

# OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV

## Yoga nutriției

(De ce este important să mâncăm în liniște, cu iubire, recunoștință și atenție)

Conferința din 20.07.1972

Lectura gândului zilei:

“Dacă mâncați în liniște purtând în voi un sentiment sfânt, atunci toate celulele voastre vor cânta, vă veți simți într-o armonie și într-o liniște deosebită pe care toate tulburările exterioare nu le mai pot modifica întreaga zi”.

Așa cum v-am mai spus-o și în trecut, când v-am vorbit mult despre liniște, despre nutriție, despre felul cum trebuie să ne hrănim, eu cred că am creat o nouă știință cu numeroase detalii prezentate. Nu mai pot repeta aceste lucruri, dar mulți nu le-au înțeles iar cei care vin aici pentru prima oară nu sunt la curent! Ei nu știu că nutriția este magie, că în timpul meselor ar trebui să mâncăm cu iubire, păstrând un sentiment sfânt, știind că această hrană este pregătită de milioane și miliarde de entități din întreaga natură, că fructele, legumele, grâul sunt impregnate de forțe cerești venite din stele, ce le pregătesc și le impregnează. Deci, în hrană găsim tot, de la elementele cele mai dense și grosolane, până la particulele și chintesențele cele mai subtile. Depinde numai de ființa omenească ca să le poată găsi, să le poată lua, să le capteze, să le absoarbă, să le atragă, ca să-și formeze corpurile eteric, astral, mental și causal. Astfel, ea va mânca și va bea toată viața numai materii grosolane, restul aruncându-l, deoarece nu va putea descoperi, atrage sau absorbi celelalte elemente ce se găsesc în fructe și legume, elemente de o subtilitate deosebită, atrase numai de factori, de forțe și puteri speciale. Iar acestea sunt tocmai gândul și sentimentul.

Deci, dacă mâncăm automat, inconștient, corpul fizic va primi totuși anumite lucruri, glandele și stomacul vor funcționa mecanic, fiziologic, dar latura subtilă va lipsi cu desăvârșire ! Și tocmai aici, în latura subtilă, misterioasă, inițiativă a nutriției se află secretul. Mulți vor spune că știu cum să mănânce încă de la naștere... Nu, oamenii nu știu să mănânce, ei trebuie să învețe cum să o facă !...

Ei își imaginează că mănâncă bine, dar acest fapt este pur fizic, pur biologic și anatomic, căci restul nu este încă primit. După aceea, oamenii găsesc destule ca să spargă pietre, să taie lemnul, să sape sau... să se distrugă, să se masacreze, să lovească, să strige sau să jefuiască... Iar când e vorba să mediteze, să contemple, să se dedubleze ca să poată călători în spațiu și să înțeleagă misterele universului, aceste forțe dispar, căci nu există elemente care să le propulseze, și oamenii adorm, devin oboșiți, crispați.

