirituelle à laquelle tu as été soumis quand tu as rejeté ta petite voix intérieure et que tu t'es accroché aux conseils experts des professionnels. Tu as été « formé » à un état d'ignorance. L'ignorance de la vraie magie qui devrait être la force motrice de notre vie.

J'étais chanceux. J'ai survécu à l'holocauste de l'éducation auquel chaque enfant bien portant de ce pays est soumis. Je me cramponnais désespérément à ma petite voix intérieure qui me chuchotait des encouragements quand, inlassablement je m'élevais contre les conseils instruits de mes camarades, professeurs, médecins, avocats, entraîneurs, petites amies, qui me prédisaient tous l'échec, le désenchantement et le malheur pour ne pas avoir suivi leurs conseils sincères et parfois d'experts.

Si tu ne t'es pas amusé pendant que tu te démenais pour obtenir ces diplômes, pendant que tu bâchais pour ces examens, tu as gaspillé tous ces moments de cette vie, et ils ne reviendront plus jamais ! En vérité, personne n'est jamais devenu riche (si c'est ça ta motivation pour acquérir toujours un peu plus de connaissances) grâce au nombre de diplômes qu'il possède. Je suis riche. Je suis célèbre. Et crois-moi, cela n'a rien à voir avec la possession d'un diplôme.

Tu veux la célébrité ? Tu veux la fortune ? Nourris ton imagination, ton habileté intangible à rêver et la force de ta constitution avec laquelle tu peux transformer ces élans de fantaisie en réalité. Amuse-toi bien !

La capacité à réaliser tout cela commence d'abord et avant tout avec ce que tu choisis pour nourrir tout ton être ... ton corps, ton cerveau, ton esprit. La maladie n'est que déséquilibre, dysharmonie. Toutes les maladies sont le résultat de la tentative du corps de créer l'harmonie et l'équilibre dans le sang à partir du désordre et du déséquilibre. Quand le déséquilibre résulte d'un manque, nous devons acquérir ce qui nous manque. Quand c'est le résultat d'un excès, nous devons éliminer cet excès.

Mon excès était la viande. Le fait que j'ai toujours eu très envie d'hydrates de carbone et de pain n'est pas simplement un caprice de la nature. Ma continuelle consommation de protéines animales, de sel, et de graisse a obligé mon corps à essayer de maintenir un équilibre dans le rapport protéines/hydrates de carbone et dans le rapport sodium/potassium. Quand le pain ne suffisait pas à combler ce déséquilibre, j'avais envie de bière, ensuite de sucre, et finalement, bien que je ne sois jamais allé aussi loin, de drogues : des choses toujours plus yin dans leurs effets.

Yin contre Yang. Expansion contre contraction. Simple, non ? Oui, si tu crois et si tu étudies. Non, si tu es arrogant et si tu n'étudies pas. Oui, si tu possèdes des instincts forts et du bon sens. Non si tu es un intellectuel instruit qui est immergé dans les théories abstraites de la pensée scientifique occidentale.

La macrobiotique est beaucoup trop simple pour l'approche hautement instruite, intelligente et toujours analytique de l'expérience de la vie par l'homme occidental. Il sait que la vie est « logique », rationnelle. Si A égal B, et B égal C, il s'ensuit que A égal C. Et dans sa croyance aveugle dans cette façon sensée, explicable, de vivre sa vie, il est constamment en train de maudire sa « malchance » car les choses ne se déroulent pas de la manière dont elles sont supposées le faire, conformément au syllogisme. Désespoir, amertume. Sentiment toujours croissant de frustration et de colère en raison de son incapacité à contrôler la vie, à prévoir son destin, son lot dans cette vie.

Et plus il analyse et tente frénétiquement de contrôler chaque situation, plus il voit ses espoirs et ses rêves brisés. Brisés par une force bien plus grande que son intellect, bien plus puissante que sa volonté. Par exemple, comme l'homme est arrogant de penser qu'en endiguant le Missouri, il peut le contrôler ! Momentanément peut-être, pour une dizaine ou une centaine d'années, mais tout ce qui a une face a un dos. Finalement le fleuve va balayer toutes les tentatives de l'homme de le contrôler et retrouver son cours naturel vers l'océan, accomplissant un plan infini, incompréhensible pour ceux qui ont construit une atrocité telle qu'une digue de béton. Et quand la digue se brise, comme nous sommes saisis d'horreur ! Que la vie nous semble cruelle ! Comme s'il n'y avait pas de raison à cela.

Nous ne nous arrêtons jamais pour prendre en considération le fait que le cancer, comme une digue qui vole en éclat, est un résultat de la tentative de l'homme de contrôler ce qui sera pour toujours au-delà de son contrôle. De là vient son incapacité à vivre en harmonie avec les forces omnipotentes de l'univers infini. Comprend bien ceci : *le cancer est une tentative désespérée de la part de Mère Nature pour nous amener à lâcher prise, à arrêter de pécher, à arrêter de transgresser l'ordre divin de l'univers. C'est une maladie de l'esprit autant que du corps. Car l'esprit et la matière ne sont pas deux, mais un.*

Mais nous sommes si arrogants que nous enrichissons les psychiatres et médecins, dont le nombre est toujours croissant. Tous nous offrent une multitude de manières de canaliser notre vie, de la sortir de son cours naturel qui traverse cette vie et continue vers l'infini. Comme notre ego insiste pourtant pour prendre sur soi toute la faute, et par conséquent, tout le crédit.

Il serait bien mieux pour nous de cesser les excès, les crimes effroyables contre la nature qui résultent de notre incapacité de devenir partie de cet ordre naturel de l'univers. Le cancer de la prostate d'oncle Harry est le rappel de Dieu pour lui signifier qu'il a péché contre l'ordre de l'univers. Il mange trop de produits animaux riches, et cette consommation égoïste de plus qu'il ne lui revient, se manifeste non seulement dans sa prostate mais à tous les niveaux de la vie. Accumulation d'excès. Déséquilibre. S'il change, il est pardonné ; la prostate va revenir à la normale. C'est aussi simple que cela.

Si oncle Harry ne change pas sa façon de s'alimenter, il va mourir d'un cancer de la prostate. La nature ira jusqu'au bout. Si les États-Unis ne changent pas leurs habitudes alimentaires, il y aura un holocauste nucléaire à l'échelle mondiale. La nature va se frayer son chemin. Le fleuve va retourner dans le lit qu'il a choisi. La planète Terre va tout juste survivre à tant de pollution. En tant que nation, nous allons traverser ce que j'ai traversé sur l'île de Leros en Grèce. C'était mon holocauste personnel, la violente explosion d'un être changeant de direction.

De cette explosion est née l'ère dorée de ma vie et le réel accomplissement de ma destinée manifeste, sans la nécessité pour moi de contrôler sa direction. Je ne suis pas effrayé par ce qui apparaît être de plus en plus inévitable, une guerre nucléaire mondiale. J'ai déjà lâché prise. Et effectivement (même la Bible le dit), il y en aura qui survivront. Sur quelle base seront-ils choisis ? Ça dépendra peut-être de la mesure dans laquelle ils vivent leur vie comme une part de - et pas séparé de - l'ordre divin de l'univers ? Si oui, alors parmi les élus ne figureront pas les masses filet mignon - tarte aux pêches - glace au chocolat et aux fruits, qui vont chaque dimanche à l'église. Pas plus que le cancer d'oncle Harry induit par le filet mignon - tarte aux pêches - glace au chocolat et aux fruits, ne peut être guéri par la chimiothérapie ou la prière.

L'idée selon laquelle ce qui se trouve dans notre assiette décide non seulement de la santé physique, mentale et spirituelle de notre moi en tant qu'individu, mais aussi de nos familles, nos communautés, nos nations et de notre planète, est trop simple, trop imperméable au profit. Personne ne veut croire que l'alimentation peut guérir les maladies de notre corps. Et par conséquence accepter que la maladie spirituelle qui grippe la planète et nous entraîne tous au bord de l'anéantissement nucléaire pourrait être guérie tout aussi simplement.

