

**Omraam Mikhaël Aïvanhov**

# HRANI YOGA

*le sens alchimique  
et magique de la nutrition*



*Œuvres complètes – Tome 16*

---

**ÉDITIONS    PROSVETA**

© 1977, Éditions Prosveta S.A. (France), ISBN 2-85566-079-3

© 1981, Éditions Prosveta S.A. (France), ISBN 2-85566-153-6

© Copyright 2007 réservé à S.A. Éditions Prosveta pour tous pays. Toutes reproductions, adaptations, représentations ou éditions quelconques ne sauraient être faites sans l'autorisation de l'auteur et des éditeurs. De même toutes copies privées, toutes reproductions audio-visuelles ou par quelque moyen que ce soit ne peuvent être faites sans l'autorisation des auteurs et des éditeurs (Loi du 11 Mars 1957 révisée).

Éditions Prosveta S.A. – CS30012 – 83601 Fréjus Cedex (France)

ISBN 978-2-85566-153-7

Édition numérique: ISBN 978-2-8184-0095-1

Hrani yoga

Aujourd'hui, je vous dirai quelques mots concernant la nutrition.

Vous pensez que cela n'est ni intéressant, ni important, ni utile pour vous, puisque vous n'avez cessé de manger depuis votre naissance. Je ne doute pas que vous mangiez depuis votre arrivée en ce monde, mais je vous présenterai la nutrition sous un aspect que vous ne connaissez pas encore et qui, peut-être, vous étonnera.

Le matin, à midi et le soir, tout le monde est occupé à s'alimenter afin de se maintenir en santé. Mais pendant les repas, on est habitué à parler, à gesticuler et même à se chamailler avec les autres, et donc, en fin de compte, à se rendre malade. Tous connaissent l'importance de la nourriture, ils savent que manger est la condition de leur survie, et pour cela ils font des guerres et des révolutions. Mais en même temps ils ne savent pas manger ; alors, comment comprendre les humains ? Seuls les Initiés, qui depuis longtemps se sont arrêtés sur cette question très importante de la nutrition, savent comment il convient de la considérer, et je vais essayer, aujourd'hui, de vous faire connaître leur point de vue.

Supposez que, par suite de certaines circonstances, vous ayez été privé de nourriture pendant plusieurs jours et que vous soyez tellement affaibli que vous ne puissiez plus marcher ni même

faire un seul mouvement : vous êtes plongé dans la torpeur et vous dépérissez au point d'être en danger de mort. Même si vous êtes extrêmement instruit, un savant, même si vous possédez des pouvoirs magiques, ni vos connaissances ni vos pouvoirs ne valent quelque chose comparés à un morceau de pain, à un fruit que quelqu'un vous apporte pour vous ranimer. Cela n'est-il pas merveilleux ? Ne voyez-vous pas que ce pain est un élément magique formidable ? Une seule bouchée a mis en action tant d'usines et de forces, qu'une existence entière ne pourrait suffire à les énumérer toutes.

Mais vous ne vous êtes pas arrêté pour réfléchir aux éléments contenus dans cette nourriture, ni au fait que pour vous remettre sur pied, elle a été plus forte même que vos pensées, vos sentiments ou votre volonté. Vous vous réjouissez de faire un bon repas, vous le préparez avec soin, et puis, une fois à table, votre attention est ailleurs, vous ne pensez pas à ce que vous êtes en train de manger. Et pourtant, cette nourriture à laquelle vous n'attachez qu'une importance instinctive, et non une importance intellectuelle consciente, c'est elle, et seulement elle qui est en mesure de vous redonner la force et la santé. Grâce à elle vous pouvez à nouveau agir, parler, sentir, penser. Vous prenez des aliments qui ne savent ni parler, ni s'exprimer, ni écrire, et pourtant, grâce à eux, qu'est-ce qui se passe en vous ! Vous proférez des paroles, vous donnez des ordres, vous écrivez des livres (bons ou mauvais), vous composez des symphonies, vous obtenez tout, la puissance, la richesse, la gloire, et cela, grâce à la nourriture...

