

**Omraam Mikhaël Aïvanhov**

# **HRANI YOGA**

le sens alchimique  
et magique de la nutrition



*Oeuvres complètes – Tome 16*

---

**EDITIONS PROSVETA**

© Copyright 1996 réservé à S.A. Editions Prosveta pour tous pays. Toutes reproductions, adaptation, représentation ou éditions quelconques ne sauraient être faites sans l'autorisation de l'auteur et des éditeurs. De même toutes copies privées, toute reproduction audio-visuelle ou par quelque moyen que ce soit ne peut être faite sans l'autorisation des auteurs et des éditeurs (Loi du 11 Mars 1957 révisée).

Editions Prosveta S.A. - B.P.12 - 83601 Fréjus Cedex (France)

ISBN 2-85566-153-6

1<sup>re</sup> édition: 1977

---

**Omraam Mikhaël Aïvanhov**

# **HRANI YOGA**

le sens alchimique  
et magique de la nutrition

*7<sup>e</sup> édition*



*Oeuvres complètes – Tome 16*

---

**EDITIONS PROSVETA**

*Editeur-Distributeur*

Editions PROSVETA S.A. — B.P. 12 — 83601 Fréjus Cedex (France)

Tel. 94 40 82 41 — Télécopie 94 40 80 05

**Distributeurs**

**ALLEMAGNE**

PROSVETA Deutschland  
Gemmiweg 4  
72355 Schömburg  
Tel. (49) 7427 91035 - Fax. (49) 7427 91099  
EDIS GmbH, Daimlerstr. 5  
82054 Sauerlach  
Tel. (49) 8104-6677-0  
Fax. (49) 8104-6677-99

**AUSTRALIE**

QUEST, 484 Kent Street  
2000 Sydney

**AUTRICHE**

MANDALA  
Magister-Eduard-Angerer-Weg 72  
A-6380 St. Johann (Tirol)

**BELGIQUE**

PROSVETA BENELUX  
Liersesteenweg 154 B-2547 Lint  
N.V. MAKLU Somersstraat 13-15  
B-2000 Antwerpen  
Tel. (32) 34 55 41 75  
VANDER S.A.  
Av. des Volontaires 321  
B-1150 Bruxelles  
Tel. (32) 27 62 98 04

**BRESIL**

NOBEL SA  
Rua da Balsa, 559  
CEP 02910 - São Paulo, SP

**BULGARIE**

SVETOGLAD  
Bd Saborny 16 A apt 11  
9000 Varna

**CANADA**

PROSVETA Inc.  
1565 Montée Masson  
Duvernay est, Laval, Que. H7E 4P2  
Tel. (1) 514 661 42 42  
Fax. (1) 514 661 49 84

**CHYPRE**

THE SOLAR CIVILISATION BOOKSHOP  
PO Box 4947 — Nicosia

**COLOMBIE**

PROSVETA  
Avenida 46 n° 19 - 14 (Palermo)  
Santafé de Bogotá

**ESPAGNE**

ASOCIACIÓN PROSVETA ESPAÑOLA  
C/ Ausias March n° 23 Ático  
SP-08010 Barcelona

**ETATS-UNIS**

PROSVETA U.S.A.  
P.O. Box 49614  
Los Angeles, California 90049

**GRANDE-BRETAGNE**

PROSVETA  
The Doves Nest  
Duddleswell Uckfield,  
East Sussex TN 22 3JJ

**GRÈCE**

EDITIONS PROSVETA  
J. VAMVACAS  
Rue El. Venizelou 4  
18531 — Le Pirée

**HONG KONG**

SWINDON BOOK CO LTD.  
246 Deck 2, Ocean Terminal  
Harbour City  
Tsimshatsui, Kowloon

**IRLANDE**

PROSVETA IRL.  
84 Irishtown — Clonmel

**ITALIE**

PROSVETA Coop.  
Casella Postale  
06060 Moiano (PG)

**LUXEMBOURG**

PROSVETA BENELUX  
Liersesteenweg 154 B-2547 Lint

**MEXIQUE**

COLOFON S.A.  
Pitagora 1143  
Colonia del Valle  
03 100 Mexico, D.F.

**NORVÈGE**

PROSVETA NORDEN  
Postboks 5101  
1501 Moss

**NOUVELLE-ZÉLANDE**

PSYCHIC BOOKS  
P.O. Box 87-151  
Meadowbank Auckland 5

**PAYS-BAS**

STICHTING  
PROSVETA NEDERLAND  
Zaestraat 50  
2202 LC Zandvoort

**PORTUGAL**

PUBLICAÇÕES  
EUROPA-AMERICA Ltd  
Est Lisboa-Sintra KM 14  
2726 Mem Martins Codex

**ROUMANIE**

ANTAR  
Str. N. Constantinescu 10  
Bloc 16A - sc A - Apt. 9  
Sector 1 - 71253 Bucarest

**SUISSE**

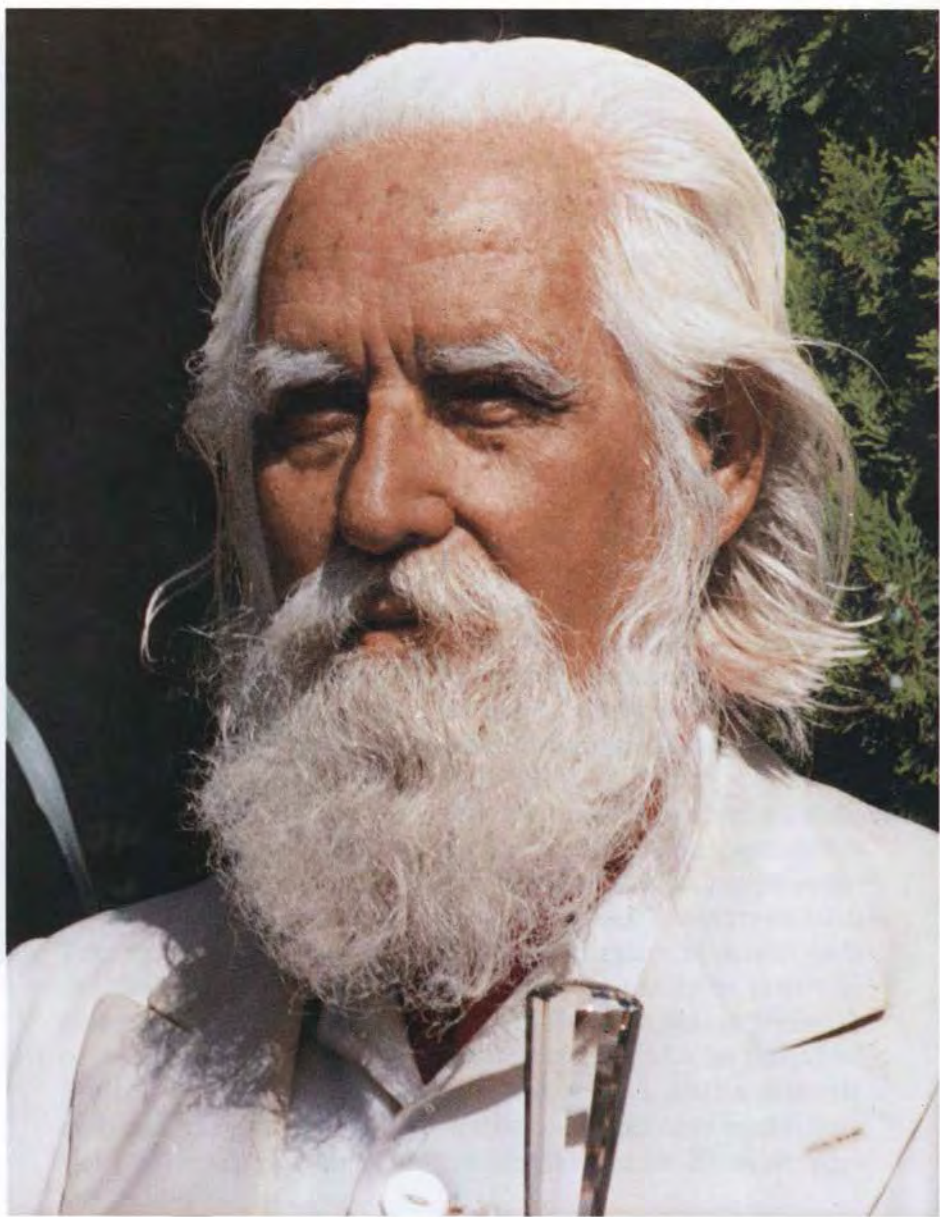
PROSVETA  
Société Coopérative  
CH - 1808 Les Monts-de-Corsier  
Tel. (41) 21 9219218 - Fax. (41) 21 9229204

**VENEZUELA**

J.P. Leroy  
Apartado 51 745  
Sabana Grande  
1050 A Caracas



*Le lecteur comprendra mieux certains aspects  
des conférences du Maître Omraam Mikhaël Aïvanhov  
présentées dans ce volume s'il veut bien ne pas perdre de vue  
qu'il s'agit d'un Enseignement strictement oral.*



**Omraam Mikhaël Aïvanhov**

## Hrani yoga

### *Conférence improvisée (Notes sténographiées)*

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 bonne santé. Mais pendant les repas, on est habitué à parler, à gesticuler et même à se chamailier avec les autres, et donc, en fin de compte, à se rendre malade. Tous connaissent l'importance de la nourriture et savent qu'à condition d'avoir de quoi manger, ils seront sauvés, 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 si 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. 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 lirons 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, ragaillardi. 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 cons-



truction, non seulement dans son organisme physique mais dans son organisme spirituel. Etant 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. 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.

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 ali-



ments, 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 commu-

nion 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, so-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 croûtes 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.

\* du bulgare «hrana» nourriture.

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. Evidemment, 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. Pas du tout, et même au contraire, en mangeant beaucoup on fatigue l'organisme, on entrave et bloque tous les processus digestifs, ce qui entraîne des surcharges, des dépôts inutiles et impossibles à éliminer. Voilà comment toutes sortes de maladies apparaissent

à cause de cette opinion erronée qu'il faut beaucoup manger pour être en bonne santé. Vous raccourcissez votre vie en mangeant trop. C'est la faim qui prolonge la vie. Ne sortez jamais de table rassasié sinon vous allez devenir lourd, pesant, vous matérialiser et vous n'aurez plus aucune impulsion pour vous perfectionner. Tandis que si vous sortez de table avec un léger appétit, en ayant refusé les quelques bouchées dont vous aviez encore envie, le corps éthérique reçoit une impulsion pour aller chercher dans les régions supérieures des éléments qui combleront le vide ainsi laissé. Le corps éthérique trouve ces éléments subtils et les ajoute, si bien que, quelques minutes plus tard, non seulement vous n'avez plus faim, mais vous vous sentez plus léger, plus vivant, plus capable de travailler, parce que ces éléments sont justement d'une qualité supérieure. Tandis que si vous mangez à satiété et même plus que vous n'avez faim, par plaisir de manger, comme le font tant de gens, vous ne serez en réalité jamais rassasié et vous allez provoquer en vous un déséquilibre.

Si vous mangez excessivement, il se produit un trop-plein et votre corps éthérique, qui est surmené, ne peut plus assurer ses fonctions: à ce moment-là, les indésirables du plan astral en voyant cette abondance de nourriture, se précipitent pour prendre part à ce festin que vous êtes en train de donner inconsciemment, et quelque temps après, vous sentez de nouveau un vide, vous éprouvez le désir de recommencer à manger pour le combler... Et les indésirables reviennent aussi. Voilà comment vous devenez un appât magnifique pour attirer et nourrir les voleurs et les affamés du plan astral qui se régalent à vos dépens.

Il est étonnant de voir que les humains, qui ont la prétention de sonder les mystères de la création et qui sont à la recherche des plus grands secrets, méprisent et laissent de côté le processus dans lequel Dieu a mis toute Sa Sagesse. Si l'on étudie les lois de la nutrition, on constate que l'on retrouve ces mêmes lois partout dans l'univers (ce sont elles qui régissent les échanges entre le



soleil et les planètes) et qu'elles sont valables pour tous les domaines, en particulier celui de l'amour. Oui, et même le processus de la conception, de la gestation...

Que connaissez-vous de la nutrition? Observez-vous quand vous mangez et vous constaterez quel est votre degré d'évolution. Si vous n'avez pas de respect envers la nourriture que Dieu Lui-même vous a donnée, envers qui en aurez-vous? C'est lorsque vous respecterez la nourriture que vous comprendrez les mystères de la communion et les paroles de Jésus: «Mangez, ceci est mon corps... Buvez, ceci est mon sang...», «Celui qui mange ma chair et qui boit mon sang aura la vie éternelle.» La nourriture est déjà bénie et consacrée par le Créateur. La plus grande preuve que cette nourriture est bénie, c'est qu'elle nous donne la vie. Dieu est dans la nourriture sous forme de vie... Si vous croyez qu'il faut que les humains bénissent tout d'abord la nourriture pour qu'elle puisse leur donner la vie, vous êtes encore loin de la vérité! Avant que les humains bénissent la nourriture, elle est déjà bénie par le Ciel. «Alors, direz-vous, la bénédiction ne sert à rien?» Si, la bénédiction est une sorte de cérémonie, un rite magique, si vous voulez. Les paroles, les gestes, les pensées du prêtre qui bénit la nourriture l'enveloppent d'émanations et de fluides qui la préparent à entrer en harmonie avec ceux qui doivent la consommer. De cette façon, il se crée dans les corps subtils un contact, une adaptation qui leur permet de mieux recevoir la richesse cachée dans la nourriture.

Telle qu'elle est, la nourriture n'est pas prête à être absorbée, assimilée et distribuée dans tout le corps. Il faut l'appivoiser, la rendre amie, sinon elle reste une matière étrangère, elle ne vibre pas à l'unisson avec notre organisme. Si je répète sans cesse que nous devons nous habituer à prendre les repas dans le silence, avec recueillement, amour, reconnaissance, c'est parce que cette façon de manger arrive à changer si profondément la nourriture qu'elle ne contient plus aucune particule étrangère. Toute particule qui ne vibre pas en accord avec l'organisme le dérange. Si

tellement de gens sont malades, c'est qu'ils ne savent pas manger: ils ont accumulé en eux trop de substances mal apprivoisées qui deviennent en eux comme des déchets. Seul, l'amour peut transformer la matière que nous absorbons. Tant que nous ne mangeons pas avec amour, il reste toute une partie de la nourriture que l'organisme ne peut pas transformer parce qu'elle ne vibre pas en harmonie avec lui, et cette matière qui s'accumule entrave les fonctions du corps. Il est extrêmement important de savoir manger, car à ce moment-là le corps astral et le corps mental travaillent sur la nourriture pour la rendre parfaitement assimilable, afin que les énergies soient distribuées harmonieusement dans tout le corps.