Quand, il y a des années, je disais que j'allais guérir mes problèmes physiques avec de la nourriture, on se moquait de moi lors de chaque conversation dans laquelle le sujet était abordé. Quand je dis que la maladie qui conduit à un armement nucléaire mondial est un reflet direct d'une planète occupée par des personnes individuellement malades mais guérissables par la nourriture, on se moque de moi de la même manière.

Dans quelle mesure les qualités de jugement d'un cerveau sont-elles gravement affectées par le durcissement des artères, l'hypoglycémie, le diabète ? Laisse-moi le présenter de la façon suivante : je suis pilote privé ... Je ne voudrais pas monter dans un avion dans lequel un drogué au sucre est aux commandes. C'est *illégal* de piloter un avion moins de huit

heures après ton dernier cocktail. D'après moi, cette réglementation de la F.A.A. (NDT : l'aviation civile) devrait être amendée pour y inclure « depuis ton dernier gâteau sucré » !

Lorsque tu pilotes un avion, conduis une voiture, vis ta vie, la survie dépend directement de ta faculté de *réagir*. Comment sont tes réflexes ? Et s'ils sont assez bons, es-tu capable de réagir à un désastre imminent *avant* qu'il ne se produise ? Combien proche doit être une tragédie imminente avant que tu ne prennes une échappatoire ? Tes réflexes sont un résultat de la santé de la totalité de ton être. Et ta santé, la qualité de ta réaction réflexe intuitive à tous les stimuli de la vie, est dépendante de la manière dont tu nourris ton mécanisme humain. Et ce dont tu te nourris est en relation directe avec la mesure dans laquelle tu vis ta vie en accord avec les lois universelles de la nature.

Est-ce que cela te dérange que ces puissants leaders du monde, assis autour de la table de conférence du sommet décidant de l'avenir de la planète Terre, comptent les minutes jusqu'au déjeuner et leur dose de Brandy, crème glacée ou de bonbons ? Y a-t-il un lien entre le destin de l'humanité et le taux de sucre dans le sang de tel ou tel président ou premier ministre ?

Effrayant, non ? Si nous, en tant que civilisation, nous ne pouvons pas produire la paix et l'harmonie, la santé et la joie dans ce monde, alors ce sera fait pour nous. Si nous ne pouvons pas nous passer d'un cinquième verre de vodka par jour, alors ce sera fait pour nous. Si nos egos, notre comportement extraordinairement agressif, notre mentalité schizophrénique, notre conscience nationaliste qui veut vaincre à tout prix, ne sont pas changés *par* nous ... ils seront changés *pour* nous. La dévastation nucléaire. Et ensuite peut-être le commencement d'un Age d'Or.

Si seulement deux personnes - un homme et une femme - survivent, ce sera un Age d'Or pour eux, leurs enfants et les enfants de leurs enfants. Et la nature va recommencer. Dans le schéma divin des choses, il importe peu de quelle manière cela se passe.

Avec notre attachement à cette vie et son importance - nos deux voitures, chaînes hi-fi, télévisions couleurs, deux semaines de vacances, des systèmes compliqués d'assurance - nous craignons la mort parce qu'elle signifie pour nous qu'il n'y a *plus rien*. Un lâcher prise. Plus jamais de hamburgers de McDonald's. Plus jamais de NBC. Plus jamais de golf.

En vérité, tout ceci est une illusion, un rêve auquel nous devons tous finalement renoncer. Et toutes les raisons politiques, socio-économiques, nationalistes, d'un armement nucléaire sont tout autant des illusions, des lubies, les cauchemars d'une humanité malade. Le réveil qui nous sortira de la torpeur pourrait bien être actionné par l'énergie nucléaire.

Le rêve de Cow-boy Kamikaze est d'une autre sorte. J'ai lâché prise. Je suis heureux et reconnaissant pour cette vie et toute sa myriade de plaisirs, mais ce n'est pas la raison de mon existence. J'ai lâché prise.

Chapitre 20 - Pétri dans le Montana, levé en Grèce

Rétrospectivement, une des raisons principales pour lesquelles j'ai tant aimé Leros est le fait qu'elle offrait un environnement exempt de la variété infinie d'aliments dénaturés dont on a l'habitude d'être constamment tenté n'importe où ailleurs. Comme c'est difficile de trouver un endroit dans le monde d'aujourd'hui où le Big Mac et le poulet du Kentucky ne se sont pas établis ! La nourriture était très simple sur cette île grecque.

Leros avait une boulangerie locale qu'on pouvait sentir près de deux kilomètres avant de la voir. Le grain était moulu par des pierres vieilles d'une centaine d'années. À l'intérieur, c'était comme dans un moulin géant, avec des sacs de céréales dans un coin, des piles de pain frais dans un autre et les pierres au milieu. Les fours étaient aussi faits en pierre et avaient été alimentés par du bois dans le temps. On pouvait ainsi en un coup d'oeil voir tout le processus, du grain entier jusqu'à la miche de pain cuite. L'endroit est devenu un passage rituel lors de mes randonnées journalières à travers l'île, et bientôt je ne pouvais plus passer une journée sans y prendre une bouffée d'air parfumé.

Le pain a toujours été un centre d'intérêt pour moi. Il était mentionné dans chaque livre que j'ai lu, de la Bible à Hemingway, Philippe Roth, Henri Miller, Jackie Susann. Le seul aliment que tout le monde mangeait. Je n'ai jamais rencontré quelqu'un qui n'aimait pas le pain. Mes amis du Collège utilisaient le même mot en argot pour parler d'argent. Je n'ai, personnellement, jamais pu en avoir assez. Quelqu'ait été mon plat principal - viande de veau, gibier, truite, faisan, steak T-bone - je l'ai toujours accompagné de pain, englouti avec du pain, tranche après tranche.

J'ai très tôt été conscient que, comme pour toute chose, il y a des différences de qualité quand il s'agit de pain. Mon père avait acheté un simple moulin manuel à céréales. Il allait ensuite chez un fermier du voisinage et achetait un sac d'un quintal de blé complet. C'était au milieu des années cinquante, quand tout le pays s'était tourné vers le « miracle » du pain « merveille » enrichi en vitamines et scientifiquement amélioré. Du pain qui donnait une nouvelle signification aux mots « blanc » et « raffiné ». La volonté de mon père d'avoir son pain fraîchement moulu, fraîchement cuit et exempt de toute « amélioration » par l'homme, renforçait encore sa réputation croissante d'hérétique. Je peux me le rappeler parlant de la sagesse divine qui entre dans la création de la céréale dans son état naturel. Il disait que l'acte de moudre le grain en farine était assez brutal, un raffinage suffisant, pour satisfaire notre insatiable désir de compliquer la simplicité, et que moins l'espèce humaine chercherait à l'améliorer, mieux se serait pour nous.