Parmi leurs travaux les Initiés ont fait une place aux recherches sur la nutrition. Ils ont trouvé que la nourriture, qui est préparée dans les laboratoires divins avec une sagesse inexprimable, contient des éléments magiques capables de conserver ou de rétablir la santé physique et psychique et d'apporter les plus grandes révélations. Mais il est nécessaire de connaître dans quelles conditions et par quels moyens on peut retirer ces éléments, et que le moyen le plus efficace est la pensée.

Il n'y a pas de mots pour exprimer le tintamarre, la cacophonie, le bruit effrayant que font actuellement les gens lorsqu'ils sont en train de manger ensemble. On est assommé d'assister à ces repas. Seuls les animaux préhistoriques peuvent se sentir bien, parce qu'ils se trouvent dans leur élément ; mais tous ceux qui aspirent à la paix et à l'harmonie sont complètement exténués. Après un pareil repas, il faut aller se reposer ou même dormir, car on se sent somnolent, alourdi, et ceux qui doivent travailler le font sans goût ni enthousiasme. Tandis que celui qui a su manger correctement est lucide et bien disposé.

Si l'on mange de façon mécanique, inconsciente, en faisant des gestes rapides, saccadés, en avalant plutôt qu'en mastiquant, en agitant dans sa tête et dans son cœur des pensées et des sentiments chaotiques, peut-être même en se disputant avec quelqu'un, l'organisme est troublé dans toutes ses fonctions : aucun processus ne se déroule plus correctement, ni la respiration, ni la circulation, ni la digestion, ni les sécrétions, ni l'élimination des toxines. Des milliers de gens se rendent malades de cette façon sans savoir que leurs maux proviennent de leur façon de se nourrir. Regardez ce qui se passe dans les familles. Avant le repas, personne n'a rien à se dire, chacun est dans son coin en train de lire, d'écouter la radio, de coudre, etc. Mais dès qu'il faut se mettre à table, tous ont des histoires à se raconter ou même des comptes à régler et ils parlent, ils discutent, ils se chamaillent. Une telle attitude est extrêmement dangereuse pour la santé et si l'on est intelligent, on doit éviter de la cultiver.

Prenons maintenant un fruit. Sans nous attarder sur sa saveur, son parfum, sa couleur, sa matière éthérique (ce qui est encore une autre question), considérons ce fruit rempli des rayons du soleil ; c'est une lettre écrite par le Créateur et que nous devons déchiffrer. Tout dépend de la façon dont nous lisons cette lettre. Si nous ne savons pas la lire, nous n'en retirerons aucun bienfait.

Vous direz : « Mais alors, comment doit-on manger ?... »

Au moment de se mettre à table, après s'être lavé les mains, un Initié se met dans les meilleures conditions pour recevoir les éléments préparés dans les laboratoires de la nature. Il se recueille, se lie au Créateur, fait une courte ou longue prière, et c'est dans le silence et la paix qu'il commence ce processus de la plus haute magie blanche : la nutrition. Il prend une première bouchée qu'il tâche de mastiquer le plus longtemps possible jusqu'à ce qu'elle disparaisse dans sa bouche sans même qu'il ait à l'avaler. L'état dans lequel on prend la première bouchée est extrêmement important. Il faut donc se préparer à le faire dans les meilleures dispositions possibles, parce que c'est cette première bouchée qui déclenche intérieurement tous les rouages. Si vous commencez dans un état harmonieux, tout le reste se fera harmonieusement.

Il est aussi très important de bien mastiquer. Parce que cela favorise la digestion, bien sûr, mais aussi pour une autre raison très importante : c'est que la bouche, qui est la première à recevoir la nourriture, est le laboratoire essentiel car le plus spirituel. La bouche joue sur un autre plan le rôle d'un véritable estomac ; elle absorbe les particules éthériques de la nourriture, les énergies les plus fines et les plus puissantes, et ce sont les matériaux grossiers qui sont ensuite envoyés dans l'estomac. La bouche contient des appareils extrêmement perfectionnés, des glandes situées sur la langue et sous la langue, qui sont chargées du travail spécial de capter les particules éthériques de la nourriture. Combien de fois avez-vous déjà fait cette expérience ! Vous étiez là, presque mourant de faim, inanimé, et vous avez commencé à manger... Dès les premières bouchées, avant même que la nourriture ait pu être digérée, vous vous sentiez déjà rétabli, ragaillard. Comment cela a-t-il pu se faire si vite ? Grâce à la bouche l'organisme a déjà absorbé des énergies extraordinaires. Elle a absorbé les éléments éthériques qui sont allés alimenter le système nerveux. Avant que l'estomac reçoive la nourriture, le système nerveux est déjà nourri. Il faut dépouiller la nourriture de ses énergies divines et cela ne se fait que par la bouche.

