

Omraam Mikhaël Aïvanhov

HRANI YOGA

**sensul alchimic
și magic al nutriției**

Ediția I-a



Opere complete – Volumul 16

EDITURA PROSVETA

CUPRINS

Hrani yoga	7
Prima înghițitură – Importanța mestecării și a respirației – Să mâncăm în liniște, cu iubire și recunoștință, pentru a ne hrăni diferitele noastre corpuri – Binefacerile unei yoga a nutriției – Să nu mâncăm pe săturate – Binecuvântarea hranei – Este esențial să știm să mâncăm.	
Capitolul I.....	27
Semnificația și dimensiunea spirituală a nutriției.	
Capitolul II	31
I Meditația dinaintea mesei – Liniștea în timpul mesei; liniștea și viața intensă – II Influența cântecului asupra hranei – III A cânta, a mânca, a medita împreună – IV Formule de pronunțat înainte și după masă – Iubirea Domnului este răspândită peste tot; atitudinea sfântă pentru a o capta și a gusta împlinirea.	
Capitolul III.....	45
Prima înghițitură – Importanța începutului.	
Capitolul IV.....	51
I Nutriția în toate domeniile – Hrana cu carne și hrana vegetariană – Masacrarea animalelor și legea justiției – II Impuritățile în planurile fizic și psihic – Puritatea: baza Învățămintului Fraternității Albe Universale – III Trebuie să	

evităm să stăm 13 la masă? – Numărul 13 – Despre săpun –
Totul este număr – Binele și răul, lucrarea cu cele două forțe
– Puritatea: condiția coborârii Duhului Sfânt în noi –
Adevărata putere a omului – Cercul magic.

Capitolul V.....75

Hrana, o scrisoare de iubire trimisă de Creator – A mânca în
liniște pentru a auzi vocea hranei.

Capitolul VI.....79

Importanța lucrării spirituale; să înfăptuim această lucrare cel
puțin în timpul meselor.

Capitolul VII83

Să profităm de mese pentru a învăța stăpânirea de sine și a ne
regăsi calmul.

Capitolul VIII.....87

I Masa, ceremonie magică și sacră – II Să fim atenți la tot ceea
ce facem; să știm să privim – III Să considerăm mesele ca o
ocazie de a dezvolta inteligența, iubirea și voința.

Capitolul IX99

I Să nu mâncăm pe săturate – II Să cunoaștem măsura în
privința hranei – Corpul astral – Să ne gândim să ne împărțim
fericirea – Felul în care mâncăm: calitate și cantitate – III
Postul.

Capitolul X115

Să ne regăsim sentimentul de încredere în Natură.

Capitolul XI119

I Hrana ne pune în legătură cu universul – II Nutriția este o magie albă – Plantele, fructele sunt niște spirite venite să se încarneze în materie – Să știm să lucrăm cu materia și spiritul.

Capitolul XII129

I Să mâncăm cu recunoștință; atitudinea sacră – II Recunoștința și un gând înalt ne permit captarea elementelor subtile conținute în hrană – Răul sau binele pe care vi-l faceți vouă înșivă, îl faceți deopotrivă întregii omeniri – III Liniștea în timpul meselor, formarea corpurilor subtile și a corpului de slavă – IV Hrana și Îngerii celor 4 elemente; construcția corpurilor subtile și a corpului de slavă – Purificarea, Îngerii celor 4 elemente – Formule pentru Îngerii celor 4 elemente.

Capitolul XIII.....141

I Să extragem energia solară condensată în hrană cu ajutorul gândului – Gândul este respirația sufletului – Hrana este un război între organism și alimente – II Omul își formează corpurile cu ajutorul hranei ce o absoarbe – „Nu ceea ce intră în om este important, ci ceea ce iese din el” – Viața interioară este mai puternică decât hrana – III Adevărata medicină; să ne bazăm existența pe legea iubirii – Să acordăm întâietate vieții – Să căutăm medicamentele în stare subtilă – Să știm să ne păstrăm viața și să o cheltuim numai în folosul întregii lumi – Un Maestru dă materialele, iar discipolul înfăptuiește lucrarea – Să ne bazăm numai pe propriile strădanii – Fiecare ființă este un laborator farmaceutic.

Capitolul XIV157

I Să ne hrănim prin piele – II Viața este constituită numai din schimburi – Să ne hrănim cu lumină, niște particule de soare – III Să știm să ne hrănim în toate planurile pentru a avea viața veșnică – Hrană fizică și hrană spirituală.