Je me rappelle aussi l'interdiction du sucre à la maison que mon père imposait. Ça ne faisait pas de lui une personne très populaire autour de la table lors des repas, ou au petit déjeuner. Le sucre n'était pas autorisé à table pour être versé sur nos corn flakes. C'était avant que les firmes qui vendent des céréales pour petit déjeuner nous enlèvent le choix et dans le paquet même, couvrent, enrobent, inondent, nos céréales favorites avec du sucre. À l'époque, le sucre était encore présenté par la publicité comme une source d'énergie légitime et toute remarque du genre « Ce n'est pas bon pour toi » était considérée

comme ridicule. « Si c'est tellement mauvais pour nous, pourquoi le mettraient-ils dans nos aliments » ? La même forme de pensée existe, bien sûr, aussi aujourd'hui, à la grande joie des sociétés de restauration rapide. « Si la viande n'est pas bonne pour nous ... si les produits laitiers ne sont pas bons pour nous ... si les oeufs ne sont pas bons pour nous ... ». Maintenant, bien sûr, toute personne qui lit le *National Enquirer* est consciente que le sucre n'est pas bon pour nous. « Sans sucre » est devenu le terme favori de tout un chacun pour te faire savoir à quel point il est *conscient*. Et en *bonne santé*. (Ils boivent encore leurs six ou sept boissons allégées par jour parce qu'elles sont sans sucre !). Maintenant *ils* savent que le sucre cause le diabète, l'hyperactivité des enfants, et une myriade d'autres maladies. Qui savait cela dans le temps ? Mon père, oui. Il n'autorisait donc pas ses enfants à manger des choses contenant du sucre. Et pour ça il était considéré comme un monstre. Pas de Coca-Cola, de jus d'oranges, de Seven-Up. Pas de bâtonnets de glace, Kool-Aid ou Twinkies ! La vie n'était qu'un jour sans sucre après l'autre. À moins bien sûr de tricher. Ce que je faisais. Comment mon père pouvait-il être dans le vrai et *tous les autres* dans le faux ? J'allais bientôt le découvrir. Quand j'ai quitté la maison pour aller à l'université, j'ai cédé à mon désir d'être comme tout le monde. Siffler des boissons riches en sucre, manger la variété infinie de barres de chocolat. Mais au milieu des années soixante, quand ma peau est entrée en éruption comme le Mont St Hélène, quand mon humeur balançait plus que le swing de Benny Goodman, quand ma tête faisait souvent tellement mal, comme si elle avait été frappée par Mohammed Ali, j'en suis revenu au laïus de mon père « Le sucre n'est pas bon pour toi ». Je pense que c'est, plus que tout, le souvenir de ses discours dans mon subconscient qui a été le déclic de la relation que j'ai commencé à faire entre l'alimentation et la santé. Et de là est né mon cheminement de Cow-boy Kamikaze.

Tu peux peut-être imaginer - bien que j'en doute - à quel point un tel prosélytisme anti américain a enflammé la population locale pendant l'ère bien pensante Eisenhower/Mc Carthy. Bien que mon père soit mort depuis longtemps, son moulin à céréales de 1955 se trouve aujourd'hui dans le garde-manger de ma petite cabane et est toujours utilisé comme il rêverait qu'il le soit. Et ma vie est exempte de sucre. C'est une sorte d'immortalité et certainement la continuation d'un rêve. Si mon vieil homme avait été J. Paul Getty, il n'aurait pas pu me laisser un héritage plus important.

Plus encore que les arts - télévision, films, théâtre, etc., - le pain, je crois, reflète la condition d'une société. Considère le processus de fabrication d'un pain commercial typique en Amérique : une céréale complète, avec des minéraux, des protéines, des hydrates de carbone et une enveloppe extérieure de fibres, est soumise à un processus long et coûteux de raffinage durant lequel les minéraux, les protéines, les hydrates de carbone et le son sont *séparés* les uns des autres et/ou détruits. Il ne reste plus à la fin que de la farine blanche, avec laquelle on fabrique une grande variété de produits (du pain aux Twinkies en passant par les croissants et les pancakes de tante Jemima). Ensuite, nous « enrichissons » le pain en ajoutant scientifiquement, en théorie, toutes les vitamines et les minéraux nécessaires pour une bonne santé. Pas étonnant qu'ils l'appellent « Pain Miracle » !

Même si l'on accepte l'idée que l'homme peut créer une nourriture complète mieux que la nature le fait, même si c'était vrai que tout ce processus améliore le produit, ce n'en est pas moins de la folie. Prendre quelque chose de complet, le déchirer en morceaux, le remettre ensemble, et le qualifier de « nouveau et amélioré » est psychotique ! Est-ce alors étonnant que les maladies mentales sévissent et affectent les êtres humains à un âge toujours plus jeune, ou *qu'enfin* la médecine traditionnelle commence à reconnaître le lien entre des enfants hyperactifs, la schizophrénie, etc., et une déficience en vitamines ? Qu'ensuite ils

prescrivent des vitamines supplémentaires est, bien sûr, encore plus dément, mais au moins, c'est une reconnaissance de la cause. Et si l'on suggère de manger des aliments complets et inaltérés, l'on est considéré comme « cinglé » !

Les vrais cinglés sont ces gourous de Madison Avenue qui aident General Mills et Kellogg à aveugler le public en lui faisant croire qu'ils fabriquent des aliments pour la santé au lieu de leur donner la vraie raison ... se faire énormément *d'argent*. Parce que General Mills sait le mieux comment faire de tous puissants milliards à partir de ce qui devrait être, qui pourrait être, *librement* à notre disposition à tous ... *l'alimentation* ! Observe les centaines de boîtes de céréales pour petit déjeuner dans n'importe quel supermarché de n'importe quelle ville de ce pays. Si tu ne peux pas voir la farce cruelle qu'il y a là-dedans, alors tu as ce que tu mérites quand tu verses cette substance dans les ventres de ta famille et que tu te demandes simultanément pourquoi Johnny ne sait pas lire, pourquoi Sally a des fourches dans les cheveux à douze ans et pourquoi ton mari a des migraines. Toutes ces boîtes fantastiquement colorées qui te vendent des voyages gratuits à Hawaii ou te promettent des cadeaux à l'intérieur, cachent le *fait* écoeurant qu'il n'y a là-dedans que très peu de nourriture. Tu ferais mieux de manger la boîte elle-même. Lis seulement la liste des ingrédients - si tu peux dépasser le charabia qu'ils utilisent, les produits chimiques à sept syllabes qui en font partie et les jeux de mots pour te faire *croire* qu'il n'y a pas de sucre ajouté (sauf du sucre *roux*) - et vois si tu peux trouver quelque chose que tu aies jamais vu pousser dans le jardin de grand-mère ! Comme va son pain, ainsi va la nation.

Ce n'est que de la façade, de la poudre aux yeux, du spectacle ... très peu de substance, de vérité. Nous avons atteint un point où les gens ne *savent* plus à quoi ressemble une vraie carotte et quel est son goût. Elles ne poussent pas joliment et bien droit comme celles que tu trouves dans les supermarchés. Rien dans l'univers ne pousse joliment et bien droit. La vie est une aventure pour une carotte, tout comme ça l'est pour toi et moi. Grandir n'est pas facile ! Parfois il y a trop peu d'humidité et parfois trop, et parfois du sol sablonneux et parfois trop peu de soleil, et cela te forme, te donne ton caractère, te courbe. Mais tu survivs et tu es alors plus fort et plus sage. Tu t'es développé. Et les gens qui se nourrissent de légumes de serres chauffées, de boeufs engraisés, de truites d'élevage, etc., grandissent dans un environnement isolé des cycles naturels de la nature, deviennent des gens élevés en serres chaudes. Faibles, dégénérés au point d'avoir des enfants qui, à l'âge le plus robuste de leur vie, doivent vivre dans des bulles stériles parce qu'ils n'ont pas les défenses "naturelles" contre la vie ! Contre les éléments naturels de la vie.

Achète un sac de blé complet ou d'avoine ou d'orge ou de riz ou de maïs ou de seigle ou de sarrasin, et tu peux laisser derrière toi toute l'Avenue Madison. Avec un seul achat bon marché, tu peux court-circuiter tous les intermédiaires qui font fortune avec ta santé en faillite et la santé de tes descendants, sans parler de la destruction de l'avenir de cette planète qui dépend de *l'intégralité* des êtres humains qui l'habitent.

La génération Pepsi va sombrer dans l'infamie, dans une infamie même encore plus grande que la génération Pain Miracle de mes parents. Mais prend garde. L'Avenue Madison, l'Amérique officielle, Big Brother, observent, et comme ils voient toujours plus de personnes se poser des questions, demander des contrôles sur ce qu'elles mangent, sur leur santé, leur vie, ils sautent aussi dans le train en marche. Ils vont continuer à déchirer en morceaux le solitaire grain de blé, mais vont te le vendre dans toutes ses parties séparées : germe de blé ... son de blé ... lécithine ... farine de blé complet ... farine blanche. De la nourriture fragmentée ... des mentalités fragmentées ... une Terre fragmentée.