Un Initié prend ses repas de façon à retirer de la nourriture les éléments nutritifs qui entreront comme matériaux de construction, non seulement dans son organisme physique mais dans son organisme spirituel. Étant donné que l'homme ne possède pas seulement un corps physique, mais d'autres corps plus subtils (les corps éthérique, astral, mental, causal, bouddhique, atmique) la question se pose pour lui de savoir comment nourrir ces corps subtils qui sont souvent sous-alimentés à cause de son ignorance.<sup>1</sup> Il sait à peu près quelle nourriture il doit donner à son corps physique (je dis à peu près, car la plupart des humains mangent de la viande, ce qui est nocif pour leur santé physique et psychique), mais il ne sait pas alimenter les autres corps : le corps éthérique (ou corps vital), le corps astral (siège des émotions), le corps mental (siège de la pensée), etc.

Je vous disais qu'il faut bien mastiquer les aliments, mais la mastication est pour le corps physique. Pour le corps éthérique il faut ajouter la respiration. Vous savez que l'air avive la flamme : vous soufflez sur le feu pour le ranimer. De même quand vous respirez en mangeant, cela permet à la combustion d'être plus intense. La digestion n'est qu'une combustion, de même que la respiration et la réflexion. Seul, le degré de température fournie et la pureté de la matière diffèrent d'un processus à l'autre. Donc, en mangeant, vous devez vous arrêter de temps en temps et respirer profondément afin que cette combustion permette au corps éthérique de retirer de la nourriture des particules plus subtiles.

Lorsque je parle des particules plus subtiles qu'il faut chercher à retirer de la nourriture, vous ne devez pas vous étonner. Un fruit, par exemple, est fait de matière solide, liquide, gazeuse, éthérique. Tout le monde connaît bien les matières solide et liquide. Beaucoup moins s'occupent du parfum qui est déjà plus subtil et qui est du domaine de l'air. Quant au côté éthérique qui est lié aux couleurs du fruit et à sa vie, laquelle ne peut pas encore être pesée sur des balances, mais émane du fruit et se répand dans l'atmosphère, il est totalement ignoré et négligé. Ce



côté éthérique est pourtant de la plus grande importance dans la nutrition, et c'est dans le silence, par la respiration, que l'on peut entrer en contact avec lui.<sup>2</sup>

Actuellement, à cause des convenances qui n'ont souvent pas d'autre origine que l'ignorance des humains, quand les gens s'invitent entre eux, ils commencent à parler, à gesticuler, ils n'ont aucune respiration rythmée, profonde pendant les repas, et il n'est pas étonnant qu'on ait dû fabriquer tant de médicaments pour soigner les troubles de la digestion. Les Orientaux sont plus sages : ils mettent tous les plats sur la table et ils laissent leurs invités manger tranquillement dans le silence. Ils ne parlent pas, ils ne les harcèlent pas de questions sous prétexte de politesse, de gentillesse, de bienveillance, comme en Occident, et à ce moment-là, oui, on peut se nourrir correctement. Moi, s'il m'arrive de parler pendant un repas, même si c'est une conversation très amicale, en me levant de table, je ressens un vide, une insatisfaction, une sorte de tension nerveuse... Quelque chose me manque, je n'ai pas mangé comme il faut. Que de fois je l'ai constaté !

Quand vous avez mangé dans le silence et dans la paix, vous gardez ensuite cet état toute la journée. Même si vous devez courir à droite et à gauche, il vous suffit de vous arrêter à peine une seconde pour sentir que la paix est toujours là. Parce que vous avez mangé correctement. Sinon, quoi que vous fassiez, que vous vous reposiez, que vous parliez doucement, vous êtes agité, troublé, trépidant.

