

Hrana, O SCRISOARE DE IUBIRE DE LA CREATOR

Titlul original:

La nourriture, UNE LETTRE D'AMOUR DU CRÉATOR



EDITURA PROSVETA

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
AÏVANHOV, OMRAAM MIKHAËL

Hrana, o scrisoare de iubire de la creator / Omraam Mikhaël Aïvanhov. - București : Prosveta, 2016
ISBN 978-606-8184-00-5

641.55

© 2016, Editura Prosveta Srl, Romania,
în limba română, ISBN 978-606-8184-00-5

© 2011 by Prosveta S.A. – B.P.12 – 83601 Fréjus (Franța)
Edition originale: ISBN 978-2-8184-0009-8

Prin contractul de subeditare, Editura Prosveta Srl se obligă să păstreze formatul, însemnele grafice și numele editurii Prosveta – Franța (pe coperțile I-a și a IV-a ale lucrării) conform ediției originale din limba franceză.

I
Tăcerea în timpul meselor

Să presupunem că, datorită unor împrejurări, ați fost lipsiți mai multe zile de hrană: sunteți atât de slăbiți încât nu puteți nici să mergeți, nici măcar să faceți cea mai mică mișcare. Chiar dacă sunteți foarte bine instruiți sau bogăți, cunoștințele voastre sau avereia nu vă vor fi de nici un folos în comparație cu o bucătă de pâine sau un fruct oferit de cineva. De la prima înghițitură, începeți deja să vă reînsuflați. Nu este ceva miraculos? Această hrană, căreia îi acordați numai în mod instinctiv și inconștient o importanță, este cea care vă dă puterea să vă întremați din nou și să puteți vorbi, să acționați, să vă exprimați niște sentimente, să gândiți. Ce reprezintă o înghițitură de hrană? Ce elemente

Respect pentru oameni și carti

contine ea, ce mecanisme declanșează, oare nu merită să ne gândim la aceasta?

Este adevărat, pe deoparte trebuie să constatăm că întreaga lume pune pe prim plan problema hranei. Toți încearcă mai întâi de toate să regleze această problemă: ei merg zilnic la lucru, unii chiar până la epuizare și sunt totuși gata oricând să se bată pentru a putea mâncă - câte războaie și revoluții au alte origini! Dar această atitudine privind hrana nu este încă decât un instinct pe care oamenii îl au în comun cu animalele care își petrec o mare parte din timpul lor pentru a supraviețui. Ei nu au înteleles încă dimensiunea psihică și chiar spirituală ale nutriției, ei nu știu să se hrănească.

Observați câteva persoane adunate în jurul unei mese: ele își duc hrana la gura într-un mod automat, inconștient, înghit aproape fără să mestece, agitând în mintea și în inima lor cantități de gânduri și sentimente disparate... Câte mese nu se desfășoară în mijlocul strigătelor și al certurilor!

Trebuie să vedem doar ce se întâmplă în familii: înainte de mese, oamenii nu au nimic să își spună, fiecare în colțul său se ocupă de

lectură, ascultă radioul sau meșterește câte ceva... Imediat ce se îndreaptă spre masă, toți au însă ceva de povestit sau ceva de rezolvat, și ei vorbesc, discută sau se ceartă. Astfel, ei perturbă funcționarea organismului: nici un proces nu se mai derulează corect, nici digestia, nici secrețiile, nici eliminarea toxinelor.

Căți oameni nu se îmbolnăvesc fără să realizeze că răul le vine din felul în care se hrănesc! Ei se simt nervoși, neliniștiți și, pentru a remedia, unii încep să practice relaxarea, meditația, yoga... Dar dacă ei vor continua să mănânce oricum, în zgomot, în agitație, în discuții, nu le va folosi la nimic să se relaxeze ulterior, să mediteze sau să practice yoga. Este chiar o pierdere de timp, în vreme ce, zilnic, în timpul meselor, ei au ocazia să facă un exercițiu de destindere, de concentrare de armonizare a tuturor celulelor organismului.

Ceea ce eu vă pot spune despre nutriție este de cea mai mare importanță. Fără îndoială, la început vi se va părea plăcăsitor și greu de realizat. Dar dacă vă străduiți să înțelegeți, și mai ales dacă încercați să puneti în practică câteva dintre aceste adevăruri, întrea-

ga voastră existență se va îmbogăti, se va înfrumuseța și transforma.

