

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Le yoga de la nutrition



Collection Izvor

ÉDITIONS



PROSVETA

© 1982, Éditions Prosveta S.A., ISBN 2-85566-179-X

© 1983, Éditions Prosveta S.A., ISBN 2-85566-209-5

© 2008, Éditions Prosveta S.A., ISBN 978-2-85566-209-1

© Copyright 2011 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 audiovisuelles 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 978-2-85566-209-1

Édition numérique : ISBN 978-2-8184-0067-8

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Le yoga de la nutrition



**Collection Izvor
N° 204**

ÉDITIONS



PROSVETA

I

SE NOURRIR,
UN ACTE QUI CONCERNE
LA TOTALITÉ DE L'ÊTRE

Ce que je vous dirai sur la nutrition est de la plus haute importance, mes chers frères et sœurs, et très peu de gens, même parmi les plus instruits et avancés, le connaissent. Tout d'abord, bien sûr, vous trouverez que ce n'est pas tellement intéressant, mais en m'écoutant, et surtout en commençant à mettre ces vérités en pratique, vous serez obligés de reconnaître qu'elles peuvent enrichir, embellir et transformer votre existence.

Supposez qu'à la suite de certaines circonstances vous ayez été privé de nourriture pendant plusieurs jours : vous êtes tellement affaibli que vous ne pouvez plus marcher ni faire un seul mouvement. Même si vous êtes extrêmement instruit ou riche, toutes vos connaissances et vos possessions ne valent rien, comparées à un morceau de pain ou à un fruit que quelqu'un vous apporte. À la première bouchée, déjà, vous vous sentez ranimé. Cela n'est-il pas merveilleux ? Cette seule bouchée a mis en action tellement de mécanismes et de

forces qu'une existence entière ne pourrait suffire à les énumérer tous.

Mais vous êtes-vous une seule fois arrêté pour réfléchir à la puissance des éléments contenus dans la nourriture et au fait que, pour vous remettre sur pied, un repas sera toujours plus efficace que vos pensées, vos sentiments ou votre volonté ?... Cette nourriture à laquelle vous n'accordez qu'une importance instinctive, et non une importance intellectuelle, consciente, c'est elle et elle seule qui est en mesure de vous redonner l'énergie et la santé. Grâce à elle, vous pouvez continuer à agir, à parler, à sentir, à penser.

Parmi leurs travaux les Initiés ont fait une grande place aux recherches sur la nutrition. Ils ont trouvé que la nourriture, qui est préparée dans les laboratoires divins avec une sagesse inexprimable, contient les éléments magiques capables de conserver ou de rétablir la santé non seulement physique mais psychique et d'apporter les plus grandes révélations. Mais pour bénéficier de ces éléments, il est nécessaire de connaître les conditions à remplir.

Évidemment on ne peut pas ne pas constater que le monde entier met la question de la nourriture à la première place. Tous tâchent d'abord de régler cette question, ils travaillent chaque jour et même se battent pour cela – beaucoup de guerres et de révolutions n'ont pas d'autre origine ! Mais cette attitude vis-à-vis de la nourriture n'est encore

qu'un instinct que les humains ont en commun avec les animaux ; ils n'ont pas encore compris l'importance spirituelle de l'acte de manger, ils ne savent pas manger. Observez-les pendant un repas : ils absorbent la nourriture de façon mécanique, inconsciente, ils avalent sans mastiquer, ils agitent dans leur tête et dans leur cœur des pensées et des sentiments chaotiques, et souvent même ils se disputent en mangeant. C'est ainsi qu'ils perturbent le fonctionnement de leur organisme : aucun processus ne se déroule plus correctement, ni la digestion, ni les sécrétions, ni l'élimination des toxines.

Des milliers de gens se rendent malades sans savoir que leurs maux proviennent de leur façon de se nourrir. Il n'y a qu'à voir ce qui se passe dans les familles : avant le repas, personne n'a rien à se dire, chacun est occupé dans son coin à lire, à écouter la radio ou à bricoler... Mais dès qu'il s'agit de 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. 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.

Vous direz : « Mais alors, comment doit-on manger ?... » Je vous parlerai de la façon dont un Initié conçoit la nutrition. Comme il s'agit pour lui

de se mettre dans les meilleures conditions pour recevoir les éléments préparés dans les laboratoires de la nature, un Initié commence par se recueillir en se liant au Créateur, et surtout il ne se lance pas dans des conversations, il mange en silence.

Il ne faut pas considérer le silence pendant les repas uniquement comme une habitude de couvent ; un sage, un Initié mange dans le silence. Et lorsqu'il prend la première bouchée il tâche de la mastiquer consciemment, le plus longtemps possible, jusqu'à ce qu'elle disparaisse dans sa bouche sans même qu'il ait à l'avaler. Car 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. N'oubliez jamais que le moment le plus important d'un acte est son commencement, c'est lui qui donne le signal pour le déclenchement des forces, et ces forces ne s'arrêtent pas en chemin, elles vont jusqu'au bout. Si vous commencez dans un état harmonieux, tout le reste se fera harmonieusement.