Donc, je répète, pour alimenter le corps éthérique, il faut respirer profondément. Le corps éthérique étant le porteur de la vitalité, de la mémoire et de la sensibilité, vous bénéficiez de son bon développement.

Mais de même que l'on a alimenté le corps physique et le corps éthérique, on doit également alimenter le corps astral. Étant donné que le corps astral se nourrit de sentiments et d'émotions qui sont faits d'une matière plus fine et plus subtile que les particules éthériques, on peut les nourrir en ayant des

sentiments d'amour envers la nourriture, en pensant qu'elle a été préparée dans les ateliers du Seigneur et qu'elle est une richesse, une bénédiction. En s'arrêtant quelques instants avec amour sur les aliments, l'Initié prépare son corps astral à en extraire des particules encore plus précieuses que les particules éthériques. Lorsque le corps astral a absorbé ces éléments, il a toutes les possibilités de susciter des sentiments d'un ordre extrêmement élevé : l'amour du monde entier, la sensation d'être heureux et en paix, de vivre en harmonie avec la Nature.

Lorsque le corps astral a reçu sa nourriture pendant le repas, vous éprouvez une sensation de bien-être indescriptible, vous vous sentez généreux, bienveillant, indulgent. Si vous devez régler des questions importantes, vous vous montrez large, patient, vous savez faire des concessions. Par contre, si le corps astral n'a pas été nourri, si vous avez mangé en grognant, en critiquant les autres, en vous fâchant, vous vous manifestez ensuite avec aigreur, nervosité et partialité, et si vous avez des problèmes difficiles à résoudre, la balance penche toujours du côté négatif ou injuste. Vous essayez ensuite de vous justifier en disant : « Que veux-tu, mon vieux, je n'y peux rien, je suis nerveux ! » Pour vous calmer, vous prenez des médicaments, mais vous continuerez à vous sentir nerveux tant que personne ne vous aura appris à manger et que vous ignorerez que c'est pendant les repas que vous pouvez améliorer l'état de votre système nerveux.

C'est pourquoi, lorsqu'on se trouve devant la nourriture, on doit tout laisser de côté, même les affaires les plus importantes, en sachant que ce qui est le plus important, c'est de bien se nourrir d'après les règles divines, parce que tout dépend de cela. Si l'on a mangé correctement, le reste se réglera ensuite avec une grande rapidité. Manger correctement permet donc de gagner beaucoup de temps et de faire une grande économie de forces. Que l'on ne s'imagine pas pouvoir résoudre les problèmes plus facilement et plus rapidement en étant dans un état de fièvre et de tension ; au contraire, on laisse s'échapper les objets de

ses mains, on dit des mots maladroits, on bouscule les gens et on commet des dégâts qu'il faut passer des journées entières à réparer. Le disciple, qui sait qu'il doit prendre son temps et satisfaire aux lois divines, peut résoudre en quelques minutes ce qu'il aurait fallu vingt-quatre heures et plus pour résoudre. Parce que dans la lucidité et la lumière, les problèmes peuvent trouver une solution claire et sans défaut.

Pour nourrir son corps mental, un Initié se concentre sur la nourriture et ferme même les yeux pour mieux se concentrer. La nourriture représente pour lui une manifestation de la Divinité, et il s'efforce de l'étudier sous tous ses aspects : d'où elle vient, ce qu'elle contient, quelles sont les qualités qui lui correspondent, quelles entités se sont occupées d'elle... car des êtres invisibles travaillent sur chaque végétal, chaque plante, chaque fruit. Son esprit absorbé dans ces réflexions, un Initié médite profondément et reçoit des révélations. Il alimente ainsi son corps mental, et il retire de la nourriture des éléments supérieurs aux éléments du plan astral. De là naissent pour lui une clarté, une pénétration profonde de la vie et du monde. Après un repas pris dans de telles conditions, il se lève de table avec une compréhension si lumineuse qu'il est capable d'entreprendre les plus grands travaux de la pensée. La plupart des gens, et même les intellectuels, s'imaginent qu'il suffit de lire, d'étudier et de réfléchir pour être capable intellectuellement. Bien sûr, c'est nécessaire, mais il est aussi important d'alimenter le corps mental pour le rendre résistant et susceptible d'efforts prolongés.