Așadar, eu vă voi vorbi în maniera în care un înțelept, un Inițiat concepe nutriția. Cum el își pregătește cele mai bune condiții pentru a primi elementele pregătite în laboratoarele naturii, el începe prin a se reculege, legându-se de Creator, binecuvântând hrana și, mai ales, evitând discuțiile, hrănindu-se în liniște. Când el ia prima înghițitură, el încearcă să o mestece în mod conștient, cât mai mult timp posibil, până când ea devine lichidă și dispără în gură, fără ca el să se străduiască să o înghită.

În orice domeniu, cel mai important moment al unei acțiuni este începutul ei, acesta fiind semnalul pentru declanșarea unor forțe, iar acele forțe nu se opresc în drum, ele merg până la capăt. Dacă începeți o activitate într-o stare armonioasă, tot restul se va desfășura în mod armonios. Starea în care luați prima înghițitură este aşadar foarte importantă și trebuie să vă pregătiți să o faceți în cea mai bună dispoziție posibilă: prima înghițitură este cea ce pune totul în mișcare.

Să revenim însă la masticăție. Dacă mâncăm încet și mestecăm bine, ne ușurăm digestia. Dacă înghițim alimentele fără să le mestecăm îndeajuns, stomacul care le primește trebuie să furnizeze un surplus de energie pentru a le digera. Iar masticăția mai are încă o funcție: gura este prima ce primește hrana, ea este un laborator ce joacă deja într-un plan mai subtil rolul unui adevărat stomac; datorită unor glande aflate pe limbă și sub limbă, ea absoarbe particulele eterice ale hranei, energiile cele mai fine și mai puternice. Ceea ce primește apoi stomacul nu este decât partea cea mai materială a alimentelor. Nici chiar specialiștii în nutriție nu insistă îndeajuns asupra necesității de a le mesteca bine înainte de a le înghiți.

Eu tocmai v-am spus că gura este un fel de laborator. Putem spune și că ea este o mică bucătărie și că, înainte de a lăsa hrana să coboare în stomac, trebuie să o pregătim puțin în această bucătărie, să o coacem, să o condimentăm cu puțin de ulei, adică cu salivă.

De ce, încă de la primele înghițituri, înainte chiar ca alimentele să poată fi digerate, simțiți că v-ați recăstigat niște forțe?

Dacă aceasta s-a putut face repede, este meritul gurii, organismul absorbind deja niște energii, niște elemente eterice ce v-au alimentat deja sistemul nervos. Înainte ca stomacul să fi putut transforma hrana, sistemul nervos este deja hrănит.

Procesul hrăririi trebuie să ne redea vigoarea, iar dacă anumite persoane se simt obosite după masă, înseamnă că ele se hrănesc într-un mod greșit. Când înghițim hrana fără să o mestecăm bine, ea este mai greu de digerat, organismul trebuie să depună aşadar mai mult efort, iar de aici vine oboseala. Să-nătatea presupune respectul câtorva principii foarte simple, iar conștientizând cu ce ne hrănim, mestecând bine fiecare înghițitură, constituie unul dintre aceste principii.

Așadar, liniștea oferă cele mai bune condiții pentru ca procesul nutriției să se desfășoare în mod armonios. A ne hrăni însă în liniște nu se limitează la a nu vorbi. Ce liniște poate fi cea întreruptă fără încetare de zgometul farfurilor, al lingurilor, al furculițelor, al cuțitelor, al paharelor etc? Este de nesuportat! Liniștea la masa presupune deopotrivă să nu

facem zgomet cu tacâmurile, adică faptul că ne-am dobândit stăpânirea gesturilor.

Gestul aparține domeniului voinței, dar voința nu este de ajuns, ea trebuie să fie susținută de gând și sentiment. Dacă dorim să evităm răsturnarea sau lovirea obiectelor, gândul trebuie să fie prezent, atent, pentru a evalua distanțele, și însotit de un sentiment plin de pace, de duioșie. Neatenția, graba sunt principalele cauze ale zgometului. Daca mutăm un pahar fără să ne uităm la ce distanță se află, în față sau în spatele unui alt obiect, îl lovim. Este doar un detaliu, dar el ne arată un defect ce riscă să se manifeste la o scară mult mai mare în existență.

Dacă un obiect scapă viziunii, conștiinței voastre, nu mai sunteți stăpânul lui și el nu vă mai ascultă. Pentru a stăpâni un obiect, trebuie să îl dominați mai întâi prin intermediul gândului; dacă el vă scapă, nu veți fi niciodată stăpânul lui. Toate micile stângăcii comise de anumite persoane în timpul meselor ne demonstrează că ele nu sunt prezente, conștiente, iar de aici putem prevedea că în niște circumstanțe mai importante ele vor vorbi și acționa cu neatenție, îmbrâncindu-i pe ceilalți,