Dar Inițiații au învățat să mănânce, adică să aibă un alt fel de comportament în fața hranei, care nu este cel mecanic și automat al oamenilor obișnuiți. Putem produce mari tulburări în glandele endocrine și prin vorbele și gesturile noastre, prin certuri, spărgând sau aruncând cu diverse lucruri, aducând boala, dezordinea, anomalia. Oamenii nu vor să înțeleagă că multe boli apar dintr-o nutriție defectoasă, crezând că totul în hrană este inofensiv, că au respectat legile... Dar pedeapsa apare imediat, arătându-le greșeala. Deci trebuie să învățăm să mâncăm, să bem, să respirăm și să gândim, să simțim și să acționăm. Cel mai mare necaz al omenirii actuale este tocmai această credință greșită că aceste lucruri sunt arhicunoscute. Vă mai spuneam într-o zi că oamenii nu știu nici cum să muncească, că ei muncesc sacadat, tensionat, nervos, lovind și spărgând lucrurile... E periculos să o faci într-o asemenea stare, căci te otrăvești singur !... Nu trebuie niciodată să munciți într-o stare de nervozitate, de furie, de animozitate, de crispare, de tensiune și iritare, pentru că aceasta se reflectă întâi asupra voastră. V-am ținut conferințe despre felul cum oamenii lucrează, cum mută mesele și scaunele, farfuriile și cuțitele, mereu într-o stare de nervozitate și nemulțumire, nebănuind că astfel își otrăvește viața și vor fi mereu nefericiți. Astfel, ei își vor pierde forțele, vor îmbătrâni mai repede, vor fi mai slabi decât alții, prin simplul fapt că nu știu să muncească. Trebuie să muncim cu un ritm extraordinar. Am observat că mulți oameni nu știu nici să urce pe munte: ei vorbesc și gesticulează, obosind foarte repede, nu respiră constant într-un anumit ritm. Nu trebuie să vorbim când urcăm, nu trebuie nici să cântăm atunci; iar brațele trebuie să ne fie complet libere, deoarece ele ne pot ajuta să mergem foarte departe, fără oboseală, făcând mișcări ritmice cu ajutorul lor. Toate greutatele trebuie să le purtăm pe spate, chiar și o jumătate de kilogram, iar de vorbit, vom vorbi când ne vom opri !... Eu am observat și verificat aceste lucruri, de sute și mii de ori, apoi am învățat limbajul naturii, ce îmi spunea când pot să nu obosesc și când pot să cad lat de oboseală !...

Oamenii nu știu să muncească, nu știu să mănânce, nu știu să conceapă nici copii, aducând pe lume tot felul de creaturi bolnave sau deformate. Toată lumea

crede că poate concepe copii, toți idioții își închipuie că știu, iar Inițiatii se întreabă mereu dacă sunt la punct înainte de procreere, dacă s-au rugat și s-au purificat îndeajuns. Toți oamenii, cu bolile și viciile lor, mândri de ei înșiși, fac copii fără încetare, populând pământul cu creaturi monstruoase. Tocmai de aceea oamenii nu se vor înțelege niciodată, iar pământul va suferi continuu... Acum trebuie să educăm pe părinți, nu pe copii, căci părinții neștiutori își educă copiii, și vedeți ce poate ieși de aici !...

Ar mai fi multe lucruri de spus, dar nu vreau să abuzez, am spus deja multe lucruri iar oamenii nici măcar nu își pot imagina ceea ce am dat noi în domeniul nutriției, considerând altfel lucrurile, căci aici este tot secretul. Iar cuvintele lui Iisus "Să va fie dat după credința voastră", înseamnă că veți primi conform gradului vostru de înțelegere, după felul vostru de a gândi. Deci, dacă mâncați ca un sălbatic, nu trebuie să vă așteptați la lucruri divine, căci partea subtilă vă va scăpa. Dar dacă vă veți gândi că această hrană se aseamănă cu niște scrisori de iubire ce vi le trimite Creatorul, iar voi trebuie să le descifrați cu iubire și sfințenie, cu respect și cu atenție, în acel moment hrana se va deschide ca o floare în fața căldurii sau se va închide în fața frigului, a răcelii. Hrana ne va da parfumul ei, sub razele căldurii și iubirii noastre. Iată marile secrete ce sunt mereu neglijate.

Și astfel, chiar dacă vom mânca de două sau de trei ori mai puțin, vom avea de cinci, de zece ori mai multă forță, căci forța nu se măsoară numai în cantitate, așa cum cred mai toți oamenii, unii mâncând chiar și în timpul nopții... Nu, forța o veți găsi în calitate, orice și oricât ați mânca, iar dacă nu veți înțelege acest lucru, veți fi slabi, vulnerabili și firavi. Am văzut oameni care mâncau cea mai hrănitoare mâncare, dar erau lipsiți complet de forță, în vreme ce alții mâncau atât de puțin și erau plini de energie !... Vedeți unde este misterul, ultima categorie se hrănea altfel, complet altfel...