Capitolul XV.....169

I Binecuvântarea hranei – II Să oferim multă iubire hranei, pentru ca ea să ni se deschidă – III Să împlănzim hrana ca să ne-o facem prietenă – Să căutăm viața în hrană – Panaceul universal – IV Exercițiu de făcut înainte de a mânca un fruct – Să învingem inerția – Magie albă și magie neagră – Cel care știe să mănânce va ști cum să iubească.

Capitolul XVI183

I Să învățăm să extragem energiile din hrană – Nutriția: proces identic fisiunii atomului – Nutriția considerată din punct de vedere inițiativ – II Spiritul trebuie să participe la actul hranei – Vindecare: atotputernicia spiritului – III Semnificația nutriției: să facă să evolueze materia – Omul este responsabil de ceea ce lasă din el chiar la moartea sa – Sarcina discipolului: să spiritualizeze și să sublimeze întreaga creație – Creația, creaturile și Creatorul, toți se hrănesc – Să imprimăm materiei pecetea spiritului – IV Corpul fizic trebuie să devină capabil să exprime calitățile spiritului – În funcție de atitudinea noastră, hrana ni se închide sau ni se deschide.

Capitolul XVII.....205

I În iubire, ca și în cazul hranei, este necesar să triem și să spălăm elementele – Un Maestru își verifică discipolii prin încercări – Pentru a-L cunoaște pe Domnul și pentru a ne cunoaște Maestrul, trebuie să îi iubim – Diferența dintre un om obișnuit și un Inițiat – Să căutăm scânteia divină la ființe – Să ne purificăm și să ne înnobilăm iubirea – Semnificația marilor încercări – Nutriția în diferitele regnuri – II Să înțelegem nutriția pentru a rezolva toate problemele, inclusiv problema sexuală – Nutriția psihică și construcția corpurilor eteric, astral, mental – Legile nutriției în diferitele planuri – Să căutăm viața la ființe, așa cum o căutăm în hrană – Criteriu pentru a ști dacă cineva se hrănește spiritual – III Nutriția ca iubire trebuie să ne conducă până la lumină – IV Să invităm entitățile luminoase să participe la toate mesele noastre – Legile concepției se regăsesc în nutriție.

Capitolul XVIII.....225

I Misterul Cinei de Taină, împărtășania – II Nutriția, un simbol al lui Hristos – Cele 22 de elemente ale Cuvântului – „Dacă nu mâncați trupul Meu și nu beți sângele Meu...” – III Un exercițiu când facem baie – Un exercițiu de făcut pregătind hrana – Definiția și lucrarea unui adevărat preot - Într-o zi, fiecare va fi propriul său preot - Adevărata împărtășanie – Criteriu pentru a ști dacă am mâncat corect – Mâncând în mod conștient, obținem niște puteri asupra materiei.

Hrani yoga

Conferință improvizată (Note stenografiate)

Astăzi, eu vă voi spune câteva cuvinte despre nutriție

Vă gândiți că nu este nici interesant, nici important, nici folositor pentru voi, fiindcă v-ați hrănit mereu de la naștere. Eu nu mă îndoiesc că vă hrăniți de la venirea voastră pe această lume, dar eu vă voi prezenta nutriția sub un aspect ce nu îl cunoașteți încă și care, poate, vă va mira.

Dimineața, la prânz și seara, toată lumea este preocupată să se hrănească ca să-și mențină sănătatea. Dar, în timpul meselor, suntem obișnuiți să vorbim, să gesticulăm și chiar să ne certăm cu ceilalți și, în final, să ne îmbolnăvim. Toți cunosc importanța hranei și știu că, având hrană, ei vor fi salvați, iar pentru aceasta ei plănuiesc războaie și revoluții. În același timp, ei nu știu însă să mănânce; atunci, cum să îi înțelegem pe oameni? Numai Inițiații, care au studiat de multă vreme această problemă foarte importantă a nutriției, știu cum trebuie să o considere, iar eu voi încerca, astăzi, să vă fac cunoscut punctul lor de vedere.

Să presupunem că, din anumite motive, ați fost lipsiți de hrană mai multe zile și sunteți atât de slăbiți, încât nu mai puteți merge, nici face cea mai mică mișcare: v-ați cufundat într-o stare de moleșeală, slăbind încet, fiind în pericol de moarte. Chiar dacă sunteți foarte instruiți, niște savanți, chiar dacă posedăți unele puteri magice, nici cunoștințele, nici puterile voastre nu valorează ceva în comparație cu o bucată de pâine, cu un fruct adus de cineva ca să vă reînsuflească. Nu este ceva minunat? Nu vedeți că acea pâine este un element magic formidabil? O singură înghițitură a pus în acțiune o mulțime de uzine și forțe, pe care o întregă existență nu ar fi suficientă să le enumere.