Le cerveau est un mécanisme qui est nourri avec de l'oxygène et du sang. Contamine le sang et tu contamines chaque endroit vers lequel il coule, spécialement quelque chose d'aussi délicat que le cerveau humain. Si Sigmund Freud avait abandonné son intoxication au sucre (et à l'héroïne), il aurait peut-être aperçu la futilité de l'oeuvre de sa vie. Comme c'est étonnant qu'il ait refusé de suivre ce qu'il a prescrit pour toute l'humanité : la psychanalyse. Était-il au-dessus de ça, en avait-il peur, ou savait-il qu'il ne guérirait jamais personne d'une quelconque maladie mentale ?

Tout ancien alcoolique sait que ses jours de boisson étaient des jours vécus dans le brouillard et la sobriété était comme une nouvelle naissance. C'est la même chose pour tous ces millions de gosses qui chaque matin avant l'école sont assis devant leurs pop-corn sucrés, leurs cornflakes et leurs barres de chocolat. Dès le jardin d'enfants ils étudient dans un épais brouillard chimique. La contamination, la dégénérescence - physique, mentale, psychologique - commence dans le sang. Comme va son pain, ainsi va la nation. La contamination d'une nation commence dans la circulation sanguine. Contami *nation* !

Je ne crois pas que l'on puisse jamais oublier la vérité. Elle résonne pour toujours, et autant on ne suit pas ses échos vibratoires, autant la maladie et la souffrance se déploient dans notre vie physique, émotionnelle et spirituelle. Dès que nous le savons mieux, nous devons aussi le faire mieux. Et c'est ainsi que cette petite boulangerie biologique dans le lointain Leros, en Grèce, m'a rapporté les mots mon père au bord d'un torrent à truites dans les montagnes du Montana vingt ans plus tôt, parlant de la vérité éternelle du pain complet.

Je ne laisse pas General Mills interférer entre ce que Dieu a créé et ce que je mets dans mon corps. Pas de pop-corn sucrés pour moi. Je suis revenu de ce piège. Et aussi de toutes ces béquilles physiques et psychologiques dont nous sommes conditionnés à croire que nous en avons besoin pour vivre heureux. Ainsi, le moulin à céréales manuel de mon père reste très actif dans ma vie, et même si ces temps-ci je ne mange pas beaucoup de pain (je préfère plutôt manger le grain entier - même la mouture est un raffinage que mon âme ne désire plus), il me rappelle l'origine du péché originel.

Chapitre 21 - Tu es ton propre maître

Les miracles se produisent de drôles de façons, et je peux t'assurer que tu n'en liras jamais rien dans tes journaux préférés. Il n'y a aucune documentation sur eux, ils passent le plus souvent inaperçus, parce que, vois-tu, comme ce sont des miracles, ils ne peuvent pas être expliqués. Ils sont au-delà de la raison. Il leur manque ce que nous, peuples civilisés, nommons preuve. Mais ils ont bien lieu. Ils se produisent partout autour de nous, constamment. Laisse-moi te raconter une histoire.

C'était tôt dans la matinée, au début d'un nouveau jour trépidant de tournage *d'Agence Tous Risques*, où on essayait de faire en douze heures ce qui nécessite vingt-quatre heures. Comme d'habitude, le lieu de tournage était entouré de spectateurs. De ce micmac de visages inconnus, j'ai entendu appeler mon nom.

Ceci n'est pas un événement inhabituel pour quelqu'un à qui est accroché un statut de célébrité. La profession d'acteur pourrait bien être la seule où, quel que soit ton degré d'implication dans ton travail, de parfaits étrangers n'ont aucun scrupule à venir t'interrompre pour te demander un autographe, une poignée de main ou pour te dire qu'ils « savent qui tu es ». Comme si tu ne le savais pas.

Quelle que soit ta profession, considère pendant un moment ce que ce serait si tu essayais de remplir tes fonctions en étant constamment interrompu, continuellement stoppé par des conversations stériles et du bavardage inutile, alors que tu te démènes pour gagner ta vie. Mais dans le métier d'acteur, tu es une proie et la saison de chasse est ouverte toute l'année, vingt-quatre heures par jour. Il en résulte que la nécessité d'être capable de voir si la personne qui te demande ton temps et ton énergie en vaut la peine, ou pas, devient de la plus haute importance.

Dans ce cas-ci, j'ai immédiatement reconnu que la personne qui appelait mon nom avait quelque chose de très spécifique à partager avec moi. La qualité de la voix avait retenu mon attention, je me suis tourné, et j'ai aperçu la personne en question. Il se tenait derrière le gros de la foule, adossé à une des caravanes qui servait de loge. Instinctivement, j'ai marché droit vers lui. Je n'ai pas reconnu en lui quelqu'un que j'étais censé connaître. Mais malgré cela, je le connaissais. Nous partagions un lien commun. Comme les vétérans du Vietnam qui ont lutté pour rester en vie dans les rizières sans fin du cauchemar qu'eux seuls pouvaient vraiment comprendre, nous n'avions pas besoin de dialogue pour partager l'expérience que nous avons en commun. Les mots n'étaient pas nécessaires parce que je pouvais le voir, l'entendre et le toucher quand je lui ai serré la main.

C'est alors lui qui m'a dit « Vous ne me reconnaissez pas, n'est-ce pas » ?

Je ne le reconnaissais pas. Mais c'était moins une remarque pour ma mémoire que pour le changement qu'il avait subi.

« J'ai été votre agent ».

Au fil des ans, j'avais eu de nombreux agents, trop pour m'en souvenir. Mais je me rappelais le nom de cet homme. Et je me rappelais qu'il avait été mon premier agent lors de mon retour à Hollywood après mon congé sabbatique pour cause de cancer.

Peu après avoir décidé de clore la partie hollywoodienne de ma vie et d'achever le cycle que j'avais commencé avec *Chopper One*, j'avais été invité à une soirée par un ancien membre de l'équipe de cette série malheureuse. C'est lors de cette soirée que j'ai été approché par un type qui disait qu'il aimerait bien me représenter. À l'époque c'était un homme de taille moyenne qui pesait environ 68 kg.

Quand nous nous sommes parlés une éternité plus tard sur le tournage *d'Agence Tous Risques*, je lui ai demandé « Combien de poids avez-vous perdu » ?

« 14 kg »

« Pas autant que moi », lui ai-je raconté. Mais j'avais alors plus d'excès à éliminer, plus de péchés à expier.

« À quel endroit de votre corps l'avez-vous découvert » ?

Il m'a indiqué la région rénale.

Comme il me ramenait en arrière vers moi-même quand j'étais en plein dans mon auto-traitement ! Que de la peau et des os. Pas de graisse et sacrement peu de muscles. Seulement ce qui était nécessaire pour passer le cap.

Nous n'avons discuté que pendant quelques minutes. Le temps, c'est de l'argent, comme ils disent et ce n'est jamais plus approprié que dans une émission de télé où une minute vaut environ 200 dollars ! Et de toute façon, comme toutes les personnes qui ont vécu la même expérience, dans laquelle la mort fait distinctement partie du possible, les mots n'étaient vraiment pas importants. Nous comprenions.

Son histoire était presque une copie parfaite de la mienne, comme la mienne l'était de centaines avant moi : l'identification de la maladie, la prise de conscience d'une approche alternative, l'évasion de de l'emprise de ceux qui voulaient le soumettre aux formes traditionnelles de traitement - chimiothérapie, chirurgie, etc., sa décision d'appliquer les principes Yin/Yang et de devenir responsable de sa propre vie et de sa propre mort, la multitude de changements qu'il traversait, que j'avais traversés, que toute personne qui change la qualité de son sang pour retrouver l'harmonie, l'équilibre et la santé, traverse. C'est un voyage sans fin, ce qu'il était juste en train de réaliser, comme il me l'a raconté.