Mai trebuie adăugat faptul că nu trebuie să facem zgomot atunci când mâncăm, căci în această situație toate calitățile și puterile se dezvoltă, ne putem dezvolta centri extraordinari, cu calm și ușurință, cu precizie, dar lucrând numai în interiorul ființei noastre... Toate accidentele ce apar se datorează acestei lipse de exercițiu ce trebuie repetat în timpul meselor, căci lucrurile aparent ne semnificative întâlnite aici, ne pot servi în situațiile delicate ale vieții. În schimb, dacă faci zgomot atunci când mănânci, dacă lovești farfuriile și scapi tacâmurile din mână..., atunci nu trebuie să te aștepți la mari transformări în viață, căci nu știi să te controlezi, să te domini, să te stăpânești. Putem dezvolta calități formidabile în timpul meselor. Cât de uimiți sunteți, dar așa se educă

omenirea !... Da, căci suntem mereu neștiutori în fața celor mai mici lucruri, necunoscând faptul că stăpânindu-le pe acestea, vom putea să controlăm apoi lucrurile mari și importante.

Acum v-aș spune că nutriția corespunde legii nutriției, dar voi nu veți vedea nici o legătură între cele două fenomene, nici o apropiere. Dacă există o corespondență între lucruri, atunci totul este legat, cele mai mici lucruri se aseamănă cu cele mai mari. Da, momentul concepției copilului determină multe lucruri legate de destinul său: dacă tatăl și mama au fost într-o stare de nervozitate în acel moment, dacă au fost beți etc., furia s-a transformat în forță sexuală, iar apoi urmează procesul invers, forța sexuală transformându-se în furie, în război, în bătaie...

Deci, fiți atenți, când puneți acum o înghițitură în gură, acest lucru înseamnă deja o concepție. Trebuie să fiți atenți cum luați această hrană, fiindcă ea va produce copii. Căci gândurile, sentimentele, impulsurile constituie copiii alimentației, altfel nu veți avea copii dacă nu mâncați, adică nu veți avea nici proiecte, nici imaginație, veți fi ca morți ! Voi puneți germenele, iar starea în care vă aflați contează enorm, adică atunci când primiți...

Să urmărim dacă ce am spus este adevărat. Ați mâncat într-o stare de furie, de tulburare, de nemulțumire și apoi ați plecat la treabă. Dacă sunteți perspicaci, dacă vă analizați, veți vedea că totul mișcă înăuntrul vostru, că nu vă puteți calma orice ați face, în conversații și în gesturi există ceva zgomotos, dezordinea și tulburarea existând chiar sub aspectul unui calm aparent, iar stăpânirea de sine și seninătatea sunt departe !... Ați mâncat într-o stare proastă și întreaga zi veți simți acest efect. Să luăm acum contrariul. Nu sunteți grăbiți, agitați, mâncați așa cum trebuie, în iubire și pace, cu recunoștință în fața Creatorului, și atunci puteți spune că ați primit cu adevărat ceva, ființa voastră aflându-se într-o bună dispoziție și bunăstare. Iar dacă veți merge la serviciu, veți constata că sunteți liniștiți dintr-odată, chiar dacă va trebui să alergați sau să vorbiți repede !... Pacea și liniștea se vor menține întreaga zi. Aceste lucruri le-am verificat de-a lungul timpului cu minuozitate.

Dar oamenii nu verifică aceste lucruri, ei continuă să se hrănească în tot felul de stări emoționale negative, iar apoi se miră de ce eșuează în activitățile lor, spunând lucruri neplăcute, rupând prietenii... Nu, oamenii nu s-au studiat, nu s-au analizat, nu s-au observat, nu au privit cum se petrec lucrurile după momentul mesei.

Deci, dragii mei, iată adevăratele bogății și comori, ele stau în știința de a ne hrăni cum trebuie. Dacă vă veți hrăni, de acum înainte, în iubire și recunoștință,

conștienți, în scurt timp veți putea aranja multe lucruri în interiorul ființei voastre, îndreptând defecte, vindecându-vă de anumite boli. Și mai ales, nu trebuie să vă grăbiți, căci acest lucru este foarte important. Dovada stă în faptul că nimeni nu poate să muncească sau să citească înainte de a mânca – sau dacă o fac, vor fi obosiți și somnolenți – căci se poate face totuși treabă, chiar și postind mai multe zile. Am văzut destule și am practicat și eu câteceva... Dar lumea întreagă își ia forțele în timpul meselor, pentru că mulți oameni plasează nutriția pe primul plan. În realitate, respirația depășește nutriția ca importanță, dar totuși în planul fizic nutriția rămâne magia cea mai importantă, adică o magie albă.