Il faut parfois longtemps avant que certaines particules soient acceptées par l'organisme et digérées, tout simplement parce qu'on n'a pas su comment les apprivoiser et elles provoquent des maladies, des tumeurs, des cancers... Eh oui, on ne savait pas manger correctement! Il existe, bien sûr, d'autres raisons extérieures: le fait, par exemple, qu'à notre époque la plupart des aliments soient empoisonnés par toutes sortes de produits; on ne trouve plus rien de pur, de frais; les fruits, les légumes sont cultivés avec des engrais nocifs et les poissons sont pêchés dans des rivières ou des mers polluées... Bientôt on ne pourra plus vivre sur la terre. Pourvu qu'ils fassent des affaires et gagnent de l'argent, la plupart des gens se moquent bien que les autres puissent mourir empoisonnés!

Cependant, il dépend beaucoup de nous que la nourriture soit acceptée par notre organisme, et les prières, les bénédictions avant les repas servent justement à l'influencer favorablement et à la préparer à être bien assimilée. Ces formules, ces prières ne peuvent pas lui ajouter la moindre parcelle de vie, car Dieu a déjà mis la vie dans la nourriture. Avant d'être bénie, elle contient déjà tous les éléments utiles à notre subsistance. S'il était possible d'introduire la vie divine par une simple bénédiction humaine, pourquoi ne bénirait-on pas des morceaux de bois, de pierre, de métal pour les manger? En bénissant une pierre, un morceau de



bois ou de métal, on introduit en eux une sorte de vie, bien sûr, mais cette vie ne peut pas nourrir les humains; elle peut avoir une autre utilité, mais elle ne peut pas servir à les nourrir.

Si chaque jour vous apprenez à absorber consciemment la vie divine partout où elle est contenue: dans la nourriture, dans l'eau, dans l'air, dans les rayons du soleil, dans l'espace infini, vous aurez la vie éternelle, vous connaîtrez le Seigneur, vous Le bénirez chaque jour et vous deviendrez des êtres entièrement nouveaux.

Le Bonfin, le 25 septembre 1954

## *Conférences improvisées*

## Chapitre I \*

*Le matin, à midi et le soir, tout le monde est occupé à s'alimenter afin de se maintenir en bonne santé. Tous connaissent l'importance de la nourriture et savent qu'à condition d'avoir de quoi manger ils seront sauvés, et pour cela ils font des guerres et des révolutions. Mais en même temps ils ne savent pas manger; alors, comment comprendre les humains?*

\* Ce chapitre ainsi que les suivants comprendront chacun un passage de la première conférence de ce volume, suivi de textes destinés à en compléter et en élargir la signification.

Le monde entier met la question de la nourriture à la première place, tous tâchent d'abord de régler cette question, ils travaillent et même se battent pour cela; beaucoup de guerres n'ont pas d'autre origine. Mais cette attitude vis-à-vis de la nourriture n'est encore qu'un instinct, une tendance qui n'est pas entrée dans le domaine de la conscience éclairée. Les animaux sont toujours occupés à chercher leur nourriture, c'est chez eux la première des préoccupations. Les humains aussi ne travaillent qu'à assurer leur subsistance et tous pensent: «Bien sûr qu'on a compris l'importance de la nutrition! A qui le dites-vous?» Mais en réalité ils n'ont rien compris car leur compréhension est restée au niveau de l'instinct; ils n'ont pas encore compris l'importance spirituelle de l'acte de manger, et vous non plus. Quand vous la comprendrez, la nutrition deviendra pour vous une source de bienfaits et de merveilles, parce qu'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 énorme qu'entre la terre et le ciel.

Il ne suffit pas de savoir que la nutrition offre des possibilités extraordinaires. Si vous ne faites rien pour employer ces matériaux, vos connaissances si grandes soient-elles ne vous serviront à rien. Beaucoup d'entre vous se contentent de belles théories sans mettre quoi que ce soit en pratique. Ils disent: «Je sais, je sais», et ils s'arrêtent là. Pourquoi n'utilisez-vous pas votre savoir pour déclencher votre volonté et faire des merveilles?

Je vous parlais ce matin du nouveau ciel et de la nouvelle terre... Eh bien, dans la nouvelle terre, c'est-à-dire parmi les nouveaux comportements que les humains doivent adopter, il y aura une meilleure attitude envers la nourriture. Tous apprécieront les dons du Créateur, ils sauront les recevoir en harmonie

avec les lois de l'amour, de la lumière et de la paix. Ces facteurs psychologiques sont des éléments qui transforment réellement la nourriture, et cette nourriture transformée, sublimée, illuminée, contribue à l'édification d'un nouveau corps.

Donc, oubliez tout, laissez tout de côté; même si vous avez des difficultés, des soucis et des chagrins, laissez-les au-dehors pour quelques minutes pendant que vous mangez, concentrez-vous seulement sur ce processus magique. Après le repas, si vous y tenez vraiment, reprenez vos fardeaux. Mais pendant que vous mangez, laissez-les à l'écart, sinon ces états négatifs vont introduire en vous des éléments étrangers, ténébreux, nocifs, qui empêcheront votre travail de transformation de se faire correctement et vous n'arriverez pas à retirer de la nourriture des éléments très spirituels pour les envoyer au cerveau et avoir toute la journée des forces pour les meilleures activités.

Le Bonfin, le 18 août 1971

## Chapitre II

*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.*



Le Bonfin

J'ai toujours désiré prolonger les méditations que nous faisons avant les repas, car cela donnera des résultats extrêmement favorables. Je sais que vous n'y êtes pas habitués. Nulle part dans le monde vous ne verrez des gens qui, avant de manger, restent dans le silence autant que nous (bien que ce ne soit en réalité que quelques misérables minutes que nous passons ainsi!), ils ne font pas même une prière; tout de suite, ils se jettent sur la nourriture et ils mangent comme des animaux. C'est pourquoi ils n'en retirent pas de grands bienfaits: parce qu'ils absorbent seulement les éléments grossiers de la nourriture, tandis que tout ce qui est subtil, éthérique, leur reste étranger, inconnu.

Il ne faut pas considérer le silence pendant les repas comme une habitude de couvent. Dans les couvents, on observe le silence pendant les repas, c'est une affaire entendue, mais le silence n'appartient pas aux couvents, il appartient à tous les sages, à tous les Initiés, à tous les gens sensés. Dans le silence nous préparons les conditions favorables pour la manifestation d'entités divines. Parce que ces entités aiment le silence; elles attendent toujours ces conditions que les humains ne leur donnent que très rarement. Bien sûr, ceux qui viennent pour la première fois sont déroutés, ils se demandent ce que c'est que ce silence bizarre dont ils n'ont pas l'habitude et ils en ont même peur... Non, il ne faut pas avoir peur du silence, mais s'abandonner à lui comme un enfant dans les bras de sa mère... Moi, je resterais des heures entières dans ce silence, car c'est dans le silence que l'on peut sentir le souffle de l'éternité. Plus on est évolué, plus on a besoin du silence. Dans les foires, dans les cours des écoles, le bruit est le signe de la vie, mais pas le degré supérieur de la vie. La vie intense, le plus souvent, c'est comme s'il n'y avait rien, ni son, ni mouvement. La vie intense, c'est le silence absolu et je



voudrais désormais que vous appreniez à aimer ce silence, car c'est dans le silence que se préparent les conditions idéales pour la venue d'êtres très puissants.

Le Bonfin, le 21 septembre 1969

## II

Avant le repas nous chantons pour nous harmoniser, et la nourriture, qui reçoit ainsi ces courants magnétiques, nous donne la force, la santé, la lumière. Tâchez donc de comprendre que ce que nous faisons ici est très important. Pour le moment, vous chantez par habitude. Bien sûr, les chants sont magnifiques, on voit que vous êtes heureux de chanter, que vous le faites de tout votre cœur, mais vous n'êtes pas encore conscients de l'influence que les chants peuvent avoir sur cette nourriture que vous devez vous préparer à prendre comme si c'était un acte sacré, une cérémonie magique.

Vous voyez, vous faites beaucoup de choses, et des choses magnifiques! Mais votre conscience n'est pas encore assez éclairée pour savoir au juste l'importance de ce que vous faites, et je suis donc là pour vous amener plus loin, afin que votre conscience s'élargisse, s'éclaircisse. Quand nous chantons, déjà nous imprégnons la nourriture, et même cette salle, avec des particules célestes, et pendant des jours et des jours, cette nourriture vous poussera à penser et à agir magnifiquement.

Vous voyez, le monde entier ne connaît rien de tout cela; on mange en dehors de cette lumière, ou alors on dit deux mots: «Seigneur, bénis cette nourriture...» et avant même de terminer la prière, déjà on avale. Comment dans ces conditions, la pensée peut-elle s'élever jusqu'aux régions sublimes?... Ou alors on se met à table dans un état de nervosité et de colère: «Ah, ah, celui-là, la prochaine fois que je le rencontre, il va voir ce qu'il va voir!»

Et voilà comment on empoisonne la nourriture. Mais ensuite la nourriture se venge: quand elle entre dans l'organisme de l'homme, elle est déjà polluée par ses pensées négatives. Alors, comment peut-elle lui faire du bien?

Sèvres, le 4 avril 1971

### III

Dans la Fraternité nous avons l'habitude de chanter ensemble, de manger ensemble et de méditer ensemble. Pourquoi? Parce que notre Enseignement apporte de nouvelles méthodes pour que les humains apprennent à vivre plus fraternellement. La tendance naturelle des humains est de s'individualiser, de s'isoler et même d'être hostiles les uns aux autres, ce qui crée beaucoup d'anomalies. De plus en plus, même dans les familles, on constate cette tendance à s'éloigner: on ne se comprend plus, on ne sait plus entrer dans la situation des autres...

Il y a quand même trois moments où les humains acceptent davantage d'être ensemble: pour chanter, pour manger, pour prier. Mais en dehors de ces moments, ils sont séparés, isolés, et même hostiles...

En chantant ensemble, on fait déjà énormément pour vibrer à l'unisson, pour s'accorder, s'harmoniser... Les vibrations, les auras de tous les frères et sœurs s'unissent, se fondent... En étant avec les autres, les gens ont toujours peur de perdre leur liberté et leur indépendance. Ils ne savent pas qu'ils peuvent au contraire devenir ainsi encore plus libres! Ce qui manque le plus dans les enseignements spiritualistes, c'est cette habitude justement de chanter ensemble. Chez eux, c'est l'intellect qui prédomine, la recherche des connaissances et des pouvoirs dont ils sont tellement orgueilleux, et ils sont toujours séparés, isolés; on ne sent aucun amour entre eux, c'est froid, c'est glacé. Eh bien, ici, on

fait des efforts pour mettre un peu de chaleur, pour se rapprocher. Quand tous arriveront à chanter ensemble avec leur cœur, avec leur âme, de plus en plus on sentira cette harmonie qui apporte la paix, la joie, la santé. Très peu savent que les chants (à condition, bien sûr, de ne pas chanter mécaniquement, automatiquement, mais de faire participer l'âme et l'esprit à cet acte de chanter) attirent des entités lumineuses du monde invisible, des anges qui nous apportent leurs bénédictions. C'est pourquoi il est tellement important de chanter ensemble comme nous le faisons ici avant les repas, afin que les esprits d'en-haut viennent assister à ce moment si important où nous devons entrer, par la nourriture, en communication avec la chair et le sang du Christ.

Et quand nous sommes ensemble le matin, au lever du soleil, ou dans la salle pour méditer, prier, là aussi, il se fait une fusion, une union. Beaucoup diront qu'ils ne veulent pas l'unité, qu'ils veulent être différents des autres, séparés des autres... Qu'ils fassent ce qu'ils veulent, mais ils doivent savoir qu'ils marchent vers la mort. En réalité nous sommes construits d'après un modèle unique, nous avons besoin de comprendre, nous avons besoin d'aimer, nous avons besoin de créer. Ce sont les humains ignorants qui ont inventé cette philosophie pernicieuse d'après laquelle on doit être tous différents... c'est-à-dire tous fous, tous détraqués! Non, mes chers frères et sœurs. L'Intelligence cosmique nous a créés pour avoir tous les mêmes pouvoirs, la même lumière, la même beauté, les mêmes vérités, les mêmes joies. Et pour cela il faut sans cesse se rapprocher, mais pas se rapprocher ici, non, mais en haut où nous avons notre origine. Donc, plus on se rapproche de cette unité, plus on vibre à l'unisson, plus on est heureux, lumineux.

Après chaque chant, nous restons quelques minutes dans le silence pour faire un travail de création par la pensée et l'imagination en envoyant des ondes de lumière à toute l'humanité. Car, ici, nous apprenons à ne pas rester une minute sans avoir une activité salubre pour nous-mêmes et pour le monde entier. Il y a maintenant des milliers de personnes qui partagent nos idées:

parce qu'elles se propagent; dans les journaux, à la radio, à la télévision, on commence à présenter ces idées. Il y a quelques années il n'y avait rien de tout cela et on se moquait même de ces idées. Mais la Fraternité envoie des ondes partout dans le monde et les cerveaux qui sont préparés les captent. C'est un travail gigantesque que nous faisons pour le bien de l'humanité.

Ici, ce n'est pas comme dans les universités où l'on étudie quatre ans, cinq ans, six ans et que l'on quitte ensuite. Ici, on ne vient pas pour s'instruire, mais pour travailler avec la Fraternité au bien de l'humanité tout entière. Il faut participer à notre travail qui est tellement essentiel. Il n'y a rien de plus glorieux que de travailler pour le Royaume de Dieu et Sa Justice sur la terre, l'Age d'Or parmi les humains.

Le Bonfin, le 5 août 1975

#### IV

Je vous parlerai aujourd'hui de la formule que nous avons l'habitude de réciter avant et après les repas: «Bojiata liubov nossi peulnia jivot: l'amour divin apporte la plénitude de la vie.» C'est le Maître Peter Deunov qui nous avait donné cette formule, ainsi que beaucoup d'autres d'ailleurs, mais c'est sur celle-ci spécialement que je voudrais m'arrêter.