« Je veux vous remercier », m'a-t-il dit.

« Pourquoi donc ? Je n'ai rien fait ».

Mais il n'avait jamais oublié qu'il m'avait côtoyé pendant ces quelques mois lorsqu'il avait été mon agent. Il avait alors été un témoin de première main de ce que j'étais. Nous n'avions jamais discuté macrobiotique pendant ces mois. Je n'ai certainement jamais essayé de le convertir. Mais il n'a jamais oublié ce que *j'étais*, ce que je manifestais.

Nous avons pris, comme tous les agents et acteurs le font, des déjeuners ensemble. C'est-à-dire que lui mangeait et que moi j'expliquais que je suivais une forme d'alimentation qui excluait le poisson, la viande ou les oeufs, qui sont la base du déjeuner en Amérique. Je lui avais raconté que je m'étais guéri récemment d'un cancer en me soignant moi-même, contre tous les conseils de ceux qui connaissaient mon état. Alors, quand le cancer est apparu dans sa vie, comme c'est le cas pour presque un Américain sur quatre, il s'est rappelé de moi et du sentiment qu'il avait eu à propos de ce que j'avais fait.

Il voulait donc juste me dire merci et exprimer sa reconnaissance pour ce que, comme il le réalisait maintenant, j'avais traversé. Lui aussi était devenu maintenant un étranger dans son propre pays. L'Amérique et sa mentalité de mangeurs de viande lui devenait de plus en plus étrangère chaque jour : les restaurants dans lesquels il ne pouvait pas manger, les supermarchés dans lesquels il ne pouvait rien acheter, les conversations dans lesquelles il ne s'intégrait plus, les rêves qu'il ne partageait plus.

De nos jours, il y a des restaurants qui servent des aliments complets, des supermarchés qui vendent des denrées alimentaires fondamentales et des gens comme moi qui comprennent. Mais il y a dix ans, un Cow-boy Kamikaze devait emporter avec lui son sac de riz complet, son bidon de tamari et son sachet de miso. Ou il devait jeûner en attendant la prochaine oasis.

« Mais les temps changent », ai-je assuré à mon ancien agent.

Je n'avais pas eu d'autre choix que d'apprendre à préparer ma propre médecine. Maintenant nous allons dans un restaurant et engageons quelqu'un pour nous faire la cuisine. Le cycle recommence alors à nouveau, et nous sommes à la merci de celui qui cuisine, quel qu'il soit. Oui, les temps changent, mais fais attention, parce que pour chaque face il y a un dos, pour chaque haut il y a un bas, de même dimension. Plus il y a d'endroits pour sortir manger, moins il y a de nécessité à apprendre à cuisiner toi-même. Et c'est d'une importance suprême que nous apprenions tous à cuisiner les aliments qui deviendront nous et seront le carburant pour la réalisation de nos rêves.

Quand j'ai regardé la maigre silhouette de mon ancien agent s'éloigner, c'est moi qui ai ressenti une immense gratitude. Toutes les pensées que j'ai partagées avec toi ici, et beaucoup, beaucoup d'autres qui se situent bien au-delà de mes facultés d'expression, je les ai eues pendant notre brève rencontre. Comme j'étais reconnaissant qu'il m'ait été rappelé - et qu'il m'ait été enseigné, une fois encore - que ce n'est pas nous qui décidons qui sera et qui ne sera pas influencé par notre vie. Les gens décident de *leur propre destin*. Il y a eu des femmes que j'ai aimées, la famille, des amis, pour lesquels j'ai investi énormément de temps et d'énergie à essayer de partager ce que j'avais découvert dans mon voyage vers la santé et le bonheur. Sans aucun résultat, quelle que soit la force avec laquelle j'ai essayé. Ceux qui ont été influencés par mon expérience ont toujours été ceux auxquels j'accordais le moins d'attention, et dans la plupart des cas, des personnes dont je n'avais même pas conscience d'avoir communiqué avec elles.

Chapitre 22 --La cuisine du Cow-boy Kamikaze

À l'époque où le ramassage des ordures n'était pas la seule profession qui faisait des visites à domicile, tous les médecins avaient leur « petit sac noir ». C'est à quoi tu pouvais voir qu'ils étaient médecins. Bon, cette tradition est encore vivante et bien portante avec moi, bien que mon sac ne soit pas noir et les médicaments qu'il contient ne soient pas des drogues.

Mon petit sac noir est une sacoche de caméra Haliburton, faite sur mesure pour contenir ma médecine/nourriture : riz, avoine, miso, algues de mer, tamari, légumineuses, huile de sésame. Il contient aussi les ustensiles nécessaires pour la préparation : une plaque chauffante électrique, plusieurs marmites, une petite poêle à frire chinoise, une rallonge, des baguettes, des cuillères, un couteau. Tout l'essentiel. Les clés de la santé et du bonheur.

Cette cuisine compacte de voyage est née de mon expérience sur les routes d'Amérique quand je cuisinais mon chemin vers une nouvelle vie. Je suis sorti de la cuisine carcinogène pour entrer dans la cuisine du Cow-boy Kamikaze. Comme, dans ma quête de la santé et du bonheur, je ne voulais pas manger dans les auge de l'Amérique, il était devenu nécessaire pour moi de créer mon propre restaurant préféré. Et je l'ai fait, à une époque où il n'y avait encore que quelques rares restaurants alternatifs dans les villes de ce pays, sans parler du reste du monde. C'est encore la seule chose sans laquelle je ne quitte *jamais* la maison.

En tant qu'acteur itinérant ayant exercé mon métier à travers le monde pendant les vingt dernières années, j'ai eu des quantités d'opportunités d'emmener ma cuisine de Cow-boy Kamikaze avec moi. C'est toujours la première chose que je prépare. Et quel que soit le nombre d'étoiles qui suivent le nom de l'hôtel dans lequel je suis logé par la société de production du film dans lequel je joue, mon endroit préféré pour manger est toujours le même : ma chambre. Chez moi règne un fantastique service de chambre.

Ça se déroule à peu près de la façon suivante : dès que je me réveille, je me prépare une tasse de soupe miso instant. Il en existe plusieurs sortes merveilleuses sur le marché. Celle que je prends contient du tofu et des algues. Je mets ensuite une céréale à cuire. Après avoir pris ma soupe miso, je fais un quart d'heure à une demi-heure de saut à la corde pendant que la céréale (avoine, blé, seigle) cuit. Quand j'ai fini de sauter, la cuisson est terminée. Si je veux sauter plus longtemps, je cuis une céréale qui prend plus de temps, ou je rajoute un peu plus d'eau. En l'espace d'une demi-heure, je tue deux des causes principales des maladies cardiaques, pour ne pas parler du cancer, dans ce pays - le manque d'exercice et trop de produits animaux trop riches en protéines et surchargés en graisse (oeufs, lard, fromage). Ma cuisine de Cow-boy Kamikaze, si elle était un équipement obligatoire pour toute personne qui voyage professionnellement, rendrait les produits qui neutralisent l'acidité obsolètes. Sans parler du résultat pour l'hypertension et les autres maladies dégénératives qui affectent l'humanité, spécialement ceux qui mangent la plupart de leur repas dans les hôtels et les restaurants.