Il faut manger lentement et bien mastiquer, parce que cela favorise la digestion, bien sûr, mais aussi pour une autre raison : c'est que la bouche, qui est la première à recevoir la nourriture, est le laboratoire le plus important, car le plus spirituel. La bouche joue sur un plan plus subtil 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.¹

La bouche contient des appareils extrêmement perfectionnés, des glandes situées sur la langue et sous la langue, qui ont pour tâche de capter les particules éthériques de la nourriture. Combien de fois avez-vous fait cette expérience ! Vous étiez là, affamé, inanimé presque, et vous avez commencé à manger... Dès les premières bouchées, avant même que la nourriture ait pu être digérée, vous vous sentiez déjà rétabli, ragaillardi. Comment cela a-t-il pu se faire si vite ? Grâce à la bouche l'organisme a déjà absorbé des énergies, des éléments éthériques qui sont allés alimenter le système nerveux. Avant que l'estomac reçoive la nourriture, le système nerveux est déjà nourri.

Lorsque je parle des éléments éthériques qu'il faut chercher à retirer de la nourriture, vous ne devez pas vous étonner. Un fruit, par exemple, est fait de matières solides, liquides, gazeuses, éthériques. Tout le monde connaît bien les matières solides et liquides. Beaucoup moins s'occupent des parfums qui sont déjà plus subtils et qui appartiennent au domaine de l'air. Quant au côté éthérique qui est lié aux couleurs du fruit et surtout à sa vie, c'est un domaine totalement ignoré et négligé, mais qui est pourtant de la plus grande importance,

car c'est grâce aux particules éthériques des aliments que l'homme nourrit ses corps subtils.

Puisque l'homme ne possède pas seulement un corps physique mais d'autres corps plus subtils, sièges de ses fonctions psychiques et spirituelles (corps éthérique, astral, mental, causal, bouddhique, atmique),² la question justement se pose pour lui de savoir comment alimenter ces corps subtils qui, à cause de son ignorance, restent souvent sans nourriture. Il sait à peu près ce qu'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 sentiments et émotions), le corps mental (siège de l'intellect), et encore moins les autres corps supérieurs.

Je vous disais qu'il faut bien mastiquer les aliments, mais la mastication est surtout pour le corps physique. Pour le corps éthérique il faut ajouter la respiration. De même que l'air avive la flamme – vous savez que vous devez souffler sur un feu pour le ranimer – de même de profondes respirations au cours du repas produisent une meilleure combustion. La digestion n'est qu'une combustion, de même que la respiration et la réflexion ; seuls le degré de chaleur et la pureté de la matière différent 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. Le corps éthérique étant le porteur de la vitalité, de la mémoire et de la sensibilité, vous bénéficiez de son bon développement.

Le corps astral, lui, se nourrit de sentiments, d'émotions, donc d'éléments qui sont faits d'une matière plus fine encore que les particules éthériques. En vous arrêtant quelques instants avec amour sur les aliments, vous préparez votre corps astral à en extraire des particules 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, en paix et de vivre en harmonie avec la Nature.

Malheureusement, cette sensation, les humains sont de plus en plus en train de la perdre : ils ne sentent plus cette protection, cette sollicitude, cet amour, cette amitié des objets, des arbres, des montagnes, des étoiles ; ils sont inquiets, troublés, et même quand ils sont chez eux à l'abri, même pendant leur sommeil, ils ont l'impression d'être menacés. C'est une impression subjective, car en réalité ils ne sont pas tellement menacés, mais intérieurement quelque chose s'effrite et ils ne se

sentent plus protégés par la Mère Nature parce que leur corps astral n'a pas reçu sa nourriture.

Nourrissez votre corps astral et vous éprouverez des sensations de bien-être indescriptibles qui vous pousseront à vous manifester avec générosité et bienveillance. Si vous devez régler des questions importantes, vous saurez vous montrer large, compréhensif et faire des concessions.

Pour nourrir son corps mental, un Initié se concentre sur la nourriture, et il ferme même les yeux pour mieux se concentrer. Puisque la nourriture représente pour lui une manifestation de la Divinité, 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 arbre, sur chaque plante. Son esprit absorbé dans ces réflexions, 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 s'imaginent qu'il suffit de lire, d'étudier et de réfléchir pour développer ses capacités intellectuelles. Non, l'étude, la réflexion sont des activités indispensables mais insuffi-

santes ; pendant les repas le corps mental doit être lui aussi alimenté pour devenir résistant et susceptible d'efforts prolongés.

Il faut bien comprendre que les corps astral et mental étant les supports, l'un du sentiment, l'autre de la pensée, ces deux corps ont besoin de recevoir une nourriture appropriée pour que l'homme puisse assumer sa tâche dans les domaines affectif et intellectuel.