Tout le monde a besoin d'amour, tout le monde a besoin d'aimer et d'être aimé. Sous des formes différentes, des manifestations différentes, aucune créature ne fait exception. On écrit, on parle, on chante sur l'amour. Toute la vie tourne autour de ce mot «amour»: des tragédies, des comédies, des tragi-comédies... A cause de l'amour on crée, on construit, on se tue, on fait des guerres... Mais laissons les autres s'occuper de cet amour humain et arrêtons-nous seulement sur l'amour de Dieu.

Cet amour que les hommes et les femmes cherchent exclusivement les uns chez les autres est en réalité répandu partout dans la nature : dans la nourriture, l'eau, l'air, le soleil, les étoiles... Et c'est cela l'amour de Dieu. Il est diffusé partout, mais sous une forme tellement éthérique, subtile, lumineuse que les humains ne le voient pas, ils ne le sentent pas. Pourtant, ce que l'homme cherche auprès de la femme, et la femme auprès de l'homme, n'est en réalité que cet élément impalpable. Quand ils s'embrassent, qu'ont-ils reçu ? Ils n'ont rien enlevé l'un à l'autre pour le manger ou le boire. Et c'est parce qu'ils n'ont pas compris que ce qu'ils cherchent n'était pas un corps, quelque chose à tenir, à toucher, à posséder, mais un élément subtil, qu'ils sont toujours déçus. En réalité, c'est cet élément subtil que les hommes et les femmes peuvent se donner — et qu'ils savent si mal se donner — qui est répandu partout dans la nature. Et c'est cela justement l'amour de Dieu. Cet amour que l'on peut absorber, respirer, est le seul qui ne laisse ni impureté, ni insatisfaction, ni chagrin. C'est pourquoi les Initiés, qui ont tout donné pour avoir cet amour, sont tellement heureux, comblés, dans la plénitude : parce qu'ils boivent à cette source d'amour, d'amour divin.

Oui, mes chers frères et sœurs, l'amour de Dieu apporte la plénitude de la vie. Mais cet amour qui est diffusé dans tout l'univers et même dans les créatures, il faut savoir dans quel état le capter, quelle attitude avoir pour en bénéficier le plus possible. C'est tout un changement de mentalité qui demande que l'on devienne de plus en plus sensible au côté subtil des choses et pas seulement au côté matériel, tangible. L'amour de Dieu est partout et il faut savoir se nourrir de cet amour, parce que les changements qu'il produit dans l'être humain sont extraordinaires. Il n'est plus aussi faible, aussi esclave des circonstances ; il se nourrit de cet amour et il se sent riche, indépendant. Qu'on l'aime ou qu'on ne l'aime pas, il plane au-dessus de tout, il est riche, comblé, il possède cet amour en lui-même. Vous direz que c'est difficile à comprendre. Oui, c'est difficile, parce que les humains ne cherchent pas le côté subtil, vivant, profond, invisible des choses

qui seul peut leur donner ce dont ils ont besoin. Alors, évidemment, ensuite ils sont vulnérables.

«Bojiata liubov nossi peulnia jivot.» Depuis des années vous prononcez cette formule sans vous rendre compte qu'elle contient tout un enseignement. L'amour de Dieu est partout, mais pour le capter, c'est toute une attitude à avoir. Cette attitude est celle de l'aiguille de la boussole qui regarde toujours vers l'Etoile Polaire. Ce qui signifie pour l'homme qu'il doit tourner sa face vers le Seigneur et non son dos, comme le monde entier le fait actuellement. On ne sait plus cultiver une attitude sacrée. On ne respecte rien, on se moque de tout et c'est ainsi qu'on se ferme toutes les portes du véritable amour et de la véritable vie. D'ailleurs, on ne croit même pas que cette question de l'attitude à avoir envers la nature, envers la vie, envers le Seigneur puisse être d'une telle importance. On s'imagine qu'en cultivant n'importe quelle attitude, on peut tout comprendre, tout obtenir. Mon Dieu, qu'on est ignorant! Et pourtant on connaît la chimie et on sait que pour obtenir telle réaction, il faut prendre tel et tel élément en telle et telle quantité, les porter à telle température... Si vous ne réalisez pas ces conditions, il ne se produit rien, tout le monde le sait; mais quand il s'agit des conditions à remplir pour avoir des résultats dans la vie intérieure, on ne sait plus rien, on ne comprend plus rien.

L'amour de Dieu apporte la plénitude de la vie. Mais pour s'approcher maintenant de cet amour, il faut au moins avoir besoin de lui et comprendre l'immensité de cette richesse. Tant qu'on n'aura pas compris, on cherchera ce petit amour limité qui laisse toujours des déchets et des souffrances, ou alors «le grand amour»! ce qui est bien pire, car cet amour est un feu qui brûle tout; c'est un incendie et là où il passe, il ne reste plus rien. Bien sûr, l'amour humain vous donne tout de même quelques miettes à grignoter, seulement il faut les payer cher, très cher, tandis qu'avec l'amour divin vous êtes comblé.

Je ne veux pas dire qu'il faut rejeter l'amour humain, non; il faut aimer sa famille, sa femme (ou son mari), ses enfants, mais



en même temps s'approcher de l'autre amour, l'amour divin, parce que, quoi que vous fassiez, vous ne pouvez pas rendre les autres heureux sans cet amour. Vous pouvez leur donner l'amour humain, mais ils ne seront jamais complètement satisfaits. Les humains ne savent pas eux-mêmes ce qu'ils cherchent. Ils croient chercher l'amour humain, mais au fond, c'est l'amour divin qu'ils cherchent et dont ils ont besoin: l'immensité, l'infini, toute la beauté de la nature et des êtres... Mais avant d'arriver jusque-là, combien de boutiques on ira visiter! «Donnez-moi l'amour... Donnez-moi la plénitude...» Mais aucune boutique ne les possède. Seul le Seigneur Lui-même les possède, et il faut aller les chercher auprès de Lui.

Regardez ce qui se passe avec tous ces êtres qui se sont arrêtés auprès d'une boutique. «Boutique», évidemment cela veut dire une jolie femme... ou un joli monsieur! Au bout de quelque temps, tout est épuisé et ils vont vers une autre boutique plus récemment ouverte: la marchandise est plus fraîche, la publicité est mieux faite, la vitrine est mieux achalandée, il y a plus de lumière, plus de couleurs... Mais là encore, au bout de quelque temps, tout s'effrite, tout dégringole, parce que ce n'était pas divin. N'est divin que ce qui est inépuisable et éternel, et c'est là que les humains doivent s'arrêter: l'amour de Dieu.

«Bojiata liubov nossi peulnia jivot: l'amour de Dieu apporte la plénitude de la vie.» Vous voyez, cette formule que nous répétons avant et après les repas est d'une puissance formidable. Un jour, les humains s'apercevront que seul l'amour de Dieu peut leur apporter la plénitude. Donc, au lieu de prononcer cette formule machinalement, il faut maintenant tâcher de s'y arrêter et se dire: «Comment pourrais-je me rapprocher de cet amour divin, le comprendre, le sentir?»

Lyon, le 20 mars 1966

## Chapitre III

*L'état dans lequel on prend la première bouchée est extrêmement important. Il faut donc se préparer à le faire dans le meilleur état possible, parce que c'est cette première bouchée qui déclenche intérieurement tous les rouages. Si vous commencez à manger dans un état harmonieux, tout le reste se fera harmonieusement.*



Le moment le plus important d'un acte est son commencement, car c'est lui qui déclenche des forces, et ces forces ne s'arrêtent pas en chemin, elles vont jusqu'au bout.

Vous embrassez une fille, ce n'est rien tout d'abord, un acte insignifiant, mais en même temps vous déclenchez tellement d'autres forces plus puissantes, que ces forces, se frayant un chemin, vous amènent très loin et vous ne pouvez plus vous arrêter. Vous êtes sur une montagne, vous avez au-dessus de vous un énorme rocher prêt à dégringoler la pente à la moindre secousse: il dépend de vous de le laisser tranquille ou bien de le pousser. Si vous le mettez en branle, impossible de l'arrêter: il vous écrasera et beaucoup d'autres avec vous. Si vous ouvrez les portes d'une écluse, essayez d'arrêter l'eau!... Au commencement vous êtes le maître, mais pas après. Quand des agitateurs déclenchent une émeute, même eux n'arrivent plus à la maîtriser. C'est pourquoi on a dit: «Qui sème le vent, récolte la tempête». Avant de proférer une parole, de jeter un regard, d'écrire une lettre, de donner le signal d'une guerre, on a tous les pouvoirs, mais ensuite c'est fini, on n'est plus que le spectateur et souvent même la victime.

Il est écrit dans la Bible: «Au commencement, Dieu créa le ciel et la terre...», «Au commencement était le Verbe...» Les Initiés savent l'importance du commencement. Si vous déclenchez au commencement des forces harmonieuses, positives, lumineuses, il se produira ensuite des événements magnifiques auxquels vous ne pourrez même pas vous opposer. Vous serez à nouveau spectateur et victime des forces que vous aurez déclenchées, mais quelle victime! Vous recevrez beaucoup d'amour, de lumière, de douceur, de beauté.

En nous recueillant, en chantant quelques minutes avant chaque repas, nous mettons un bon commencement pour que cet

acte de manger soit un acte divin. Pendant ces quelques minutes de méditation, vous devez prendre conscience de l'importance des gestes que vous allez faire, afin de pouvoir les maîtriser tout au long du repas. De cette façon, vous pourrez aussi maîtriser vos pensées et vos sentiments. Ceux qui, dans ces quelques instants de silence, prennent conscience de l'importance de la nutrition et de l'attitude qu'il faut avoir pendant les repas, seront maîtres de la situation et donneront à leurs gestes une souplesse, une harmonie, une douceur, un amour extraordinaire qui se refléteront sur eux-mêmes et les rapprocheront du Seigneur.

N'oubliez jamais l'importance du commencement. Même avant de s'endormir, il faut être vigilant pour bien commencer ce passage de la veille au sommeil. Un acte mal commencé risque toujours de mal finir. Si vous commencez par faire un geste saccadé, tous vos gestes, ensuite, seront saccadés, désharmonieux. Dans certains cas, on peut s'arrêter d'agir pour donner consciemment un autre départ, meilleur, mais il vaut mieux donner un bon départ dès le commencement.

En réalité, tout est important. A la fin du repas, de nouveau, nous méditons pour le terminer aussi de la meilleure façon possible: remercier le Seigneur et donner un bon commencement aux différents travaux qui nous attendent. N'oubliez donc jamais que chaque activité a son commencement et que ce commencement est le moment essentiel.

Le Bonfin, le 12 septembre 1966

## Chapitre IV

*L'homme sait à peu près quelle nourriture il doit donner à son corps physique. Je dis «à peu près», car la plupart des gens mangent de la viande, ce qui est nocif pour leur santé physique et psychique.*

On peut être philosophe et vouloir passer le jour et la nuit dans les livres... on peut être éperdument amoureux d'un homme ou d'une femme... le moment vient toujours où l'on est obligé de quitter ses livres, ou la personne que l'on aime, pour penser à manger. Mais bien que les gens mangent trois ou quatre fois par jour, et même davantage, ils n'ont jamais compris le sens du mot «nourriture» dans tous les domaines.

La nourriture est une question très vaste, car elle ne se limite pas seulement aux aliments et aux boissons que nous avons l'habitude d'absorber. La nourriture, c'est aussi les sons, les parfums, les couleurs. Les êtres du monde invisible en particulier se nourrissent d'odeurs. L'habitude de brûler de l'encens dans les églises, par exemple, vient de cette connaissance très ancienne que les esprits lumineux sont attirés par les odeurs pures, comme celle de l'encens, tandis que les esprits infernaux sont attirés par les odeurs nauséabondes. Les sons et les couleurs sont aussi une nourriture pour les esprits invisibles et peuvent donc servir à les attirer. C'est pourquoi, le plus souvent, on représente les anges jouant de la musique et vêtus de robes aux couleurs célestes.

Il a été dit: «Vous êtes des temples du Dieu Vivant». Il ne faut donc pas souiller ces temples par des aliments impurs. Si les humains savaient dans quelles usines spirituelles et célestes ils ont été créés, ils seraient beaucoup plus attentifs à la nourriture qui entre dans la construction de ce temple où Dieu doit venir habiter. Malheureusement, en mangeant de la viande, la majorité d'entre eux ressemblent davantage à des cimetières remplis de cadavres qu'à des temples.

Chaque créature, animal ou humain, est poussée à choisir telle ou telle nourriture, et ce choix est toujours très significatif. Si vous voulez savoir quels sont les résultats de la nourriture carnée, allez visiter un parc zoologique et vous serez immédiatement

renseignés. D'ailleurs, il n'est même pas nécessaire d'aller jusque dans les parcs zoologiques pour faire cette constatation. On trouve dans l'existence des spécimens humains de toutes les espèces d'animaux, et même de ceux qui ne figurent pas dans les parcs, comme les mammouths, les dinosaures et autres monstres préhistoriques. Mais soyons charitables et restons-en aux parcs zoologiques. On constatera que les grands carnivores sont des animaux féroces et qu'ils répandent autour d'eux une odeur épouvantable, tandis que les herbivores ont des mœurs beaucoup plus paisibles. La nourriture qu'ils absorbent ne les rend ni violents, ni agressifs, tandis que la viande rend les carnivores irritables. Et de même, les humains qui mangent de la viande sont toujours poussés vers une activité destructrice.

Il faut aussi que vous sachiez que lorsqu'on conduit les animaux à l'abattoir, ils devinent le danger, ils sentent ce qui les attend, et ils ont peur. Cette peur provoque un dérèglement dans le fonctionnement de leurs glandes qui sécrètent alors un poison. Rien ne peut éliminer ce poison qui s'accumule dans l'organisme de celui qui mange de la viande, et sa présence n'est évidemment pas favorable à la santé de l'homme ni à la longueur de sa vie.