Quand j'ai fini de sauter à la corde, j'enlève la céréale de la plaque pour la laisser refroidir pendant que je fais quelques exercices de stretching avant de prendre une rapide douche. Je m'assieds ensuite pour le petit déjeuner qui peut inclure du tofu fumé ou cuit à la vapeur, des oignons sautés ou quelques autres légumes ou légumineuses en accompagnement. Tout cela peut être préparé en quelques minutes pendant que je regarde le programme de travail de la journée. Tu comprends pourquoi je n'ai pas de patience pour les gens qui me disent qu'ils aimeraient bien manger comme moi, mais que ça prend trop de temps. Ce que nous mangeons, spécialement pour commencer la journée, est la chose la plus importante que nous pouvons nous donner chaque jour et ils n'en ont pas le temps. Ce qui est bien sûr un mensonge. Ils ont le temps. Ils ne veulent juste pas prendre la responsabilité. C'est trop confortable d'appeler le service de chambre et de commander une omelette et/ou un steak et/ou un croissant et/ou des toasts (avec du beurre en supplément). En outre, plus souvent que non, la « société » paye cela. La même société qui paiera l'assurance pour garantir leur attaque cardiaque à l'âge de 51 ans. Si ce n'est pas plus tôt. Un cercle vicieux. Mais il peut être brisé. N'appelle pas le service de chambre. Ouvre ton « petit sac noir » et nourris ton moi avec la nourriture du et pour le futur.

Je rêve d'un temps où ma cuisine de Cow-boy Kamikaze sera sortie de sa sacoche de caméra Haliburton, au coin de la rue en face de l'hôtel où je loge. En remplacement d'une de ces filiales de restauration rapide, ou d'un bistrot grassex aux effets physiologiques similaires qui s'y trouve aujourd'hui. Ruisselant de toute son horreur carcinogène ultra-saturée, crémeuse et minable. Je rêve d'un temps où les cuisines de Cow-boy Kamikaze seront partout. Les seules personnes qui auront à emporter leur nourriture seront si peu en accord avec les temps éclairés d'un nouvel âge, qu'elles feront frire et mâcheront honteusement leurs bombes à retardement physiologiques toxiques dans l'intimité de leurs propres chambres. Remplis d'angoisse d'être découverts pour ce qu'ils sont : des vilains commettant partout des crimes contre Mère Nature et toute l'humanité.

Je rêve d'un Age d'Or Céréalien où des panneaux « interdit de manger de l'animal ou des produits animaux » remplaceraient les obsolètes panneaux « interdit de fumer » de ces temps moyenâgeux de mangeurs de viande. Où je n'aurais pas à être assis là à observer des êtres humains manger la viande et les os de vaches, cochons, poulets et moutons morts. Ce sont exactement les mêmes personnes qui reculeraient d'horreur si tu leur offrais un ragoût de chien, un rôti de cheval ou une fricassée de chat. Sans parler d'une côte d'un de leurs homologues Homo Sapiens. Hypocrites. (Du point de vue de l'animal, il y a une très petite différence entre être abattu pour la consommation ou soumis à la vivisection. Le résultat est le même.). Il n'y a pas de réponse à cette sensiblerie. Le chien, c'est un fait est vraiment délicieux. Si tu aimes la viande. Et le cheval était très apprécié en Europe et dans certaines contrées de ce pays pendant la dernière guerre mondiale. Y a-t-il une différence entre l'huile de chien et la graisse de vache ? Arrêtons avec notre hypocrisie.

Tu veux guérir le cancer, sauver la forêt tropicale, conserver l'eau, en finir avec la dépendance vis-à-vis de l'étranger pour le pétrole ? N'écrase pas cette cigarette. Cela n'a rien à voir avec tout ça. Ce n'est pas la nicotine du tabac (du vrai tabac) qui crée l'enfer de nos poumons, mais le sang épaissi qui coule dans des artères durcies, résultat de nos repas pris chez Mcboucherie, notre abattoir préféré. Laisse tomber tes hamburgers bien-aimés. Laisse tomber ton omelette de yuppie. Laisse tomber ton lard et tes petites saucisses de porc. Laisse tomber tes côtelettes de mouton. C'est de là que vient le cancer et pour ça que disparaît la forêt tropicale. Nous créons toujours plus de pâturages afin d'élever toutes ces créatures de Dieu pour les abattre ensuite dans le but de nourrir ces

égoïstes mangeurs de viande qui se donnent des tapes dans le dos parce qu'ils ont arrêté de brûler des feuilles de tabac. Que la seule graisse utilisée dans ta vie le soit pour ta voiture. Ou tes cheveux. Comme disparaît la forêt tropicale, ainsi disparaît aussi la couche d'ozone. Mange un hamburger et tu envoies 9,400 litres d'eau dans les égouts. Arrête de manger de la chair animale et tu sauves un acre d'arbres.

Chaque fois que je monte ma cuisine de Cow-boy Kamikaze, j'établis un stand pour la paix et l'harmonie sur Terre. Veux-tu te joindre à moi ?

Epilogue

Nous ne connaissons jamais la vraie raison pour laquelle nous faisons une chose. Et il peut s'écouler beaucoup de temps avant que nous comprenions. En tant qu'êtres incroyablement intelligents et rationnels, nous pouvons donner des listes de bonnes raisons pour toute action que nous effectuons dans notre vie. Uniquement pour découvrir (si nous sommes assez éveillés) que l'influence d'une telle action sur notre vie est entièrement différente de ce que nous pensions. « De façon tout à fait inattendue », c'est ainsi que nous décrivons une chose à laquelle nous n'avions pas pensé ou que nous n'avions pas planifiée.

Je suis allé dans le New Hampshire pour libérer mon corps de la dégénérescence cancéreuse concentrée dans ma glande prostatique. Après une semaine sur place, ma prostate était la dernière chose à laquelle je pensais. *Rien* ne me donnait à penser. J'étais complètement absorbé dans l'expérimentation des incroyables changements par lesquels je passais. Je pense maintenant que c'était le point culminant de mes trente premières années. Ces trente ans avaient été une période de gestation et les six semaines dans le New Hampshire, ma naissance.

Naître dans le corps d'un adulte est un choc incroyable pour la psyché. Imagine que pendant ta naissance originelle tu aies eu la conscience que tu possédais en tant qu'adulte de trente ans. Ce serait presque trop pour pouvoir être supporté. Ça *m'a* pris par surprise.

Voulant échanger ma prostate prématurément vieillie contre une rajeunie, j'ai fini par échanger le véhicule entier pour une version complètement remodelée. *Tout* changeait. C'était une sensation qui donnait la chair de poule. C'est seulement avec le temps que j'ai pu parler de l'expérience ou la mettre en mots d'une façon ou d'une autre. Et bien sûr, ce n'était que le début d'un processus de renaissance qui a continué avec une certaine intensité pendant encore quatre années et qui est seulement maintenant, des années après, dans ses phases plus subtiles.

C'est seulement maintenant que je suis finalement un organisme vivant fondé sur et fonctionnant avec de la nourriture du règne végétal. C'est seulement maintenant que tout en moi est complètement renouvelé - la qualité de mes cheveux, la texture de ma peau, le tonus de mes muscles, le battement de mon coeur, la pression de mon sang, la longueur d'onde de mon cerveau, le nombre de mes spermatozoïdes, la couleur de mes selles, l'odeur de ma transpiration, le rapport sodium/potassium de mes cellules, la clarté de mes poumons, la quantité de mon urine, et ainsi de suite jusque dans les parties les plus lointaines de mon être (au delà même de ce que la science moderne avec ses omnipotentes techniques microscopiques peut voir). La cabane dans le New Hampshire a été ma matrice ; les douze années qui se sont écoulées depuis ont été mon adolescence. Ce livre participe à mon passage dans une autre phase. Un cycle dans lequel je n'ai plus à discuter, expliquer et/ou défendre ce que je suis et comment je survis à ce qui tue les Américains par milliers. Une période de ma vie où je peux me réjouir avec profit de la santé et de la joie que j'ai construites. Et que j'ai si amplement méritées.

Aujourd'hui (1991), vingt ans après avoir délaissé la nourriture animale et « découvert » les céréales comme ma nourriture principale, je suis encore en train de me libérer de morceaux de vieux moi créés par moi durant mes vingt-six premières années et par les innombrables générations qui m'ont engendré.