Bucurați-vă, dragii mei, că puteți învăța lucruri de o utilitate incalculabilă. În timpul meselor nu trebuie să vă gândiți la lucruri triste, la nimic negativ sau urât. Dacă vă aflați într-o stare proastă, așteptați puțin, mâncați atunci când v-ați calmat. Altfel veți otrăvi hrana. Dar cum oamenii mănâncă oricum, eu contez acum pe voi că vă veți instrui copiii, iar aceștia la rândul lor vor face cu copiii lor și astfel, încet-încet, omenirea va fi instruită. Vom avea o altă omenire, una frumoasă și inteligentă, unde divinitățile vor coborâ să se plimbe. Pentru moment, ele nu o vor face căci există multe dezacorduri, lipsă de armonie; unii oameni, care cunosc unele procedee din Cabală sau Teurgie pot chema anumite divinități, dar înainte ca acestea să sosească, acești oameni, acești Inițiați, pregătesc condițiile și terenul, adică condițiile de puritate și lumină, dar nu pe tot pământul ci numai acolo unde trăiesc ei, iar în acele locuri se pot revela multe lucruri pentru binele omenirii, acele locuri devin sfinte. În Cabală, acest procedeu se numește lucrul cu Sem-a-foraș, aceasta fiind o magie albă ce lucrează asupra a 72 de genii, a 72 de Îngeri ce se află în slujba Inițiaților. Când sunt împlinite condițiile, aceste entități apar, ne ajută, dar trebuie să le cunoaștem numele și semnele, virtuțile și calitățile, ziua și ora când le putem invoca etc., aceasta fiind o adevărată știință ce nu este la îndemâna oricui; chiar dacă se cunosc aceste lucruri și sunt practicate de oameni ce nu au fost consacrați, ele nu vor da rezultate, căci omul nostru nu este în slujba Divinității, urmărind lucruri necurate și necinstite, personale și egoiste, iar Îngerii refuză să-i servească pe acești oameni. Dar când discipolul sau Inițiatul îndeplinește condițiile, Îngerii coboară și îi ajută pe aceștia.

Iată câteva lucruri asupra nutriției, asupra hranei, pe care nu le veți învăța nicăieri, toată lumea considerându-le inutile, lipsite de sens. În realitate, tocmai aici este baza, iar când aceste lucruri sunt respectate, apar mari binecuvântări. Eu le-am constatat de mic copil, v-am povestit de altfel că am făcut niște experiențe luând câteva firimituri de pâine, puțină brânză, apoi le-am mestecat

mult timp fără să le înghit, până au dispărut !... Apoi, am descoperit că mă aflu într-o stare indescriptibilă, am găsit marele secret... Am început să practic și am descoperit lucruri fantastice. Aveam numai 17 ani când le-am descoperit, iar acum vi le spun și vouă, ce rost are să le țin numai pentru mine ? Datorz foarte mult acestui fel de a mânca. Eu nu citesc multe cărți, nu merg la universități, nu mă întâlnesc cu oameni erudiți, deci mă găsesc oarecum departe de știință, de inteligență dar, datorită nutriției descopăr mereu lucruri noi. Eu contez numai pe două sau trei practici, dar acestea îmi aduc enorme lucruri.

Încercați și voi să faceți acest lucru, de acum înainte, și nu mai neglijați valoarea acestei probleme. Încercați să puneți în practică ceea ce v-am spus acum pentru prima oară, spunând așa cum spun și eu când sunt invitat undeva la masă: “Oh, niciodată nu am mai mâncat ca astăzi, e pentru prima oară când mănânc așa”. Iar oamenii mă privesc uimiți și nu mă cred, deși totul este perfect adevărat.

Un minut de meditație.