La différence entre la nourriture carnée et la nourriture végétarienne réside dans la quantité de rayons solaires qu'elles contiennent. Les fruits et les légumes sont tellement imprégnés de lumière solaire qu'on peut dire qu'ils sont une condensation de la lumière. Quand on mange un fruit ou un légume on absorbe donc de la lumière solaire qui ne laisse pas de déchets en nous. Tandis que la viande est plutôt pauvre en lumière solaire, c'est pourquoi elle se putréfie rapidement; or, tout ce qui se putréfie rapidement est nocif pour la santé. De plus, vous devez savoir que tout ce que nous absorbons comme nourriture devient au-dedans de nous une antenne qui capte des ondes bien déterminées. C'est ainsi que la viande nous lie au monde astral. Dans le monde astral grouillent des êtres qui se dévorent entre eux comme le font les fauves, et ainsi, en mangeant de la viande,

nous sommes en contact quotidien avec la peur, la cruauté, la sensualité des animaux. Celui qui mange de la viande entretient dans son corps un lien invisible avec le monde des animaux et il serait lui-même épouvanté s'il voyait la couleur de son aura.

En tuant les animaux pour les manger, on leur enlève le droit de vivre et d'évoluer. Chaque homme est donc accompagné de toutes les âmes des animaux dont il a mangé la chair. Bien que l'âme des animaux ne soit pas semblable à celle des humains, les animaux ont une âme; celui qui a mangé de la chair d'un animal est obligé de supporter sa présence en lui, et cette présence se manifeste par des états qui appartiennent au monde animal. C'est pourquoi beaucoup de manifestations des humains n'appartiennent pas en réalité au règne humain, mais au règne animal. L'homme véritable n'est pas encore manifesté.

La nourriture que nous mangeons va dans notre sang et de là, elle attire des entités spéciales. Il est dit dans les Evangiles: «Où se trouvent les cadavres, là s'assemblent les vautours». Cela est vrai pour les trois mondes, physique, astral et mental. Donc, si vous voulez être bien-portants dans les trois plans, n'attirez pas les vautours avec des cadavres. Le Ciel ne se manifeste pas au travers de gens qui se laissent envahir par des impuretés physiques, astrales et mentales.

La viande correspond donc à un élément spécial dans les pensées, les sentiments et les actes. Si vous rêvez que vous mangez de la viande, vous devez être attentif, vigilant, parce que cela indique que vous serez exposé à certaines tentations bien déterminées: commettre des actes de violence, vous laisser entraîner par le désir sensuel ou avoir des pensées égoïstes et injustes, car la viande représente tout cela: la violence dans le plan physique, la sensualité dans le plan astral et l'égoïsme dans le plan mental.

En apparence, la guerre est due à des questions économiques ou politiques, mais en fait, elle est le résultat de tout ce massacre que nous faisons des animaux. La loi de justice est implacable et elle oblige l'humanité à payer en versant autant de sang que les

hommes en ont fait verser aux animaux. Que de millions de litres de sang répandus sur la terre et qui crient vengeance vers le Ciel! La vaporisation de ce sang attire non seulement des microbes, mais des milliards de larves et d'entités inférieures du monde invisible.

Nous tuons les animaux, mais la nature est un organisme, et en tuant les animaux, c'est comme si nous touchions certaines glandes de cet organisme; à ce moment-là, les fonctions se modifient, et après quelque temps la guerre éclate chez les hommes. Oui, parce qu'on a massacré des millions d'animaux pour les manger sans savoir qu'ils étaient liés à des hommes et que ces hommes doivent donc mourir avec eux. En tuant les animaux, ce sont les hommes que l'on tue. Tous disent que l'on doit enfin faire régner la paix dans le monde, qu'il ne doit plus y avoir de guerre... Mais la guerre durera tant que nous continuerons à tuer les animaux, parce qu'en les tuant, c'est en nous-mêmes que nous détruisons quelque chose.

Sèvres, le 14 novembre 1945

## II

Très peu de gens ont observé que les lois qui agissent dans le monde physique sont les mêmes qui agissent dans le monde intérieur. S'il arrive, par exemple, que vous mangiez, buviez ou respiriez un produit nocif, toxique, c'est votre organisme tout entier qui se sent incommodé au point même parfois que la mort peut s'ensuivre. Les organes de notre corps s'accordent à travailler ensemble pour l'unité, pour le bien de l'homme tout entier. Donc, au moment où s'introduit un élément étranger, anarchique qui n'obéit pas à cette loi, il est une cause de troubles. Eh bien, pourquoi ne pas comprendre que c'est ce qui se produit aussi dans le domaine psychique, et que par nos pensées, nos sentiments,



nos désirs, nous pouvons aussi introduire des éléments nocifs, discordants, qui sont contraires à l'harmonie de tout notre être intérieur, d'où il s'ensuit un désordre, des faiblesses, des souffrances?

Jour et nuit, les humains entretiennent des éléments étrangers, nocifs, c'est pourquoi ils se sentent troublés, tourmentés: parce qu'ils ont laissé des impuretés s'introduire en eux. On a tellement parlé de la pureté et de l'impureté — surtout les religieux — mais tout ce qu'on a pu dire n'a servi le plus souvent qu'à embrouiller la question. Les impuretés sont tout simplement des matériaux étrangers à l'organisme humain, donc indésirables. Ces matériaux ne sont peut-être pas eux-mêmes impurs, mais on les considère comme impurs parce qu'ils n'entrent pas dans la construction de l'être humain, c'est-à-dire dans la construction de son être physique et psychique. Ils sont donc nocifs et il faut s'en débarrasser. Ce n'est pas difficile à comprendre, tout le monde peut comprendre, même les enfants. Regardez, quand ils ont joué dans la boue ou qu'ils sont barbouillés de crème ou de chocolat, ils savent que les adultes ne seront pas contents de les voir dans cet état et ils n'osent pas tellement se montrer. Tandis que lorsqu'ils ont une belle robe ou un beau pantalon, ils font tout pour se montrer, pour qu'on les remarque.

Ce n'est pas difficile à comprendre; ce qui est difficile, c'est de remédier, de connaître la nature des éléments que l'on absorbe et de se surveiller pour ne rien laisser entrer de nocif. Sans s'en rendre compte, les humains ingurgitent dans leur tête et dans leur cœur des éléments épouvantables et après quelques années, ils sont tellement sales intérieurement, tout en eux est tellement moisi et fermenté qu'on ne peut plus les supporter. Même leurs familles et leurs amis commencent à s'éloigner: ils se bouchent le nez, ils ne les aiment plus. Parce qu'on aime toujours la pureté. Regardez une jeune fille, un jeune garçon qui sont purs, ils attirent le monde entier. Et le cristal, le diamant, les pierres précieuses, ou même les fleurs, les fruits, quand ils sont frais, tout le monde les aime, tout le monde est impressionné.

Mais je vous ai déjà beaucoup parlé de la pureté en liaison avec la séphira Iésod\*. La pureté, c'est toute une science, car elle est la base de toutes les autres acquisitions: la santé, la beauté, la force, l'intelligence... Oui, même l'intelligence, cela vous étonne-t-il? Dans le passé, quand il n'y avait pas d'électricité, on se servait de lampes à pétrole, et chaque jour la ménagère devait nettoyer le verre, sinon, même si la lampe était allumée, elle n'éclairait pas, parce que la fumée qui y était déposée, faisait obstacle à la flamme. Eh bien, c'est exactement ce qui se passe avec le cerveau qui commence à ne plus y voir clair lorsqu'il est saturé d'impuretés.

La pureté, voilà la base de l'Enseignement de la Fraternité Blanche Universelle. Et toutes les philosophies humaines qui contredisent cette philosophie divine seront balayées un jour, parce qu'elles sont fondées sur des mensonges et une ignorance qui ne seront plus tolérés. Donc, je le répète, la pureté est la base de l'Enseignement de la Fraternité Blanche Universelle, et cela explique pourquoi on doit manger telle nourriture, s'entourer de tels objets, avoir telle conversation, alimenter telle pensée, tel sentiment. Tant que les gens sont inconscients et ramassent toutes les impuretés en mangeant n'importe quoi, en lisant n'importe quoi, en parlant de n'importe quoi, ils sont malades et malheureux. Alors, méditez là-dessus.

Le Bonfin, le 7 juillet 1972

### III

Question: «On entend souvent dire que le 13 est un nombre qui porte malheur, et en particulier qu'on ne doit jamais être 13 à table. Voudriez-vous nous dire ce qu'il faut en penser?»

\* Voir tome VII.

Le nombre 13 n'aime pas les impuretés, et il les combat. Comme il est aussi très actif, très dynamique, il peut perturber les créatures qui ne possèdent pas les qualités féminines de bonté, d'amour et de douceur pour compenser son influence. Il faut être très pur et plein d'amour pour se sentir bien avec le nombre 13.

D'après la Kabbale, le calcul des lettres du mot «ahava»: l'amour, donne 13, et celui du mot «ehad»: 1, donne également 13. Ce n'est pas un hasard. Le 13 est un nombre très significatif: Jésus et ses 12 disciples, le soleil et les 12 constellations...

Dans le plan physique, le nombre 13 est lié à la croix, c'est-à-dire aux souffrances, à la prison. La croix est le développement du cube dans l'espace à deux dimensions, et le cube, schématiquement, représente des limitations, une prison. Donc, pour ceux qui ne sont pas purs, le 13 apporte des souffrances, des limitations, l'emprisonnement.

Pourtant, si le nombre 13 agit de façon maléfique sur les créatures, cela ne tient pas à lui, mais à la manière particulière dont chacun reçoit son influence et les influences de ce qui l'entoure. Cela est aussi vrai pour l'eau, l'air, la lumière et même la nourriture. Chaque créature les reçoit de façon particulière, cela dépend de sa santé, de sa structure, de son degré de développement et de son élévation. Certains sont stimulés, d'autres tombent malades, d'autres encore se mettent à réfléchir. Si vous avez mal aux yeux, la lumière vous dérange et vous dites: «Tirez le rideau, la lumière me fait mal!» tandis qu'un autre s'écrie: «Ouvrez, la lumière me fait du bien». S'il sent de l'air, celui qui est enrhumé dira: «Fermez les fenêtres, je vais prendre froid!» et le voisin, qui n'est pas enrhumé: «Ouvrez les fenêtres, j'étouffe.»

En eux-mêmes, les nombres, comme beaucoup de choses dans la vie, sont neutres, mais ils agissent différemment suivant les individus qui ont affaire à eux. En général, pour les saints, les prophètes, les Initiés, le nombre 13 est très favorable, alors qu'il bouscule les autres hommes, les trouble, les punit; il peut même provoquer des événements très graves. Comme c'est un nombre qui nettoie, qui purifie, ceux qui ne peuvent pas résister au

nettoyage sont rejetés ou éliminés. C'est pourquoi la majorité a décidé de l'éviter. Les Initiés n'en ont jamais peur car ils peuvent remédier consciemment à son influence nocive, ou même appeler par la pensée une entité du monde invisible pour faire 14. Mais il vaut mieux éviter d'être 13 à table. Ce qui est curieux, c'est que souvent les malheurs, les accidents qui arrivent à ce moment-là, tombent sur le plus jeune, qui peut même en mourir. Oui, j'ai moi-même observé de tels événements, et j'ai vu que ce ne sont pas des superstitions.

Combien de faits de ce genre j'ai aussi observés! Pour le savon, par exemple; oui, on ne doit jamais se faire passer du savon de la main à la main... C'était en Bulgarie, à Rila, j'étais très jeune. Dans la Fraternité nous avions une soeur très âgée que j'aimais beaucoup parce qu'elle était très mystique; elle me racontait souvent ses expériences et j'aimais beaucoup l'écouter. Entre nous il y avait une harmonie extraordinaire, jamais de discussions, jamais de malentendus... Mais voilà qu'un matin, à la montagne, elle m'a tendu un morceau de savon que j'ai pris pour me laver, et ensuite, toute la journée nous n'avons fait que nous disputer. Je ne comprenais pas ce qui s'était passé; je me suis posé la question, j'ai cherché, et enfin je me suis souvenu que j'avais lu quelque part dans un livre qu'il ne faut jamais se donner du savon de la main à la main. Ce n'était donc pas de la suggestion. Est-ce que c'était un hasard?... Je vous raconte ce qui m'est arrivé.

Evidemment, s'il fallait étudier toutes les traditions et prescriptions de ce genre, on en remplirait plusieurs volumes car chaque pays possède les siennes, et surtout les peuples primitifs avec toutes leurs coutumes concernant les mariages, les naissances, les rites à observer au moment de la puberté. Il se peut que dans beaucoup de domaines ils soient tombés juste grâce à leur clairvoyance, à leur médiumnité et aux communications qu'ils ont avec les entités du monde invisible. Mais je pense qu'on ne peut pas surveiller tous ces détails sinon on serait tellement limité et ligoté par de petites choses qu'on ne pourrait jamais en entreprendre de grandes. Prenons le cas de l'astrologie. Les astrologues

vous conseillent d'entreprendre tel travail à telle heure de la journée ou de la nuit, parce que c'est à ce moment précis que vous entrerez en communication avec telle planète, tel esprit, tel génie planétaire. Je crois à l'astrologie, elle remonte à des époques très lointaines, elle était connue des Chaldéens, des Hindous, des Egyptiens, des Atlantes, et beaucoup d'êtres très intelligents et très profonds ont travaillé dessus. Mais dans la vie courante, dans la vie quotidienne, un Initié ne peut pas se limiter à ce point dans son travail: si quelqu'un est malade ou dans le besoin, il n'attendra pas pour l'aider que ce soit une heure, un mois ou une année favorable!

Il est préférable que ceux qui n'en sont qu'à leurs débuts dans la science initiatique, se soumettent et travaillent exactement d'après certaines règles, certains calculs, sinon ils ne réussiront pas dans leurs entreprises. Mais c'est un véritable esclavage et les Initiés passent outre à ces prescriptions, car pour eux n'importe quel moment du jour et de la nuit est propice pour faire le bien, même en lune décroissante, même l'hiver. Pour les apprentis, c'est différent car ils doivent apprendre à respecter les règles. Seulement, ils doivent savoir que certains livres contiennent des prescriptions invraisemblables: «Prenez une dent de loup!»... et attention, de loup, pas de lièvre! «Trouvez une hirondelle qui...» pas n'importe laquelle évidemment... «et dans cette hirondelle prenez telle ou telle partie.» Ou encore: «Cherchez tel poisson...» que vous trouverez Dieu sait où, mais jamais dans la mer... Et toujours des choses introuvables avec des mots incompréhensibles. Ces auteurs voulaient-ils se moquer des gens ou les essouffler pour les empêcher de continuer leurs recherches? En tout cas je ne vous conseille pas de vous occuper de choses pareilles.