Se nourrir à sa manière après des *générations* et des générations de mangeurs de viande n'est pas une tâche facile. Supposer que cela peut être accompli en une vie est une prétention qui frise la mégalomanie. C'est une des grandes erreurs faites par ceux qui jouent avec les régimes pour opérer des changements dans leurs vies, habituellement au niveau purement cosmétique. Ils sont complètement aveugles aux effroyables ramifications qui sont mises en jeu par le changement de leur alimentation. Et si la modification est aussi dramatique que lorsqu'on passe d'une alimentation à base de protéines animales, de poissons et de volailles aux céréales, légumineuses et légumes ... accroche- toi à ton aura !

Alors que je continue ainsi, chaque année apporte la révélation d'un autre fantôme de mon passé alimentaire. Avec le temps, le changement s'opère de plus en plus profondément dans le corps, jusqu'à ce qu'il se fasse finalement à un niveau cellulaire et, comme l'esprit et la matière ne sont pas séparés mais *un*, ton « moi » commence à changer. Ces changements de ton « moi » spirituel sont aussi dévastateurs qu'auparavant les changements physiques, émotionnels et intellectuels.

Si tu ne crois pas que l'âme existe ou qu'elle peut être perçue, essaye de manger du riz complet pendant sept ans. Si tu devais le faire, je suis sûr que tu te demanderais pourquoi je me suis embêté à écrire ces mots, sachant qu'ils peuvent seulement être compris par ceux qui ont déjà été là-bas. Et bien sûr, ces quelques rares âmes n'ont pas besoin de lire ce qu'elles *savent* déjà.

Je songe assez souvent à mon style de vie de Cow-boy Kamikaze des vingt dernières années. Une vie vécue sans les soirées, les gourmandises, les drogues, les excès en général que tous mes contemporains appréciaient. Pour le dire assez simplement, mes amis et pairs *faisaient* pendant que je *faisais sans*. Nous étions nés dans une abondance que peu de personnes à travers l'histoire mondiale ont connue. Que certains d'entre nous y aient survécu jusqu'à un certain degré est un témoignage de l'incroyable résistance du corps/esprit humain.

Je suis maintenant contacté directement et indirectement par des centaines de ces personnes qui s'approchent de la fin de la trentaine, du début de la quarantaine, et qui se demandent comment ils en sont arrivés là. Où sont passées la santé, la joie et l'exubérance. Et d'où viennent l'arthrite, les migraines, les problèmes de dos, l'obésité, le cancer (ah oui, le cancer) dans chaque organe de leur corps, la calvitie, le manque de vitalité, la constipation. Ce livre est ma réponse publique à tous ces gens.

Comme je connais bien la fantastique variété de délices par lesquels ils ont été tentés quand ils dansaient, fumaient, se shootaient, et avalaient leur chemin vers les années soixante et soixante-dix. Si les années vingt étaient « folles », les années soixante étaient cycloniques ! Les cycloniques années soixante ... une décennie durant laquelle l'Amérique a atteint le point de non-retour.

Nous dégénérons à une allure tellement rapide maintenant que je pense que le temps est déjà venu où il est très difficile de trouver un être humain qui n'est pas dans un stade pré-

cancéreux ou pré-diabétique. Nous sommes tous devenus des bombes à retardement qui se promènent et il ne faudra que quelques années jusqu'à ce que nous explosions dans une dévastation physiologique qui va faire de l'Amérique une nation de malades et de mourants. Nous serons tous sur le même bateau (en train de couler). Et l'émission qui sera alors le hit sur les ondes de l'Amérique aura une équipe d'acteurs composée d'un diabétique, d'une victime de la leucémie, d'un triple ponté et d'un patient dialysé. Qui voudra de la visite du lieu de tournage comme dernier vœu ? Quel individu en bonne santé voudra côtoyer de telles « stars » ? À quelle distance de la réalité d'aujourd'hui se trouve une telle situation ? Combien de héros de notre nation sont atteints d'hypoglycémie, sont diabétiques, alcooliques, sont dépendants de la cocaïne, du Valium, de l'aspirine, du Coca-Cola ? Des drogués, tous sans exception. Et dans notre ignorance et notre glotonnerie, nous sommes surpris, choqués, de lire qu'il y a encore un jeune athlète « sain » qui est mort d'une overdose, ou qu'une femme de président est toxicomane.

À quel point ce que nous appelons être en bonne santé correspond-il à une réalité ? Combien de personnes connais-tu qui n'attrapent pas au moins un rhume dans l'année ? Qui ont une fois par semaine, une fois par jour mal à la tête ? Qui ont une fois dans l'année leurs menstruations ? Qui sont constipées ? Qui n'arrivent pas à se réveiller sans pilule, à dormir sans pilule, faire l'amour sans pilule ? Qui ne peuvent pas faire la fête sans drogues ? Est-ce ça la bonne santé ? Si tu ne peux pas contrôler ton tempérament, es-tu en bonne santé ? Si tu ne peux pas arrêter de te plaindre, es-tu en bonne santé ?

Dans mon livre, mon monde, et en accord avec la nature, la santé est un équilibre. Si tu as toute la journée un nez qui coule, tu n'es pas en bonne santé, tu es malade. L'avenir seulement dira à quel point. Le fait que nous nous soyons progressivement habitués à tant de déséquilibres physiques et psychiques, que nous les prenions comme faisant partie de la vie, est un triste témoignage du degré d'altération de notre sens du bien être. Est-ce que le cancer va un jour être accepté comme faisant partie de la vieillesse, comme c'est le cas maintenant pour l'arthritisme, l'artériosclérose, le glaucome etc. ?

Il est temps pour l'Amérique de grandir. D'abandonner ses côtés excessifs, ses rêves dégénérés de domination mondiale. Le cancer, qui grandit individuellement dans la population, est la cause du cancer plus important qui gagne rapidement tous les rouages de notre gouvernement. La fête est finie. Il est temps de méditer, de se retirer, de se rajeunir et de redécouvrir notre chemin perdu sur le sentier de l'évolution vers un Age d'Or.

Un livre n'y arrivera jamais. Les gens ne lisent pas les livres pour alors se mettre à appliquer à leur vie la manière de se changer prônée. Les livres sont pour des personnes qui ne sont pas prêtes, qui veulent en discuter, argumenter, s'y plonger pour s'occuper. Ce dont traite ce livre ne peut pas être discuté, argumenté, être un passe-temps. Il est bien trop profond et dangereux pour ça.

Par ailleurs, les âmes qui ont eu la plus grande influence sur les peuples de cette planète n'ont pas écrit de livres ; elles parlaient en paraboles, dictons, et surtout *vivaient le vrai*. Jésus Christ, Bouddha, Mahomet, Lao Tse, Confucius. (L. Ron Hubbard a écrit des livres ; le Dr. Moon écrit des livres, Oral Roberts écrit des livres, utilise la télévision, fonde des instituts « d'études supérieures »).

Si Jésus Christ vivait aujourd'hui, il n'aurait pas besoin de la télévision ou d'écrire un best-seller. Il lui faudrait seulement vivre sa vie. L'éthique missionnaire existe parce que les doctrines épousées sont éloignées de la vérité. Les missionnaires chrétiens qui pensaient

qu'ils allaient apporter le salut aux sauvages de différents pays, ont, en fait, exactement apporté le contraire : la ruine. L'examen de cette tragédie va bien au-delà de la portée de mon petit livre, mais si on considère le salut que les missionnaires des hommes blancs ont apporté aux Indiens d'Amérique, on voit clairement ce que c'était ... un génocide désastreux.

La stupidité qui considère les « primitifs » comme des « païens » est le fait d'une ignorance telle qu'il n'est pas nécessaire d'en discuter. Ce que faisait l'indien « primitif » d'Amérique du Nord, c'était de vivre en accord avec, et comme partie intégrante de, l'ordre de l'univers. Il avait la maturité spirituelle pour *savoir* qu'il était frère et soeur de *toutes* les choses vivant sous le soleil. Il savait que sa santé et son bonheur étaient dépendants de sa faculté de vivre dans un constant état de gratitude parce qu'il lui *était donné* l'opportunité *d'être* une part de ce dessein infiniment grand.