Il faut bien comprendre que les corps astral et mental sont des supports, l'un des sentiments, l'autre de la pensée, et que ces deux corps doivent recevoir une nourriture appropriée pour que nous soyons capables d'assumer notre tâche dans ces deux domaines affectif et intellectuel.

Mais, comme je vous l'ai déjà dit, au-delà des corps éthérique, astral et mental, l'homme possède d'autres corps encore plus subtils, les corps causal, bouddhique et atmique qui doivent aussi être nourris. Donc, après avoir respiré, après avoir mangé

la nourriture avec amour, après avoir médité sur elle, laissez-vous pénétrer d'un sentiment de reconnaissance envers le Créateur, car c'est ainsi que vous parviendrez à réaliser une véritable communion avec Lui. Si vous savez alimenter vos trois corps supérieurs, vous aurez des ravissements, des extases. Car ces particules subtiles que vous captez sont distribuées partout, dans le cerveau, dans le plexus solaire, dans tous les organes, et vous commencez à vous rendre compte que vous avez d'autres besoins, d'autres désirs, d'autres joies et aussi d'autres possibilités qui s'ouvrent devant vous. Avant, vous étiez comme une pierre, vous dormiez, tandis que maintenant vous devenez vivant, sensible, éveillé.

Quand vous avez fini votre repas, vous ne devez pas vous lever tout de suite pour commencer des travaux et des discussions. Mais il n'est pas bon non plus d'aller vous mettre une ou deux heures dans un fauteuil ou une chaise longue. Quand vous avez fini de manger, restez tranquille un moment en faisant quelques respirations profondes pour que le prâna permette une meilleure répartition des énergies dans l'organisme. Vous vous sentirez extrêmement bien disposé pour entreprendre toutes sortes de travaux. Tandis que si vous vous couchez pour vous reposer, soi-disant, en réalité vous ne vous reposez pas, vous vous avachissez, votre organisme s'alourdit.

Il se peut que vous n'ayez jamais considéré la nutrition sous cet angle-là. Dans la nouvelle race qui vient, on apprendra aux humains que la nutrition n'est pas un processus aussi simple, ordinaire et méprisable qu'ils ont tendance à le penser, mais que derrière cet acte quotidien de manger, Dieu a caché pour chacun de nous la possibilité de faire un travail psychique de la plus haute importance, parce que la nutrition concerne la totalité de l'être humain.

Supposez que vous n'ayez pas le temps de prier, parce que vous êtes débordé d'occupations : vous vous abritez derrière

ce prétexte pour n'avoir aucune vie spirituelle. En réalité, trois fois par jour au moins, vous avez les meilleures conditions pour vous lier au Ciel, au Seigneur, parce que trois fois par jour vous êtes obligé de manger. Tout le monde est obligé de manger tous les jours. On prend toujours le temps de manger. On n'a pas le temps de prier, on n'a pas le temps de lire, de méditer, c'est entendu, mais on a toujours le temps de manger. On ne peut pas ne pas manger, le monde entier comprend cela. Même les gens les plus cruels, dans les prisons ou n'importe où, vous donneront à manger. Ils vous humilieront, ils vous martyriseront, ils vous priveront de tout, mais ils vous donneront quelques croûtons de pain, et un verre d'eau. Le monde entier a compris que la nourriture est indispensable. Alors pourquoi ne pas profiter de ce moment où vous prenez cette nourriture pour y ajouter une prière, une pensée de gratitude et d'amour ? Personne ne peut dire qu'il n'a pas le temps : ne mange-t-on pas trois fois par jour ? C'est dans ces moments-là que le Ciel vous donne les meilleures conditions pour faire un travail spirituel. Essayez. Moi, j'ai essayé dès ma jeunesse, consciemment, et chaque jour encore je tâche d'essayer, parce que j'ai conscience que ce sont des richesses, de l'or que je mets en réserve dans les banques du Ciel.

Je sais que ce que je viens de vous dire n'est pas pour tout le monde. Que chacun fasse ce qu'il veut, mais le disciple de la Fraternité Blanche Universelle, qui a un haut idéal, doit faire un effort pour se conformer à ces règles magnifiques et il sera émerveillé des possibilités qui se découvriront devant lui pour se calmer, se renforcer, améliorer sa santé physique et spirituelle. En sachant se nourrir dans tous les plans, il n'a pas besoin des autres pour remédier à certains troubles physiques et psychiques.