Pour la lumière, pour le bien, pour le travail divin, c'est toujours le moment favorable, je le répète pour que vous le sachiez bien. Seulement, pour la majorité des gens les chances de succès ou d'échec sont déterminées d'avance. Vous avez par exemple une démarche à faire: si vous ne connaissez pas personnellement

le roi, le ministre ou le directeur, vous devez aller de bureau en bureau et encore, peut-être votre démarche n'aboutira-t-elle jamais. Tandis que si vous connaissez le directeur, s'il est votre ami, vous entrez directement chez lui pour faire votre demande et vous êtes immédiatement exaucé. Pour vous, il n'y a plus de règlement et vous ne passez pas des heures à attendre dans les couloirs.

Il en est de même dans la science ésotérique. Tout dépend de ce que vous êtes. Le nombre 13 apporte à certains les succès et à d'autres les malheurs. Est-ce le nombre 13 qui est fautif? Non, cela dépend qui vous êtes et si vous savez l'utiliser. Quand il y a des nuages, puisque le soleil ne vient pas jusque chez vous, vous devez tout de même vous arranger pour être chauffé ou éclairé. Mais supposez que vous soyez au-dessus des nuages, le soleil est là, vous n'avez plus à vous inquiéter. Au-dessus des nuages les conditions sont différentes, vous êtes dans une région où d'autres forces entrent en action. Il en est de même pour le travail: tant qu'on est trop bas dans la matière, il y a toujours des conditions à remplir, des règles à respecter. Mais si l'on est plus haut, ce n'est plus nécessaire.

Mais revenons aux nombres. Il existe toute une science de la combinaison des nombres, et ceux qui la connaissent l'utilisent parfois pour détruire, pour nuire aux autres. En dehors de toute combinaison, les nombres de base: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, ne sont en soi ni bons ni mauvais. C'est en les combinant qu'on peut former des nombres qui sont les uns destructifs et maléfiques, les autres favorables et bénéfiques. Inscrivez seulement un nombre sur la porte de quelqu'un ou donnez-lui un nombre à porter et tout commence à lui réussir ou à lui nuire. Moi, j'y crois; j'y crois parce que je sais que les nombres sont des forces.

En haut, à l'origine, les nombres sont des principes, des entités, et c'est ensuite qu'ils se matérialisent dans le plan physique. C'est seulement au niveau des principes que les mathématiques sont abstraites, immatérielles, absolues, idéales, mais



ensuite elles descendent pour prendre chair et os. Toute la nature, les montagnes, les rivières, les arbres, les cristaux, les métaux, tous les êtres et même les humains, ne sont rien d'autre que des nombres matérialisés. Si on approfondit la question, on découvrira que rien n'existe en dehors des nombres. Tout est nombre. La nature, l'univers tout entier sont construits sur des nombres qui forment une charpente géométrique, abstraite, indestructible, comparable, par exemple, à la charpente osseuse du corps humain. Seules parmi toutes les sciences, les mathématiques sont absolument détachées de la matière. Quand on travaille sur les mathématiques, on travaille sur de purs principes, de pures forces, mais comme on ne sait pas les déchiffrer, on ne comprend pas grand-chose.

Un jour, quand les humains arriveront à interpréter les nombres, ils comprendront tout l'univers. Pour l'instant les mathématiciens travaillent sans savoir à quoi correspondent dans la réalité les résultats de leurs calculs. Un jour ils découvriront que tous les processus physiques, psychiques, spirituels, cosmiques, sont là, expliqués dans les nombres, dans les opérations, les additions, les soustractions, les multiplications, les divisions, les racines carrées, etc... Le moment n'est pas encore arrivé, mais quand on saura interpréter les nombres, ce sera le sommet de la connaissance humaine. Oui, le sommet de la connaissance, ce sera de comprendre les nombres et de travailler avec eux, parce qu'ils représentent le monde le plus pur. Chaque nombre représente une réalité, une puissance formidable. Si on a la foi et le savoir, rien qu'avec un nombre on peut changer le destin d'un homme. Tous les Initiés, les mages, les kabbalistes, l'ont affirmé. J'ai voulu moi aussi le vérifier, et je sais que c'est la pure vérité.

Vous direz: «Mais alors, pourquoi, dans la vie courante, les nombres ne nous influencent-ils pas davantage?» Parce que nous sommes trop loin d'eux. Parmi toutes les réalités que nous connaissons, les nombres sont les plus abstraites, et alors que nous réagissons immédiatement aux réalités sensibles, comme le chaud, le froid, la saveur des aliments, le parfum des fleurs, les sons, etc...



les nombres sont des réalités si subtiles, si lointaines qu'ils nous paraissent inaccessibles. C'est pourquoi ils n'agissent pas sur nous. Mais si on s'approche d'eux, spirituellement, on sentira immédiatement leur influence. C'est comme pour les odeurs ou les sons: quand vous êtes trop loin, ils ne parviennent pas jusqu'à vous, mais approchez-vous et vous êtes épouvantés ou transportés au paradis.

Dans leur principe, dans leur essence, les nombres sont très éloignés de nous. Pourtant les rivières, les arbres, les montagnes, sont des nombres, mais tellement bien dissimulés qu'on ne peut pas les entendre, les sentir, les comprendre. Il faut s'approcher d'eux, les pénétrer et on s'apercevra qu'ils parlent, qu'ils chantent, qu'ils émanent des parfums. C'est sans doute encore difficile à accepter pour vous, mais pour moi, c'est ainsi. Je le sais parce que j'ai touché, j'ai goûté.

Il ne faut donc pas avoir peur du nombre 13, mais comme je vous l'ai dit, c'est un nombre qui n'aime pas les impuretés, et il vaut mieux éviter d'être 13 à table... parce qu'on ne sait jamais. Il se peut que ce soit une seule personne, ou plusieurs, qui en subissent les conséquences. Les apôtres et Jésus étaient 13, et regardez comment cela a fini! Pourquoi? Parce qu'il a suffi d'un seul pour tout gâcher. Si Judas avait été pur, aucun malheur ne serait arrivé. C'est toujours l'impureté qui gâche tout. Nous disons en Bulgarie: «Le bois vert brûle à côté du bois sec.» C'est-à-dire qu'à côté des gens injustes, même les justes brûleront. Quel mal avait fait Jésus pour être crucifié? Et les autres disciples?... Pourtant, tous ont péri massacrés, excepté saint Jean.

Etudiez bien et considérez que tout dépend de nous. Tout est bien fait dans la nature, tout est magnifique, parfait, mais c'est nous qui devons nous nettoyer, nous laver, nous purifier. J'ai déjà expliqué beaucoup de choses à ce sujet.\*

Je vous ai souvent dit que pour faire un bon travail, il faut connaître ce qui est en haut et ce qui est en bas, le bien et le mal.

\* Voir le tome VII: «Les mystères de Iésod».

Si vous ne voulez pas connaître le mal, que vous vouliez travailler seulement avec le bien, le bien seul ne pourra pas vous sauver tout à fait. Il faut connaître les deux. Beaucoup d'occultistes et de spiritualistes n'ont pas bien étudié cette question, et je dois vous donner quelques éclaircissements.

Imaginez par exemple que vous suppliez tout le jour le soleil de venir vous éclairer; si vous oubliez de tirer vos rideaux, malgré toute sa puissance il ne pourra pas pénétrer chez vous. De la même façon, si vous n'enlevez pas certains rideaux en vous-même, le bien, la lumière ne pourront jamais venir vous sauver. On s' imagine qu'à force d'invoquer le bien, il s'installera. Non, ce n'est pas possible. Tant qu'on n'a pas fait disparaître certains éléments impurs, nocifs, le bien tourne au-dehors, mais il ne peut pas entrer. Voilà pourquoi les vrais Maîtres, les vrais Mages qui ont étudié les deux côtés de la nature, le bien et le mal, ont compris qu'avant de consacrer et de sanctifier un objet ou un être, il faut tout d'abord rejeter, éloigner et faire disparaître toutes les particules impures, les couches fluidiques déposées sur lui. Evidemment, il est bien d'entrer en communication avec le Ciel, avec les forces du bien, mais il faut savoir que, dans le plan de la matière, la première chose à faire, c'est d'exorciser, de libérer les objets de toutes les impuretés pour pouvoir ensuite les remplir de bien. C'est ainsi qu'on doit procéder pour imprégner des talismans et des objets magiques d'une puissance formidable, ou pour introduire en soi-même la perfection du Ciel.

Quant à ceux qui n'osent pas prononcer les paroles: «Que le mal disparaisse!... Que tous les éléments négatifs, nocifs, ténébreux, diaboliques disparaissent!», ils ne réussissent pas dans leur travail. Le bien est là, mais les impuretés, comme un mur, comme des couches opaques l'empêchent de pénétrer. Les Initiés savent que pour que le bien vienne s'installer, il faut lui préparer d'abord le terrain. C'est pourquoi ils ont laissé certaines prières, certaines formules destinées à éloigner le mal. Il se peut que ces formules choquent certains, mais quand on est ignorant, on est souvent choqué. Au lieu d'être choqué, il faut étudier.

Je vous donnerai une image. Je remplis un verre d'eau, je découpe un poisson dans du papier, je place aux deux extrémités de ce poisson deux petits morceaux de camphre, et je le pose sur l'eau: le voilà qui commence à bouger. Mais si à ce moment-là je verse dans l'eau une goutte d'huile, le poisson cesse de bouger. Il a donc suffi d'une quantité infinitésimale d'huile pour arrêter le mouvement. C'est une loi chimique. Interprétez-la dans le monde spirituel, et vous trouverez que vous pouvez mettre en vous autant de camphre que vous voulez, c'est-à-dire des prières, des bonnes pensées, cela ne produira aucun effet tant que la fine couche d'huile, c'est-à-dire d'impuretés, sera là. Et comme je viens de vous le dire, le soleil qui fait pourtant mouvoir toutes les planètes, qui les nourrit, ne peut pas entrer dans votre chambre si vous ne tirez pas les rideaux. Mais tirez-les, et tout de suite il s'engouffre. Voilà pourquoi ceux qui n'ont pas bien étudié cette question importante n'obtiennent pas de résultats.

Supposez encore que vous deviez donner des ordres à une armée. Si vous ne lui précisez pas l'endroit exact où elle doit aller se battre, elle ira ailleurs. Dans le travail spirituel aussi, il faut tout préciser, même ce qui est négatif, afin de donner une cible aux forces bénéfiques. Sinon elles attaqueront un autre endroit et vous resterez en présence de toutes les forces maléfiques. Voilà pourquoi dans les formules, les prières, il faut employer des termes négatifs pour éloigner le mal, et ajouter ensuite des termes positifs pour attirer le bien. Il faut travailler avec les deux forces. Avec le bien seulement on n'est pas tout-puissant. Nous vivons dans un monde polarisé, donc il faut travailler avec les deux forces, le bien et le mal.\*

Aujourd'hui, je vous donne une clé. Mais sans cette clé, que d'erreurs et d'anomalies! Donc occupez-vous tout d'abord d'enlever tout ce qui est entassé, accumulé depuis des millénaires et qui finit par tout obstruer en vous. L'homme est plongé dans

\* Lire les conférences: «Le bien et le mal» et «Comment se mesurer avec le dragon» (tome V).

l'océan cosmique où il peut trouver tout ce dont il a besoin. Mais au lieu de boire, il crie: «J'ai soif, j'ai soif!» Pourquoi ne peut-il pas boire? Parce que tout est bouché en lui. Dès qu'il se débarrassera de ses impuretés, l'eau cosmique se déversera immédiatement en lui.

Toutes les cérémonies religieuses commencent par des rites de purification: des ablutions, des fumigations, des formules magiques... Ces rites supposent la connaissance du bien, mais aussi celle des propriétés du mal et de sa puissance. On sait que le bien est paralysé tant qu'il existe des présences hostiles; alors on se lave, on se purifie, et lorsqu'on est pur, les vertus de l'Esprit-Saint entrent d'un seul coup. L'Esprit-Saint est tout-puissant, mais quand tout est pur.

Le bien est puissant... Evidemment, à qui le dites-vous? Si quelqu'un croit à la puissance du bien, c'est moi. Mais alors pourquoi ne vient-il pas sauver les humains, les guérir, les rendre intelligents? Parce qu'ils ne lui ouvrent ni leur cœur ni leur âme, et le bien ne fait que tourner autour d'eux, sans pouvoir entrer. Le bien ne va que chez ceux où tout est ouvert, chez ceux qui l'acceptent. Le bien, le bien... oui, c'est d'accord, mais le mal? On ne pense pas à le chasser et ce n'est pas le bien qui s'en chargera à notre place. Voilà, mes chers frères et sœurs, ce que nous ont appris tous les grands êtres qui étaient instruits dans la science ésotérique. Je ne vous révèle rien qui ne soit véridique, qui ne vienne de la source. Ce que je vous donne est absolument conforme à la grande tradition qui vient de ces êtres exceptionnels. Ils m'ont confié leur enseignement et je suis leur héritier.

N'oubliez jamais cela: le bien et le mal ne sont puissants que si vous leur donnez prise, si vous les laissez entrer. Je vous ai dit un jour que l'homme est aussi puissant que Dieu mais seulement quand il s'agit de dire «non». Quand l'homme ne veut pas, personne ne peut l'obliger, ni le Ciel ni l'Enfer. Mais s'il succombe, s'il accepte de se lier au mal, c'est fini, même le Ciel ne peut plus l'aider. Puisqu'il a ouvert les portes, le mal devient très puissant en lui. Mais tant que la porte est fermée, le mal a beau menacer,

l'homme est comme dans un cercle magique qui le protège. Quand un mage va faire une cérémonie, il s'entoure d'un cercle que personne ne peut violer. Ce cercle est le symbole de sa toute-puissance. Tous les démons sont là au-dehors qui menacent, et ils ne peuvent rien. Mais si le cercle est mal fait ou si le mage est imprudent et sort un peu du cercle, c'est fini, il est foudroyé. L'homme aussi a un cercle autour de lui à l'intérieur duquel il ne doit rien laisser entrer d'impur. Quand il est dans ce cercle spirituel, son aura, faite de toutes ses vertus et de toutes ses qualités, et qu'il reste là, inébranlable, il est tout-puissant. L'homme doit apprendre où est sa puissance, et que le bien et le mal ne peuvent entrer en lui que dans la mesure où il y consent.