Voi nu v-ați gândit, însă, la elementele conținute în această hrană, nici la faptul că, pentru a vă repune pe picioare, ea a fost mai puternică chiar decât gândurile voastre, sentimentele voastre sau voința voastră. Această hrană căreia îi acordați numai o importanță instinctivă, și nu o importanță intelectuală conștientă, este singura în măsură să vă redea forța și sănătatea. Datorită ei, voi puteți din nou să acționați, să vorbiți, să simțiți, să gândiți. Luați niște alimente care nu știu nici să vorbească, nici să se exprime, nici să scrie, și totuși, datorită lor, se întâmplă atâtea în voi! Rostiți niște cuvinte, dați niște ordine, scrieți niște cărți (bune sau proaste), compuneți niște simfonii, obțineți totul, puterea, bogăția, mărirea, și toate aceste datorită hranei...

Inițiații au acordat în lucrările lor un loc în cercetările despre nutriție. Ei au descoperit că hrana, ce este pregătită

în laboratoarele divine cu o înțelepciune inexprimabilă, conține niște elemente magice capabile să păstreze sau să restabilească sănătatea fizică și psihică și să aducă cele mai mari revelații. Este necesar, totuși, să cunoaștem în ce condiții și prin ce mijloace putem extrage aceste elemente, iar cel mai eficace mijloc este gândul.

Nu există cuvinte pentru a exprima tărăboiul, cacofonia, zgomotul asurzitor făcut la ora actuală de oameni atunci când se pregătesc să ia masa împreună. Ne plictisim de moarte asistând la aceste mese. Numai animalele preistorice se pot simți bine, fiindcă ele se află în elementul lor; dar toți cei care aspiră la pace și armonie sunt complet extenuați. După o astfel de masă, trebuie să te odihnești sau chiar să dormi, fiindcă te simți somnolent, îngreunat, iar cei care trebuie să lucreze o fac fără plăcere și entuziasm. În timp ce, acela care a știut să se hrănească corect este lucid și bine dispus.

Dacă ne hrănim într-o manieră mecanică, inconștientă, făcând niște gesturi rapide, sacadate, înghițind mai degrabă decât să mestecăm, agitând în minte și în inimă tot felul de gânduri și sentimente haotice, poate chiar certându-ne cu o persoană, organismul se tulbură în toate funcțiile sale: nici un proces nu se mai desfășoară corect, nici respirația, nici circulația, nici digestia, nici secrețiile, nici eliminarea toxinelor. Mii de oameni se îmbolnăvesc astfel, fără să știe că bolile lor provin din maniera de a se hrăni. Uitați-vă ce se întâmplă în familii. Înaintea meselor, nimeni nu spune nimic altuia, fiecare stă

la locul său, citește, ascultă radioul, coase etc...Dar, imediat ce se așează la masă, toți au niște povești de spus sau chiar niște lucruri de pus la punct, și ei vorbesc, discută, se ceartă. O astfel de atitudine este extrem de periculoasă pentru sănătate, iar dacă sunteți inteligenți, trebuie să evitați să o cultivați.

Să luăm acum un fruct. Fără să ne oprim asupra gustului său, al parfumului său, a culorii sale, a materiei sale eterice (ceea ce constituie o altă problemă), să considerăm acest fruct umplut de razele soarelui; este o scrisoare scrisă de Creator ce trebuie să o descifrăm. Totul depinde de felul în care citim această scrisoare. Dacă nu știm să o citim, noi nu vom obține nici un beneficiu.

Veți spune: „Atunci, cum trebuie să ne hrănim?”

Înainte de a se așeza la masă, după ce s-a spălat pe mâni, un Inițiat își găsește cele mai bune condiții pentru a primi elementele pregătite în laboratoarele naturii. El se reculege, se leagă de Creator, spune o rugăciune scurtă sau lungă, iar în liniște și pace el începe acest proces al celei mai înalte magii albe: nutriția. El ia o primă înghițitură pe care încearcă să o mestece cât mai mult timp posibil, până când aceasta îi dispare în gură, fără chiar să o fi înghițit. Starea în care luăm prima înghițitură este foarte importantă. Așadar, trebuie să ne pregătim să o facem în cele mai bune condiții, pentru că această primă înghițitură declanșează interior toate angrenajele. Dacă

începeți să mâncați într-o stare armonioasă, tot restul va decurge în mod armonios.