Au-delà des corps éthérique, astral et mental, l'homme possède d'autres corps d'une essence encore plus spirituelle : les corps causal, bouddhique et atmique, sièges de la raison, de l'âme et de l'esprit, qui doivent aussi être nourris. Vous les nourrirez en vous laissant pénétrer d'un sentiment de reconnaissance envers le Créateur. Ce sentiment de reconnaissance, que les humains perdent aussi de plus en plus, vous ouvrira les portes célestes par lesquelles vous recevrez les plus grandes bénédictions. À ce moment-là tout se découvrira devant vous et vous verrez, vous sentirez, vous vivrez ! La reconnaissance est capable de transformer la matière grossière en lumière, en joie, et il faut apprendre à l'utiliser.

Si vous savez alimenter vos trois corps supérieurs, les particules subtiles que vous aurez ainsi captées seront distribuées partout, dans le cerveau,

dans le plexus solaire, dans tous les organes.³ Vous commencerez à vous rendre compte que vous avez d'autres besoins, d'autres joies, d'une nature supérieure, et de plus grandes possibilités s'ouvriront aussi à vous.

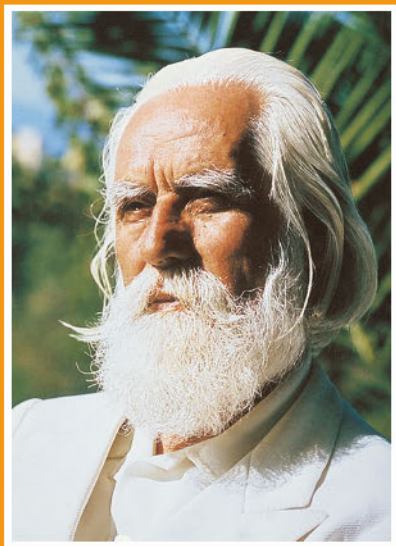
Quand vous avez fini de manger, vous ne devez pas vous lever tout de suite pour entamer des travaux ou des discussions. Mais il n'est pas bon non plus d'aller vous mettre une ou deux heures dans un fauteuil ou une chaise longue. Si vous vous couchez pour vous reposer, soi-disant, en réalité vous ne vous reposez pas, vous vous alourdissez, votre organisme devient paresseux. Quand vous avez fini de manger, restez tranquille un moment en faisant quelques respirations profondes qui permettront une meilleure répartition des énergies dans l'organisme ; vous vous sentirez alors extrêmement bien disposé pour entreprendre toutes sortes de travaux.

Il ne suffit pas de bien commencer le repas, il faut le terminer aussi de la meilleure façon possible pour donner un bon commencement aux différents travaux qui vous attendent. N'oubliez jamais que chaque activité a son commencement et que ce commencement est le moment essentiel.

Notes

1. Cf. *La deuxième naissance*, Œuvres complètes, t. 1, chap. V : « L'amour caché dans la bouche ».

2. Cf. *La vie psychique : éléments et structures*, Coll. Izvor n° 222, chap. III : « Plusieurs âmes et plusieurs corps ». Sur le corps éthérique, cf. « *Et il me montra un fleuve d'eau de la vie* », Coll. Synopsis, p. 108-109, p. 124-131, p. 300-301.
3. Cf. *Centres et corps subtils – Aura, plexus solaire, centre Hara, chakras*, Coll. Izvor n° 219, chap. III : « Le plexus solaire ».



C'est en 1937 que le Maître Omraam Mikhaël Aïvanhov (1900-1986), philosophe et pédagogue français d'origine bulgare, est arrivé en France. Ce qui frappe dès l'abord dans son œuvre, c'est la multiplicité des aspects sous lesquels est présentée cette unique question : l'homme et son perfectionnement. Quel que soit le sujet abordé, il est invariablement traité en fonction de l'usage que l'homme peut en faire pour une meilleure compréhension de lui-même et une meilleure conduite de sa vie.

« Des millions d'années avant que des physiciens ne mettent au point la fission de l'atome, les humains l'ont réalisée chaque jour dans leur propre organisme. Et ils continuent à la réaliser, car la nutrition n'est rien d'autre qu'un processus de désintégration de la matière.

« Manger, c'est apprendre à désagréger la matière et à répartir l'énergie ainsi extraite dans tous les organes : poumons, cœur, cerveau... Mâcher lentement et longuement les aliments représente une première étape de cette désintégration. La deuxième étape est le travail de la pensée qui, tel un rayon extrêmement pénétrant, s'introduit jusqu'au cœur de la matière dont elle libère les énergies les plus subtiles afin de soutenir le travail de l'âme et de l'esprit. »

Omraam Mikhaël Aïvanhov

ISBN 978-2-85566-209-1



9 782855 662091 15

www.prosveta.fr
www.prosveta.com
international@prosveta.com