Un jour, vous vous en souvenez, je vous ai dit: «Je me présente,... vous avez devant vous...» Et tous les frères et sœurs s'attendaient à ce que je dise quelque chose de formidable: un ange, un archange, une divinité... Et voilà que j'ai dit: «Vous avez devant vous le traître numéro un.» Ils étaient étonnés! Oui, parfaitement, je suis un traître. Seulement, pour que vous ne soyez pas effrayés, je vous expliquerai. La terre est comme une forteresse ténébreuse entourée de remparts énormes; les forces du bien sont là, au-dehors, l'armée des anges, mais elle ne peut pas pénétrer. Il faut donc qu'un traître qui se trouve dans cette forteresse, ouvre une porte ou une fenêtre pour que toute l'armée puisse se faufiler à l'intérieur. Eh bien, ce traître-là, c'est moi! L'armée céleste entrera, bouleversera tout et rétablira un autre ordre sur la terre: l'ordre divin. Je vous conseille de devenir vous aussi des traîtres, car le bien ne pourra pas entrer si les humains ne trahissent pas cette forteresse qu'est l'humanité, qui tient tête même au Ciel. Etudiez l'histoire et vous verrez que c'était souvent ainsi qu'on procédait pour s'emparer d'une forteresse: on ne la prenait pas de l'extérieur, car c'était impossible, mais de l'intérieur. Donc, faites une ouverture et vous verrez: tout le Ciel entrera, et le Royaume de Dieu s'installera sur la terre.

Vidélinata (Suisse), le 24 février 1969

## Chapitre V

*Prenons un fruit. Sans nous attarder sur sa saveur, son parfum, sa couleur, sa matière éthérique, 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.*

N'importe quelle fille, n'importe quel garçon, quand ils reçoivent une lettre de leur bien-aimé, regardez comment ils la lisent, la relisent et la conservent précieusement! Mais la lettre du Créateur, on l'envoie au panier, elle ne mérite pas d'être lue! L'homme est le dernier qui s'arrêtera à déchiffrer cette lettre; les animaux sont plus attentifs que lui. Oui, regardez les boeufs et les vaches, quand ils n'ont pas bien déchiffré la lettre, ils la relisent de nouveau. Vous dites: «Mais qu'est-ce que vous racontez? Ils relisent la lettre? Ce que vous dites n'est pas du tout scientifique!» Si, ils relisent la lettre qu'ils n'avaient pas tout d'abord bien lue... Appelez cela scientifiquement «ruminer», si vous voulez, mais moi je vous dis qu'ils relisent la lettre...

La nourriture est une lettre d'amour envoyée par le Créateur et qu'il faut déchiffrer. Et d'après moi, c'est la lettre d'amour la plus puissante, la plus éloquente, puisqu'elle nous dit: «On vous aime... Voilà, on vous apporte la vie, la force...» La plupart du temps, les humains avalent tout sans rien déchiffrer de cette lettre où le Seigneur écrit aussi: «Mon fils, je veux que tu deviennes parfait, que tu sois comme ce fruit, savoureux. Pour le moment tu es âpre, acide, coriace, tu n'es pas encore prêt à être goûté, alors tu dois t'instruire. Regarde ce fruit: s'il est arrivé à maturité, c'est parce qu'il a été exposé au soleil. Toi aussi, tu dois t'exposer davantage au soleil spirituel, il se chargera de transformer en toi tout ce qui est acide, indigeste, et il t'ajoutera aussi de belles couleurs.» Voilà ce que nous dit le Seigneur à travers la nourriture. Vous ne l'avez pas encore entendu, mais moi, je l'entends.

.....

Il est très important d'apprendre à manger dans le silence, en se concentrant sur la nourriture, parce que, pendant les repas, la nourriture nous parle. Les aliments, c'est de la lumière



condensée, des sons condensés. Si vous avez toujours la pensée occupée ailleurs, vous ne pourrez pas déchiffrer cette lumière condensée du soleil. La lumière n'est pas séparée du son; la lumière est une musique, mes chers frères et sœurs. Il faut que nous arrivions à entendre la musique de la lumière. Elle parle, elle chante, c'est le Verbe divin. Dans le vacarme du monde contemporain, on ne peut rien entendre, et c'est tellement dommage! Tandis que le silence prépare les conditions pour que nous puissions entendre la voix de la nourriture.

Le Bonfin, le 30 juillet 1965

## Chapitre VI

*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.*

Bien sûr, il faut manger, se vêtir, se loger, n'être un fardeau pour personne, mais il faut aussi trouver quelques minutes pour nourrir l'âme et l'esprit. Nous sommes venus sur la terre pour y accomplir de grands travaux. Beaucoup ont oublié leur engagement pour ne penser qu'à leur réussite sociale et ils se prennent pour des modèles. Mais quels modèles? Aucune lumière ne sort d'eux, ils n'ont pas donné une seule minute à leur âme et à leur esprit pour les faire briller et rayonner comme des soleils... pas même une minute pour travailler à la réalisation du Royaume de Dieu et de Sa Justice... Il faut désormais travailler pour atteindre un but plus élevé, ne pas oublier pourquoi on est venu sur la terre. Vous avez tellement de possibilités! Le Ciel ne vous laisse jamais marcher sans vous tendre la main, sans vous montrer tout le travail à accomplir sur la terre. Et au lieu de faire ce travail, vous restez là, à pousser des racines. Mais c'est pour très peu de temps que vous êtes sur la terre, et vous n'emporterez pas de l'autre côté vos voitures et vos maisons. Tout cela restera ici et vous partirez tout nu avec seulement ce que vous avez acquis intérieurement comme vertus, qualités, certitudes, connaissances. Cela seul ne vous quittera pas. Voilà ce que vous n'avez pas encore vraiment compris, c'est pourquoi vous travaillez toute votre vie sans relâche, mais pourquoi? Pour laisser tout derrière vous et partir, à la fin, nu, pauvre et misérable.

Donc, mes chers frères et soeurs, tout ce que vous pouvez faire comme travail spirituel, faites-le, au moins pendant les repas. Même si cela ne se voit pas, même si personne n'apprécie ces choses-là, allez-y, ramassez ces richesses et vous verrez que vous reviendrez plus tard avec ces qualités et ces vertus. Dans les incarnations suivantes vous ne vivrez plus dans les mêmes conditions déplorables, mais le Ciel vous donnera les meilleures conditions pour vous épanouir, vous élever et devenir des divini-

tés. Simplement parce que vous aurez commencé aujourd'hui à travailler.

Si vous voyez que vous n'arrivez pas encore à acquérir une qualité, à vaincre un défaut, à triompher d'une mauvaise habitude, dites-vous carrément: «C'est que, dans le passé, je n'ai pas fait mon travail comme il fallait, et maintenant tout est difficile.» Voilà ce que vous devez vous dire et mettez-vous dès aujourd'hui au travail. Oui, même s'il ne vous reste qu'une année à vivre, une seule année, il faut commencer. Vous verrez tous les changements qui s'ensuivront. Car on emporte avec soi toutes les acquisitions spirituelles qu'on a faites si on a persisté à se perfectionner.

Le Bonfin, le 4 août 1971

## Chapitre VII

*Si vous avez mangé en grognant, en critiquant les autres, en vous fâchant, vous vous manifestez ensuite avec aigreur, nervosité et partialité. 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.*

Il y a des jours où vous êtes énervé, alors prenez les repas comme une occasion magnifique pour apprendre à vous calmer. Vous faites attention à vos gestes, vous mâchez la nourriture lentement, et quelques minutes après vous sentez que votre nervosité disparaît. Quand les gens sont énervés, ils ne savent pas s'arrêter pour se calmer; quand ils commencent à parler ou à travailler dans l'agitation, ça continue toute la journée et toutes leurs forces et leurs énergies s'en vont parce qu'ils ont oublié de «fermer les robinets». Le remède, pourtant, est très simple: il faut s'arrêter une minute, ne plus marcher, ne plus parler, ne plus faire un geste et prendre un autre rythme, une autre direction.

C'est pendant les repas qu'il faut commencer à apprendre le contrôle, la maîtrise. Donc, exercez-vous à manger sans faire aucun bruit. Je sais que ce que je vous demande est presque la chose la plus incroyable, la plus irréalisable, mais vous y arriverez et tous ceux qui viendront seront stupéfaits. Ils diront: «Mais ce n'est pas possible, je n'en crois pas mes yeux!» Et je répondrai: «Eh bien, au moins, croyez-en vos oreilles!»

Si on cherche un remède contre la nervosité, qu'on commence par contrôler ses gestes pendant les repas. Vous pensez: «Mais c'est tout ce que vous avez à nous raconter? Nous sommes venus pour entendre des vérités substantielles sur l'univers et les hiérarchies célestes, et vous nous parlez de choses minuscules: ne pas faire de bruit à table, maîtriser ses gestes...» Eh bien, si c'est cela que vous pensez, c'est que vous n'avez rien compris. Il ne faut pas me demander de vous révéler de grandes choses; les grandes choses se réalisent un jour instantanément grâce à la réalisation des petites. Et comme on a toujours négligé les petites choses, les grandes ne se réalisent pas. C'est quand on commence à s'occuper des petites choses que les grandes viennent rapidement.

Le Bonfin, août 1961

## Chapitre VIII

*Essayez de manger d'après les règles que je vous indique. Evidemment, 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, votre pensée vagabonde ailleurs. C'est pourquoi je vous dis que la nutrition est un yoga, car savoir manger demande de l'attention, de la maîtrise, mais aussi de l'intelligence, de l'amour, de la volonté.*



## I

C'est difficile de laisser toutes ses préoccupations de côté pendant les repas pour se concentrer seulement sur des sujets sublimes. Si l'on n'a pas déjà pris l'habitude de se surveiller, de se maîtriser, comment va-t-on faire pour s'arracher à tous ces tourbillons et remue-ménage intérieurs qu'on a déclenchés, et se concentrer? Il faut se préparer longtemps à l'avance, c'est-à-dire être déjà attentif dans la vie quotidienne à ne pas se laisser envahir par des pensées et des sentiments négatifs. A ce moment-là, le terrain est préparé, et c'est facile. Vous direz: «Mais alors, il faut se préparer toute la vie seulement pour manger convenablement?» Oui et non... Tous les problèmes ne peuvent pas être résolus parce que l'on sait seulement manger correctement. Savoir manger est un exercice, mais tout n'est pas là. Il faut s'habituer à être attentif toute la journée, à surveiller ses paroles, ses gestes, son attitude, pour n'avoir ensuite rien à se reprocher, rien à réparer. Alors, bien sûr, même pendant les repas, ce sera mieux; et pas seulement pendant les repas, mais dans toutes les autres activités de la vie!

Nous prenons les repas comme un point de départ, mais cela ne veut pas dire qu'il n'y a rien de plus important et que tout le reste de la journée on peut se laisser aller. Il ne faut pas mal me comprendre et se dire qu'ici ce sont seulement les repas qui comptent. Non, on doit être attentif et vigilant toute la journée, parce que, si on se laisse aller le reste du temps, quand on vient au repas, le désordre et l'agitation vont continuer.

Pendant les repas, il faut que la pensée soit concentrée sur des sujets sublimes, parce que le repas est une cérémonie magique grâce à laquelle la nourriture doit se transformer en santé, en paix, en force, en amour, en lumière. Observez-vous: quand vous avez mangé dans des états de colère, de révolte, de haine, de toute la journée vous ne pouvez plus vous calmer, parce que vous avez mal influencé la nourriture; vos pensées et vos sentiments

se sont reflétés sur elle, vous avez mangé dans le désordre, vous n'avez pas été un bon alchimiste, et vous devez en subir les conséquences.

On est tenu responsable de la façon dont on mange, parce que tout est sacré dans la vie, tout est intelligent, tout a un sens, et si on introduit des vibrations nocives dans la nourriture qui a été préparée par toutes les entités et toutes les intelligences de la nature dans le but de nous donner la vie, on se comporte avec négligence et manque de respect. Le seul fait qu'on ait mal mangé s'enregistre quelque part comme une preuve qu'on ne s'est pas montré intelligent, et les résultats ne sont pas fameux. Il ne faut pas se plaindre ensuite si la santé s'abîme. Vous voyez, il faut commencer par le commencement pour instruire les humains. Bien sûr, la plupart ne sont pas d'accord, car ils ne sont pas du tout convaincus que ce sont des entités qui président à toutes les activités de la nature, que tout est sacré, qu'il y a un sens dans chaque chose. Et voilà comment, toute leur vie, ils vont tout saccager et détruire cet ordre intelligent.

Le Bonfin, le 13 août 1971

## II

Une mère qui aime beaucoup son enfant, regardez avec quelle attention elle le soulève ou le pose quand il est endormi, et tout le monde comprend cela. Alors pourquoi ne pas comprendre que vos gestes aussi sont vos enfants et qu'il faut les placer correctement? Pourquoi laissez-vous tomber vos enfants?... Et vous avez vu aussi comment une femme touche son bien-aimé... S'il est tombé par hasard une poussière sur son visage, avec quelle attention, avec quelle gentillesse elle l'enlève! Quand on aime quelqu'un ou quelque chose, on devient tendre, délicat. Alors pourquoi ne pas agir de la même façon avec la nourriture: comme si

vous aviez devant vous votre bien-aimée et que vous vouliez tout faire pour ne pas la troubler, la heurter...

Vous aimez, n'est-ce pas, que l'on soit très attentif envers vous, vous trouvez que c'est normal, alors pourquoi ne donnez-vous pas votre attention à chaque être, à chaque chose? Même une fleur, quand vous devez la planter ou l'arroser, montrez-lui de l'attention. Vous direz qu'elle ne sent rien, qu'elle ne comprend rien. Mais ce n'est pas tellement pour elle que vous devez faire cela, c'est pour vous-même, car c'est vous-même qui gagnez une vertu, une qualité. Vous faites un geste d'attention, de respect, et ce geste se reflète sur vous.

Malheureusement, on peut parler de l'attention pendant l'éternité, jamais les humains ne comprendront combien il est important de faire attention. Ils se jetteront sur toutes les facultés pour les développer, mais l'attention, jamais! Pourtant, la plupart des succès sont remportés grâce à l'attention, parce que les gens sont attentifs à ce qu'ils font.