Désormais la nutrition sera considérée comme un des meilleurs yogas qui existent, bien qu'on ne l'ait jamais mentionné nulle part. Tous les autres yogas : Radja, Karma, Laya, Jnana, Krya, Agni yoga sont magnifiques, mais il faut des années pour

obtenir un petit résultat. Tandis qu'avec Hrani yoga\* (c'est ainsi que je l'appelle), les résultats sont très rapides. C'est le yoga le plus facile, le plus accessible ; il est pratiqué par toutes les créatures sans exception, bien qu'inconsciemment pour le moment. Toute l'alchimie et la magie sont contenues dans ce yoga le plus méconnu, le plus mal compris jusqu'à ce jour. Il est incroyable même que les êtres intelligents ne se soient jamais rendu compte des secrets cachés dans la nutrition.

Essayez, ne serait-ce qu'une semaine, de manger d'après les règles que je vous indique. Évidemment, vous constaterez qu'il est difficile de vous taire pendant les repas pour vous concentrer uniquement sur la nourriture... Ou que si vous arrivez à vous taire extérieurement, vous faites du bruit intérieurement... Ou même encore, si vous arrivez à vous apaiser intérieurement, vos pensées vagabondent ailleurs. C'est pourquoi je vous dis que la nutrition est un yoga, car savoir manger demande de la concentration, de l'attention, de la maîtrise, mais aussi de l'intelligence, de l'amour, de la volonté.

En sachant manger dans le silence et le recueillement, vous créez une atmosphère de paix et de lumière dans laquelle toutes les réalisations divines sont possibles. Vous avez des révélations, des inspirations : à celui qui est poète, les meilleurs poèmes sont inspirés ; le musicien entend les plus belles symphonies dans son âme ; le peintre voit les plus beaux tableaux se présenter devant lui. Le chercheur trouve la solution des problèmes qui le préoccupent. Ceux qui ont besoin de conditions pour retrouver la paix et la santé, trouvent ces conditions et les nouveaux venus sont saisis par cette ambiance merveilleuse, exorcisante. Voilà des bienfaits dus simplement à une façon raisonnable et spirituelle de manger. En réalité, la nutrition doit être comprise comme un travail de l'esprit sur la matière.

En général, on s' imagine qu'il est nécessaire de beaucoup manger pour être en bonne santé et avoir beaucoup de forces.

\* du bulgare « hrana » nourriture.

« Le monde entier met la question de la nourriture à la première place, tous tâchent de régler d'abord cette question, ils travaillent et même se battent pour cela. Mais cette attitude vis-à-vis de la nourriture n'est encore qu'une impulsion, une tendance instinctive qui n'est pas entrée dans le domaine de la conscience éclairée. Seule la Science initiatique nous apprend que la nourriture, qui est préparée dans les laboratoires divins avec une sagesse inexprimable, contient des éléments magiques capables de conserver ou de rétablir la santé non seulement physique mais psychique. Pour cela il est nécessaire de connaître dans quelles conditions ces éléments peuvent être captés, et que le moyen le plus efficace est la pensée. Oui, car la pensée de l'homme est capable de retirer de la nourriture des particules subtiles, lumineuses, qui entrent dans la construction de son être tout entier, et c'est ainsi que peu à peu il se transforme.

« Quand vous la comprendrez, la nutrition deviendra pour vous une source de bienfaits et de merveilles, parce qu'au-delà du simple fait de s'alimenter pour se maintenir en vie, il s'y ajoutera d'autres significations, d'autres connaissances, d'autres travaux à exécuter, d'autres buts à atteindre. En apparence vous mangerez comme tout le monde et le monde entier mangera comme vous, mais en réalité il y aura une différence aussi immense qu'entre la terre et le Ciel. »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



9 782855 661537 11

ISBN 978-2-85566-153-7  
[www.prosveta.fr](http://www.prosveta.fr)  
[www.prosveta.com](http://www.prosveta.com)  
[international@prosveta.com](mailto:international@prosveta.com)