La fel de important este să mestecăm bine. Fiindcă digestia este favorizată astfel, desigur, dar totodată pentru un alt motiv foarte important: faptul că gura, care este prima ce primește hrana, este laboratorul esențial, cel mai spiritual. Într-un alt plan, gura joacă rolul unui adevărat stomac; ea absoarbe particulele eterice ale hranei, energiile cele mai fine și mai puternice, iar materiile grosiere sunt cele trimise apoi în stomac. Gura conține niște aparate foarte perfecționate, niște glande situate pe limbă și sub limbă, ce sunt însărcinate cu lucrarea specială de a capta particulele eterice ale hranei. De câte ori nu ați făcut această experiență! Erați înfomețați, lipsiți de vlagă, și ați început să mâncați... De la primele înghițituri, înainte chiar ca hrana să fie digerată, v-ați simțit deja restabiliți, înviorați. Cum s-a putut întâmpla așa de repede? Datorită gurii, organismul a absorbit deja niște energie extraordinare. Ea a absorbit elementele eterice ce au alimentat sistemul nervos. Înainte ca stomacul să primească hrana, sistemul nervos s-a hrănit deja. Hrana trebuie deposedată de energiile sale divine și aceasta se face numai prin intermediul gurii.

Un Inițiat se hrănește pentru a extrage din mâncare elementele nutritive ce vor intra ca niște materiale de construcție, nu numai în organismul său fizic, dar și în organismul său spiritual. Dat fiind că omul nu posedă numai un corp fizic, ci și alte corpuri mai subtile (corpurile eteric, astral, mental, causal, budic, atmic),

problema ce i se pune este de a ști cum să hrănească aceste corpuri subtile ce sunt deseori subalimentate din cauza ignoranței sale. El știe aproape ce hrană să dea corpului său fizic (eu spun aproape, fiindcă cei mai mulți oameni mănâncă carne, ceea ce este nociv pentru sănătatea lor fizică și psihică), dar el nu știe să-și alimenteze celelalte corpuri: corpul eteric (sau corpul vital), corpul astral (sediul emoțiilor), corpul mental (sediul gândului) etc...

Eu vă spuneam că trebuie să mestecați bine alimentele, dar masticăția se referă la corpul fizic. Pentru corpul eteric trebuie adăugată respirația. Știți că aerul întetește flacăra: suflați asupra focului pentru a-l revigora. La fel, atunci când respirați în timpul mesei, aceasta permite combustiei să devină mai intensă. Digestia nu este decât o combustie, la fel ca respirația și gândirea. Numai gradul de temperatură furnizată și puritatea materiei diferă de la un proces la altul. Așadar, mâncând, trebuie să vă opriți din când în când și să respirați profund, astfel ca această combustie să permită corpului eteric să-și extragă hrana din particulele cele mai subtile.

Atunci când eu vorbesc despre particulele cele mai subtile ce trebuie să le extrageți din hrană, nu trebuie să vă mirați. De exemplu, un fruct este constituit din materie solidă, lichidă, gazoasă, eterică. Toată lumea cunoaște bine materiile solide și lichide. Mai puțini se ocupă de parfumul ce este deja mai subtil și aparține domeniului aerului. Cât despre latura eterică, care este legată de culorile fructului și de viața sa, ce nu poate fi cântărită încă pe balanță, ci emană din fruct și se răspândește în

atmosferă, ea este complet ignorată și neglijată. Această latură eterică este totuși de cea mai mare importanță în nutriție, și în liniște, prin respirație, putem intra în contact cu ea.

La ora actuală, datorită unor obiceiuri ce au deseori la origine numai neștiința oamenilor, atunci când oamenii se invită între ei, ei încep să vorbească, să gesticuleze, ei nu au nici o respirație ritmată, profundă, în timpul meselor, și nu este de mirare că se produc atâtea medicamente pentru vindecarea tulburărilor digestive. Orientalii sunt mai înțelepți: ei așează toate felurile de mâncare pe masă și își lasă invitații să mănânce în liniște. Ei nu vorbesc deloc, nu îi hărțuiesc cu niște întrebări sub pretextul politeței, al amabilității, al bunăvoinței, ca în Occident, iar în acest fel te poți hrăni corect. Dacă mie mi se întâmplă să vorbesc în timpul unei mese, chiar dacă este o conversație foarte amicală, eu simt un vid, o insatisfacție, un fel de tensiune nervoasă, ridicându-mă de la masă... Îmi lipsește ceva, eu nu m-am hrănit așa cum trebuie. De atâtea ori am constatat-o!

Când ați mâncat în liniște și pace, păstrați apoi această stare întreaga zi. Chiar dacă trebuie să alergați la dreapta și la stânga, vă este de ajuns să vă opriți o secundă pentru a simți că pacea nu v-a părăsit. Fiindcă v-ați hrănit corect. Altminteri, orice ați face, fie că vă odihniți, fie că vorbiți cu blândețe, sunteți agitați, tulburați, începeți să tremurați.