C'est une histoire que j'ai entendue quand j'étais en Inde: un homme était condamné à mort pour une faute qu'il avait commise. Comme il suppliait qu'on lui laisse la vie, on lui dit: «Voilà, on va remplir cette coupe d'un liquide, et si tu réussis à faire le tour de la ville sans renverser une goutte de ce liquide, on te laissera la vie, sinon tu auras la tête coupée.» L'homme partit avec la coupe pleine et fit le tour de la ville... Quand il revint, pas une seule goutte n'était tombée. On lui demanda: «Alors, qu'as-tu vu dans la ville, qu'as-tu entendu? — Rien!» Il n'avait rien vu, il n'avait rien entendu, toute son attention était concentrée sur la coupe. Voilà ce qu'est l'attention; on fait attention quand c'est une question de vie ou de mort, mais autrement, non. Et quand il s'agit de manger, alors, pourquoi faire attention?

Le secret de la réussite est dans la capacité de voir. Quand vous sortez d'une pièce ou d'un magasin, vous devez être capable de dire combien il y avait de personnes et d'objets, comment ils étaient, où ils étaient... Eh oui, il faut s'exercer. Les gens ne voient rien, et même certains ont une bien-aimée qu'ils ont

embrassée pendant des années, et si vous leur demandez quelle est la couleur de ses yeux, ils ne le savent pas, ils ne l'ont jamais remarqué. Eh oui, il y a des énergumènes comme ça. Et là, sur la table, il n'y a pas énormément de choses, on peut toutes les voir, mais malgré cela on les bousculera parce qu'on n'a rien vu... Est-ce que les gens regardent seulement quand ils doivent traverser une rue? Non, même pas. Pourtant, la première chose, c'est de savoir regarder. Que ce soit des personnes, des objets, une situation, il faut voir. Les gens ne voient pas et tout marche de travers... Si vous leur demandez pourquoi, ils accuseront les parents, les voisins, le Seigneur, le gouvernement... Jamais ils ne trouveront que ce sont eux-mêmes les fautifs!

Vous devez vous appliquer des années à toutes ces petites choses, même si vous ne comprenez pas où je vous conduis. Après des années, vous en sentirez des bénéfices. Ne cherchez pas ailleurs et loin ce qui est là, tout près. Jamais vous ne trouverez la solution de vos problèmes en dehors des activités de la vie quotidienne, et si vous les négligez, le monde invisible vous renverra sur la terre vous instruire jusqu'à ce que vous compreniez cette vérité.

Août 1961

### III

Les humains ne voient pas que les moindres actes, les moindres gestes de la vie quotidienne sont d'une grande signification. A plus forte raison, jamais personne ne croira qu'en mangeant comme nous le faisons ici, on peut développer l'intelligence, le cœur et la volonté. L'intelligence, tous pensent qu'elle se développe par l'étude (ou à la rigueur par les difficultés et les épreuves: quand vous êtes dans le pétrin, il s'éveille enfin une faculté qui vous pousse à réfléchir et à trouver le moyen d'en sortir)... Le cœur, quand on a une femme, des enfants que l'on doit

protéger, aider. Ici, pendant les repas, le cœur? Pensez-vous!... Et la volonté, quand on fait des efforts physiques, du sport, etc... Eh non, les personnes qui raisonnent ainsi n'ont encore rien compris.

C'est pendant les repas qu'il faut commencer à s'occuper de l'essentiel, à développer son cœur, son intelligence et sa volonté. Oui, parce qu'il n'est jamais sûr que tous puissent aller dans les bibliothèques ou dans les universités, ni que tous aient une femme et des enfants (il y a beaucoup de célibataires sur la terre!) ni qu'ils aient tellement l'occasion de renforcer leur volonté par toutes sortes d'exercices. Mais manger, oui, tous sont obligés de manger. La Nature a bien réfléchi et elle s'est dit en regardant les humains: «Comment faire pour tenir ces chena-pans?... Je vais créer en eux un besoin, là, dans leur estomac, et faire en sorte qu'ils aient toujours faim, ça les obligera à devenir intelligents et bons.» Et la Nature a créé l'appétit!

Alors, regardez: voulez-vous développer votre intelligence? Eh bien, vous en aurez l'occasion chaque fois que vous voudrez vous servir des objets qui sont sur la table: essayez de les prendre ou de les poser sans les heurter, sans rien bousculer à côté, ce sera l'occasion de faire preuve d'attention, d'adresse, de concentration, de prévoyance. C'est formidable ce que peut gagner l'intelligence seulement pendant les repas! Moi, quand je vois comment les gens cognent leurs couverts ou les laissent tomber, je sais déjà les défauts de leur intelligence. Ils ont beau être diplômés de plusieurs universités, je trouve qu'ils ont encore de grandes lacunes intellectuelles. Mais oui, à quoi servent les diplômes si on ne sait pas encore voir, calculer, évaluer les distances? On veut, supposons, déplacer un verre, mais on n'a pas vu à quelle distance il était, devant ou derrière un autre objet, et toc! on le heurte. C'est un tout petit détail, mais il révèle un défaut qui va se manifester en beaucoup plus grand dans la vie. Ces petites maladresses pendant les repas annoncent que, dans la vie courante, certains commettront beaucoup de dégâts. Elles sont l'indice qu'il leur manque une certaine attention intérieure, et

on peut voir déjà sur une petite échelle ce qu'ils feront dans les événements importants de l'existence: on voit comment ils parleront, comment ils agiront sans attention, en bousculant les autres, en les heurtant, et ils mettront des années à réparer leurs gaffes et à souffrir. C'est déjà prévu. Rien qu'en regardant quelqu'un manger, sa façon de toucher les objets, de les saisir brutalement, ou sans les tenir assez solidement, vous pouvez tirer des conclusions sur son avenir.

Regardez quand je prends cette bouteille qui sort du frigidaire, avant de m'en servir, je dois penser qu'elle est humide et que si je ne l'essuie pas, elle peut glisser de mes mains et casser le verre ou l'assiette. Je dois donc l'essuyer si je veux bien la saisir et être sûr qu'elle ne m'échappera pas. Il en est ainsi pour chaque chose, à table et dans la vie... Si un objet échappe à votre vision, à votre conscience, vous n'en êtes plus le maître et il ne vous obéit pas. Pour dominer cet objet, vous devez d'abord le dominer par la pensée; s'il vous échappe vous n'en serez jamais le maître.

Et même, avant de vous mettre à table, tâchez de voir s'il ne manque rien pour ne pas avoir à vous lever plusieurs fois pour aller chercher un couteau, une assiette, du sel... Combien de fois je l'ai observé quand on m'invitait! Vingt fois la maîtresse de maison se levait parce qu'elle avait oublié ceci, elle avait oublié cela... Il y en a beaucoup comme cela. Pourtant on sait très bien ce qu'il faut puisque chaque jour ça se répète. Eh non, on ne se rend même pas compte, et toute la vie ça continue, toute la vie on oublie et on doit interrompre les repas pour aller chercher ce qu'on a oublié. Il y a toujours quelque chose qui manque et c'est le signe que, dans d'autres domaines de la vie aussi, on est inattentif et négligent. Alors, comment peut-on croire qu'on va réussir?

Vous devez mettre beaucoup d'attention dans vos gestes. De plus, en évitant de faire du bruit et de déranger les autres frères et soeurs qui se concentrent, qui méditent, vous montrez que vous les aimez. Ensuite, vous prenez la nourriture et vous la



mangez en pensant aussi à elle avec beaucoup d'amour. A ce moment-là, la nourriture s'ouvre... Vous n'avez qu'à regarder les fleurs, la végétation, toute la nature: quand le soleil chauffe les fleurs, elles s'ouvrent; quand il disparaît, elles se ferment. Et la nourriture? Si vous ne l'aimez pas, elle ne vous donnera presque rien, elle se fermera; mais aimez-la, mangez-la avec amour, donnez-lui de la chaleur, elle s'ouvre, elle exhale son parfum, elle vous donne toutes ses particules éthériques. Les humains mangent sans amour, automatiquement, pour combler seulement un vide. Mais manger ne serait-ce qu'une semaine avec amour, vous verrez dans quel état merveilleux vous vous sentirez. Je sais bien qu'il est inutile de parler de l'amour à la plupart des humains, ils ne savent même pas ce qu'est l'amour: saluer avec amour, marcher avec amour, parler avec amour, regarder avec amour, respirer avec amour et même dormir avec amour... ils ne savent pas! L'amour, ils ne le connaissent que lorsqu'ils sont au lit avec quelqu'un; mais ce n'est pas de l'amour, ça, ce sont des cochonneries! S'ils s'aimaient vraiment comme il faut, tout le Ciel serait avec eux.

Donc, en mangeant, vous pouvez développer votre intelligence et votre amour... Mais aussi votre volonté, car vous êtes obligé de contrôler vos gestes, de saisir les objets sans les serrer trop ni trop peu, sinon ils glissent et vous échappent, ou alors vous les cassez entre vos mains. Mesurer, contrôler, maîtriser ses gestes est un exercice de la volonté, car la volonté s'exprime par les gestes. Et si vous pensez aux gestes que vous faites, surtout si vous veillez à ce qu'ils soient mesurés, harmonieux, votre volonté va se développer. Faites seulement un mouvement de la main, déjà vous agissez avec la volonté. Car pour mettre ne serait-ce qu'un doigt en mouvement, c'est une quantité de forces qui doivent entrer en jeu. On est inconscient, on ne s'en rend pas compte et on dit: «Ce n'est rien du tout, j'ai bougé la jambe, le bras ou les yeux», mais on ignore toutes les forces qui ont été déclenchées seulement pour exécuter ce petit mouvement. On commence seulement à s'en douter quand on a quelque part



une petite douleur, une courbature, un bouton: on s'aperçoit alors que tout l'organisme est lié à ce petit endroit et souffre avec lui. Oui, la moindre cellule est liée à tout le corps.

Le Bonfin, le 20 juillet 1971

## Chapitre IX

*On s' imagine, en général, qu'il est nécessaire de beaucoup manger pour être en bonne santé et avoir beaucoup de forces. Non, au contraire, en mangeant beaucoup, on fatigue l'organisme, on entrave ou on bloque tous les processus digestifs, ce qui entraîne des surcharges, des dépôts inutiles et impossibles à éliminer. Voilà comment toutes sortes de maladies apparaissent: à cause de cette opinion erronée qu'il faut beaucoup manger pour être en bonne santé.*

## I

L'essentiel, c'est la façon de manger. Mangez n'importe quoi mais mangez-le comme il faut. Si vous savez manger, même en prenant très peu de nourriture, vous pourrez constater que votre organisme se charge par lui-même de trouver les matériaux qui lui manquent, de capter et d'extraire des énergies insoupçonnées. Vous aurez mangé trois fois moins que d'habitude, mais vous aurez des forces pour toute la journée.

J'ai souvent constaté que si l'on mange un peu plus qu'il ne faut, non seulement on alourdit son organisme, mais tout le sang du cerveau afflue vers l'estomac pour pouvoir faire face au surcroît de travail de la digestion, et c'est pourquoi on se sent somnolent. Mais, le plus étonnant, quand on a trop mangé, c'est qu'au bout de très peu de temps, on a de nouveau faim. Si vous mangez trop, certaines entités inférieures du plan astral, attirées par ce festin, viennent se régaler et prennent ainsi une partie des forces qui vous appartiennent. C'est pourquoi, très peu de temps après, vous avez encore faim. Tandis que si vous vous arrêtez de manger juste quelques bouchées avant d'être rassasié, l'organisme a encore besoin de quelques miettes, mais comme vous ne les lui avez pas données, il se débrouille lui-même pour les trouver par l'intermédiaire du corps éthérique qui capte dans l'atmosphère ambiante les éléments qui lui manquent, et quelques minutes après, vous vous sentez rassasié.

Essayez et vous verrez; ne mangez jamais à satiété parce que cela raccourcit la vie. Bien sûr, je ne vous conseille pas de vivre en ayant faim, je parle simplement d'une mesure à garder lorsque vous êtes à table. Combien de fois j'ai fait cette expérience de manger un tout petit peu moins que je n'avais faim! Vous me direz: «Mais on est tenté, on a envie de continuer!» Eh, je sais bien qu'on est tenté! Mais que faites-vous de la raison et de la

volonté? C'est l'occasion de les exercer! Même dans les plus grands festins, les fêtes, les réceptions, il faut savoir refuser. Moi je refuse souvent; partout où l'on m'invite, on me présente toutes sortes de plats, et pourtant je prévins à l'avance: «Ne faites rien d'extraordinaire, donnez-moi un peu de salade, quelques légumes, quelques fruits.» Bien sûr, on ne me croit pas, on prépare quand même un plat fantastique, et quand on voit que je n'en prends que très peu, on est déçu. Beaucoup parmi vous qui m'ont invité savent que ce que je dis là est vrai: rien à faire pour me faire manger quand je n'ai plus faim, même si l'on me présente les plats les plus rares, les gâteaux les plus délicieux. Il y a très longtemps que j'ai compris combien il est mauvais de se laisser aller à manger plus qu'on n'a faim, car on le paie de la perte d'un élément subtil bien plus précieux que la saveur des meilleurs plats.

Donc, mettez en pratique ce que je vous dis. On vous donne une science, mais si vous la laissez dormir dans un placard, si vous ne mettez pas votre volonté au travail pour l'appliquer, à quoi vous sert cette science? Vous serez toujours victime de votre faiblesse, ce qui vous apportera toujours des embêtements et des maladies. Beaucoup de choses dépendent de votre façon de manger. La qualité de la nourriture, la nature des aliments qu'on choisit de manger sont secondaires. Je sais que certains qui s'occupent de diététique, soi-disant, conseillent certains aliments et en déconseillent d'autres. Sur quelques points, ils peuvent avoir raison, bien sûr, mais c'est surtout la façon de manger qu'il faut surveiller. Mangez n'importe quoi, mais mangez-le comme il faut et vous serez bien-portant. J'ai vu quantité de gens qui suivaient des régimes macrobiotiques ou je ne sais quoi, mais très souvent ces régimes ne les guérissaient pas. Je n'ai rien contre la macrobiotique, je reconnais qu'elle contient quelque chose de vrai. Mais là où je ne suis pas d'accord, c'est lorsqu'on donne la première place à l'alimentation sans tenir compte de la façon de vivre, c'est-à-dire des pensées, des sentiments, de tous les états psychiques dans lesquels les humains sont plongés. «Ça ne compte pas, disent-ils; pour la santé, l'essentiel, c'est qu'on mange!»