Les missionnaires sont apparus sur la scène pour lui raconter autre chose. Que Dieu et l'homme étaient séparés ; qu'il devait être baptisé pour être vraiment religieux ; que Dieu jugeait et demandait le pardon ; que considérer le bison comme son frère était indigne de lui. L'homme blanc, en moins de 200 ans, a pillé et détruit l'habitat naturel de l'Amérique du Nord jusqu'à le rendre méconnaissable. L'homme rouge a vécu là pendant des siècles sans laisser une trace. Nous avons abattu les bisons par millions uniquement par sport. Quand l'homme rouge tuait, il utilisait *chaque* partie de l'animal. Nous l'avons fait simplement pour les voir mourir, pour leur couper la langue ou pour accrocher leurs têtes comme trophée au mur.

Nous leur avons apporté la religion, et comment ! La nôtre. Nous leur avons montré comment commettre des crimes contre la nature si horribles qu'ils défont toute description et qu'ils rendent tout remords impossible. Et nous pensons *toujours* que nous pourrions éviter de devoir payer l'addition. Nous croyons *toujours*, dans notre arrogance de chrétien allant à l'église le dimanche, que nous ne sommes pas concernés par les lois qui régissent toutes les autres créatures à la surface de la Terre. Nous ferions mieux de vider les zoos, de cultiver des céréales et de remercier le Dieu Soleil pour une moisson abondante.

Je n'espère pas, et ce n'est pas la raison de ce livre, convertir qui que ce soit à mastiquer des céréales toute une vie. Ceux qui vont « franchir le pas » le feront déjà à la première page ou simplement en voyant le livre sur les rayons d'une librairie. Dans la plupart des cas, la lecture de ce livre n'aura pas le moindre effet. Mais si tu es un des rares qui se reconnaissent dans ce livre, et si tu survis et franchis le cap en direction d'une vie plus grande au lieu de t'en éloigner, essaye de te souvenir des paragraphes précédents. N'essaye pas de sauver qui que ce soit. Abandonne une telle arrogance. Ce conseil te sauvera de temps à autre de beaucoup d'angoisse et de frustration. Et si tu sens que tu y es arrivé, essaye de suivre le *Code du Cow-boy Kamikaze* :

Mastique ton riz.

Bois ton thé.

Porte tes habits.

Et tout le reste s'accomplira de lui-même.

Si tu penses que ceci est simple...essaye pendant dix jours. Si tu réussis, je viendrai te faire la cuisine pendant un an.

Mais remarque que le Code n'inclut pas : lis un livre, regarde la télé, écoute ta chaîne stéréo, parle avec ton psychiatre etc. Essaie pendant dix jours tout en accomplissant ta routine journalière normale. Rappelle-toi : angoisser, argumenter, rationaliser, n'est pas permis. Seulement mastiquer, boire et porter ses habits !

Et si, par chance, tu devais découvrir la *réelle* signification du Code du Cow-boy Kamikaze, alors oublie tout ce que j'ai dit. Fais tout ce que tu veux. Mange, bois, porte tout ce que tu veux. Tu es arrivé. L'infini est à toi, *est toi*. Je vais venir m'asseoir près de tes genoux.

Bibliographie

Ouvrages de Georges Ohsawa

Le Principe Unique de la Science et de la Philosophie d'Extrême-Orient. Vrin, Paris, 1931
Le Livre des Fleurs. Vrin, Paris, 1990, 2ème édition
L'Acupuncture et la Médecine d'Extrême-Orient. Vrin, Paris, 1998, 2ème édition
Le Livre du Judo. CIMO, Paris, 1989
La Philosophie de la Médecine d'Extrême-Orient.
Le livre du Jugement Suprême. Vrin, Paris, 1997, 3ème édition
Jack et Madame Mitie en Occident. Vrin, Paris, 1991, 2ème édition
L'Ère atomique et la Philosophie d'Extrême-Orient. Vrin, Paris, 1989, 2ème édition
Le Zen macrobiotique ou l'art du rajeunissement et de la longévité. Vrin, Paris, 1993, 2ème édition
Le Cancer et la Philosophie d'Extrême-Orient. Vrin, Paris, 1991
4000 Ans d'Histoire de la Chine. Vrin, Paris, 1998, 2ème édition
Le Livre de la vie Macrobiotique. Vrin, Paris, 1970
Deux Grands Indiens au Japon. Vrin, Paris, 1998
Clara Schumann et la dialectique du Principe Unique. Kusa, Gent, 1981
Gandhi, un Enfant Eternel. Trédaniel, Paris, 1982

Ouvrages de Michio Kushi

Le livre de la Macrobiotique : la voie universelle de la paix et du bonheur. Ed. de la Maisnie, Paris
Le diagnostic Oriental. Ed. de la Maisnie, Paris, 1982
Le Banquet de la Guérison. CDP, Paris
La Santé par l'Alimentation : santé physique, mentale et spirituelle . Ed. Ki, Vorey

Autres Ouvrages

Descamps, Hubert : Hippocrate avait raison, la preuve macrobiotique. Trédaniel, Paris, 1994
Dufty, William : Le Sucre. Cet ami qui vous veut du mal. Trédaniel, Paris, 1995

Associations macrobiotiques

Centre Macrobiotique de Belgique

Jacques Skalka, Rue de Labas 26, B-5340 HALTINNE, tél. : 00 32 81 58 94 14

Cuisine et Santé Macrobiotique

René Levy, Pont de Valentine, F-31800 ST. GAUDENS, tél. : 05 61 89 75 14

Centre International Macrobiotique OHSAWA (CIMO)

Françoise Rivière, 8, rue Rochebrune F-75011 Paris, tél. : 01 48 05 91 35

Terre et Partage, Association macrobiotique d'Alsace

Paul Dietrich, 4, place de l'église, F-67140 REICHSFELD/BARR, tél. : 03 88 85 56 63

Centre d'Études et de Recherches Macrobiotiques (CERM)

Jean Ithurriague, 210, rue Saint-Maur, F-75010 Paris, tél. : 01 42 40 87 91

M. Dirk Benedict
c / o International Business Management 9696
Culverboulevard
Suite 203 Culver City
Californien 90232 USA

Table des matières

Remarque	4
Première préface	5
Deuxième préface	10
Avant-propos	12
Sept Principes et Douze Théorèmes.....	19
Introduction.....	21
Première partie	24
Chapitre 1 - Le vagabond maladroit.....	25
Chapitre 2 --Lâcher prise	35
Chapitre 3 - Réflexions sur le vomissement	44
Deuxième partie	47
Chapitre 4 - Oh, chérie !	48
Chapitre 5 - Cuisiner par amour	52
Chapitre 6 - Peau de porc et maquillage.....	59
Chapitre 7 - Ok docteur, je suis prêt	65
pour un gros plan	65
Chapitre 8 - Agir ou mourir	76
Chapitre 9 - Le jardin d'Éden	83
Troisième partie	96
Chapitre 10 - Sur la route	98
Chapitre 11 - Dieu bénisse Drôles de Dames	111
Chapitre 12 --Starbuck.....	113
Chapitre 13 - Plus jamais	120
"Monsieur Banque du sperme"	120
Chapitre 14 - Où sont passées toutes les mères ?.....	125
Quatrième partie.....	128
Chapitre 15 - Survivre.....	129
Chapitre 16 - La preuve se trouve dans ton pipi	134
Chapitre 17 - Nous réclamons tous	139
de la crème glacée.....	139
Chapitre 18 - La tyrannie des invalides	142

Chapitre 19 - L'université des imbéciles.....	146
Chapitre 20 - Pétri dans le Montana, levé en Grèce	150
Chapitre 21 - Tu es ton propre maître.....	154
Chapitre 22 --La cuisine du Cow-boy Kamikaze.....	157
Epilogue	160
Bibliographie	165
Associations macrobiotiques.....	166
Table des matières	167