Eh non, la nourriture est seulement un moyen. Ce qui importe le plus, c'est la vie psychique, la vie spirituelle; la nourriture vient après.

Le Bonfin, le 18 août 1971

## II

La nature des aliments et leur quantité sont déterminées pour toutes les créatures. Vous ne pouvez pas dire à un éléphant de se nourrir comme une abeille. J'ai vu dans les zoos la nourriture que l'on donnait aux animaux, aux lions, aux éléphants, aux serpents... J'ai observé chez eux les manifestations de la faim: leurs mouvements rapides ou lents, leurs expressions tranquilles ou inquiètes, et j'en ai tiré certaines conclusions. Mais laissons cela pour le moment. Ce qui est important de savoir, c'est que, comme les animaux, les hommes n'ont besoin que d'une certaine quantité de nourriture déterminée. Quand ils mangent plus qu'ils n'ont besoin cela produit une surcharge qui provoque des complications, des désordres dans le système digestif d'abord, et ensuite dans tous les autres systèmes (circulatoire, éliminatoire, respiratoire, nerveux) auxquels il est lié. Il faut donc se surveiller, s'observer, pour savoir la quantité de nourriture que l'on doit prendre quotidiennement. La majorité des humains ne se surveillent pas, ils mangent exagérément, ce qui éveille ensuite d'autres désirs en eux qu'ils doivent contenter, et de cette façon ils vivent une vie déséquilibrée, une vie plus animale qu'intelligente.

En mangeant plus qu'il n'est nécessaire, on prend ce qui était destiné aux autres, et si beaucoup en font autant, certains ayant trop et d'autres pas assez, il s'ensuit un déséquilibre dans le monde. Les malentendus, les révolutions, les guerres ont pour origine la convoitise, l'avidité, le manque de mesure. Parce que

la conscience n'est pas éveillée pour comprendre et penser aux conséquences éloignées, aux perturbations que ces tendances peuvent provoquer.

Ce besoin justement de prendre, d'absorber plus qu'il ne faut, pousse les êtres à asservir les autres et même à les supprimer à la moindre résistance ou opposition. Même minuscule, ce désir est le point de départ de grands cataclysmes. C'est pourquoi, dès le commencement il faut le maîtriser, le mesurer, le régler. Si cet instinct n'est pas surveillé, il peut prendre des proportions tellement gigantesques dans tous les domaines de l'existence qu'il deviendra la source de tous les malheurs.

Le disciple doit donc apprendre à ne pas dépasser la mesure dans la nourriture. Il doit savoir s'arrêter avant d'être rassasié. Quand on ne sait pas s'arrêter, on alimente en soi des désirs qui ne sont pas naturels, on devient comme ces gens riches qui ont le besoin maladif de tout accaparer. Ils sont déjà riches, mais leurs ambitions et leurs convoitises sont tellement gigantesques qu'ils veulent engloutir le monde entier.

Jésus a dit qu'il est plus facile à un chameau de passer par le chas d'une aiguille qu'à un riche d'entrer dans le Royaume de Dieu. C'est parce que, chez le riche, le corps du désir, le corps astral est tellement gonflé, dilaté à cause de tous ses désirs qu'il devient comme une tumeur immense qui l'empêche de passer par la porte du Royaume de Dieu. Tandis que le corps astral du chameau est très petit, parce qu'il est sobre et qu'il se contente de peu. C'est pourquoi il peut parcourir les déserts; là où tous succombent, le chameau continue. Ceux qui ne pensent pas à cette question et qui mangent démesurément se préparent à avoir dans leur corps astral des tumeurs qui les empêcheront de passer les portes de l'Initiation. Et en même temps, ils s'endettent, car ils prennent quelque chose qui appartient à d'autres, ce qui est contraire aux lois du monde spirituel où il existe une organisation, une répartition équitable et harmonieuse des choses. Donc, en tant que disciples, vous ne devez pas augmenter votre désir d'accumuler des possessions extérieures.

Si les êtres d'en-haut voient que vous avez une mentalité égoïste et grossière, ils disent: «Ah non! le Ciel n'est pas pour vous, restez en bas, dans la jungle, là où les bêtes se mangent entre elles, c'est là qu'est votre place», et vous vous plaindrez qu'on vous vole, qu'on vous ronge, qu'on vous pique. Tant que vous ne raisonnez pas d'après la philosophie de la Fraternité Blanche Universelle, vous souffrirez et les portes du Ciel seront fermées pour vous. Car cette question de la nourriture ne s'arrête pas seulement à la nourriture physique. Pour les sentiments et les pensées, ce sont les mêmes lois. Les amoureux qui mangent jusqu'à être repus parce qu'ils ne connaissent pas la mesure, finissent eux aussi par avoir des tumeurs dans leur corps astral, et la porte du Ciel leur est fermée. La preuve, c'est qu'ensuite ils sont complètement écœurés, dégoûtés, sans inspiration.

Il faut donc abandonner l'idée qu'on doit beaucoup manger pour bien se porter. Il y a des mères qui gavent leurs enfants pour qu'ils soient en bonne santé. Voilà des mères stupides! Au lieu de gaver l'enfant sous prétexte qu'on l'aime, il faut lui apprendre comment manger et lui montrer la mesure, car il est essentiel de connaître la mesure. En prenant pour soi plus qu'il ne faut, on prive les autres d'une façon ou d'une autre, si ce n'est pas dans le plan physique, c'est dans les plans astral, mental... Or, il faut penser aux autres. Combien y en a-t-il parmi vous qui pensent à partager leurs richesses lorsqu'ils sont dans l'abondance? Je parle ici pour les sentiments, pour les pensées... Il y a des jours où vous êtes dans l'émerveillement, vous vous sentez riche, heureux... Est-ce qu'à ce moment-là vous pensez un peu à distribuer de votre bonheur à tous ceux qui sont dans la souffrance et la désolation? Non, vous gardez tout pour vous. Il faut savoir donner un peu de cette abondance, de ce bonheur qu'on ne peut même pas contenir et dire: «Chers frères et sœurs du monde entier, ce que je possède est tellement magnifique que je veux le partager avec vous. Prenez de ce bonheur, prenez de cette lumière!» Si vous avez la conscience suffisamment développée



pour faire cela, vous êtes inscrits dans les registres en haut comme des êtres intelligents et pleins d'amour. Et même ce que vous avez ainsi distribué va se placer sur votre compte dans les banques célestes d'où vous pouvez puiser plus tard si vous en avez besoin. Et votre joie reste en vous, personne ne peut vous la prendre parce que vous l'avez placée dans les réservoirs en haut.

Tandis que si vous gardez votre joie pour vous sans vouloir la partager, il y a des êtres malfaisants du monde invisible qui vous guettent et à travers une personne de votre entourage, ils vous envoient quelque chose qui vous fait perdre cette joie. Même quand vous êtes le plus heureux, il se passe quelque chose d'imprévisible qui vous enlève votre joie. C'est mathématique. Parce que vous n'avez pas pensé à la partager, à la donner au Seigneur ou à la Mère Divine en disant: «Moi je ne sais pas à qui la distribuer, je suis tellement bête! Cette joie est à Toi, Seigneur, à Toi, Mère Divine; je vous la donne pour que vous la distribuiez.» Et le Seigneur et la Mère Divine distribuent votre joie, tandis qu'une partie est déposée dans les réservoirs du Ciel. Je vous dis cela pour que vous puissiez en profiter pour votre bien et pour le bien du monde entier.

Oui, mes chers frères et sœurs, vous devez développer votre conscience afin de vous livrer à des activités fantastiques dont la plupart des humains n'ont aucune idée. Ils dorment d'un sommeil!... Tandis que les Initiés sont conscients, ils sont éveillés.

Je vous disais qu'il ne faut pas nourrir excessivement le corps astral, sinon vous vous surchargez tellement que vous ne pouvez plus avancer. Comme le chemin est long et qu'il faut grimper pour arriver jusqu'au sommet, comment y parviendrez-vous avec tous ces fardeaux? Vous serez essoufflé et vous devrez vous arrêter. Avec un peu de pain, un peu d'eau et quelques fruits, les autres marchent, avancent, tandis que vous, vous restez là à souffler. Mais la nuit vient, les fauves sortent et ils vous mangent. Il fallait être léger pour avancer.

Dans le plan mental aussi il faut savoir garder l'essentiel et ne prendre que le bagage nécessaire pour se soutenir, s'aider, s'éclairer, se guérir. Pourquoi se surcharger, s'encombrer de philosophies inutiles, de connaissances invraisemblables? Lorsqu'on s'est équipé légèrement, on marche, on avance, on fait des progrès, et chaque progrès apporte des acquisitions, des qualités, des vertus, des forces nouvelles et la vie devient belle, divine.

Donc, je le répète, ce n'est pas la quantité de la nourriture qui vous apportera quelque chose de mieux. Au contraire, ce sera souvent très nuisible. C'est la qualité qui est importante et profitable. Si vous mangez moins mais mieux, avec plus de conscience et d'amour, vous verrez que votre santé s'améliorera. C'est pourquoi, ici, nous mangeons dans le silence, en nous concentrant sur la nourriture. Et même, souvent, vous devez savoir refuser ce que l'on vous offre. Si vous ne refusez pas, vous serez incapable de fournir un travail précieux. Vous serez repu, endormi quelque part, alors qu'il y a un travail spirituel, là, qui vous attend. Vous ne devez pas vous endormir, car ce travail, il faut le faire!

Même si vous diminuez la nourriture de moitié ou du quart, vous pouvez vous porter encore mieux, à condition que vous mangiez cette nourriture avec amour et conscience, car à ce moment-là, oui, vous puiserez vraiment des forces. L'énergie que peut dégager une seule bouchée est capable de faire marcher un train tout autour de la terre. Oui, une seule bouchée!

Je vous parlerai encore et encore sur ce sujet, parce que je sais que cette question n'est pas au point. On mange trop rapidement sans penser à la nourriture. Si vous saviez ce qu'une bouchée peut vous donner comme joie quand vous mangez consciemment! Mais non, on avale, on ingurgite, et on n'a rien senti comme délice, comme bonheur, on a mangé automatiquement. Ce sont des expériences que vous devez commencer à faire ici. Mastiquez longtemps et plusieurs fois, respirez très profondément; vous constaterez que cela apaise le système nerveux comme aucun autre remède.

Pour aujourd'hui retenez surtout que vous devez vous contrôler pour la nourriture physique, afin d'être capable de vous contrôler pour les nourritures astrale et mentale. Il est nécessaire d'avoir la mesure en tout.

Le Bonfin, le 18 août 1971

### III

Lorsque nous mangeons, notre organisme absorbe des éléments qui lui sont utiles et se débarrasse des éléments étrangers ou nuisibles. Mais l'organisme n'est pas toujours en état de faire ce nettoyage, soit qu'on l'ait saturé, soit que la nourriture absorbée ait laissé trop de déchets. C'est pourquoi il est conseillé de jeûner.

Evidemment, il faut pratiquer le jeûne dans des conditions convenables, ne pas jeûner en faisant un travail pénible, par exemple. Il faut s'arranger pour jeûner pendant les vacances, afin d'être libre et pouvoir seulement lire, méditer, prier, écouter de la musique... De plus, étant donné que, lorsqu'on jeûne, c'est l'air qui remplace la nourriture, il est aussi préférable d'avoir à respirer de l'air pur.

Plusieurs constateront que, pendant le jeûne, ils ont des douleurs dans le dos, ou des palpitations, des maux de tête... Comme c'est un langage spécial de la nature et qu'on ne le comprend pas, on se dit: «Jamais de la vie je ne recommencerai à jeûner.» Voilà un mauvais raisonnement. Ces malaises sont des avertissements de la nature qui vous prévient qu'un jour ou l'autre vous aurez à souffrir dans ces mêmes organes où vous éprouvez maintenant une douleur. Donc, si vous voulez savoir quels sont vos points faibles, jeûnez quelques jours, et là où vous éprouverez un malaise, sachez que la maladie peut venir. Le jeûne, lui, n'est pas dangereux et ne peut jamais vous faire de mal. La preuve, c'est que les malaises apparaissent surtout les deux premiers jours, et

ensuite ils disparaissent. Si ces malaises provenaient du jeûne, ils devraient augmenter; alors qu'au contraire, c'est la paix, la tranquillité qui vous envahissent. Et même si vous aviez décidé de vous venger de quelqu'un, après quelques jours de jeûne, vous y renoncez, parce que vous trouvez que cela ne vaut pas la peine de sortir de cette paix.

Cette question du jeûne va beaucoup plus loin que vous ne l'imaginez, mes chers frères et sœurs. Ce qui nous attire des malheurs, ce sont les déchets de nos vies anciennes. Chaque péché, chaque faute nous a laissé quelque chose qui s'est déposé comme un déchet. Nos malheurs sont le résultat de tous ces déchets qui se sont accumulés et qui n'ont pas été rejetés. Quand on jeûne, on se débarrasse de tous ces éléments nocifs, on se libère, la lumière se fait, on est heureux. Voilà pourquoi le jeûne est toujours préconisé dans toutes les religions et les enseignements spiritualistes.

Jeûner, ce n'est pas renoncer, se priver, au contraire. Le jeûne sert avant tout à se nourrir. Quand on prive le corps physique de nourriture, ce sont les autres corps subtils, éthérique, astral, mental, qui commencent à se nourrir. Car en nous se trouve un principe qui se défend, qui ne veut pas mourir. Le corps physique étant privé de nourriture, une alerte est donnée, et comme il y a dans l'organisme des entités qui veillent sur la sécurité de l'homme, à ce moment-là, d'une région plus haute, ces entités viennent lui procurer ce qui lui manque et il commence à absorber des éléments qui se trouvent dans l'atmosphère. Voilà pourquoi la respiration s'améliore, et au bout de quelque temps on sent qu'on a absorbé une nourriture qui ne vient pas du plan physique. Et même si on s'arrête de respirer quelques instants, ce sont d'autres entités plus hautes dans les plans astral et mental qui nourrissent l'homme.

Le premier homme se nourrissait de lumière. Ensuite, quand il est descendu dans la matière, au fur et à mesure de l'involution, il a eu besoin d'une nourriture de plus en plus épaisse jusqu'à être

obligé de se nourrir comme il le fait maintenant. C'est pourquoi les Initiés qui savent que la façon actuelle de se nourrir est un résultat de l'involution, tâchent de retourner vers l'état premier de l'humanité en apprenant à se nourrir grâce à des éléments de plus en plus subtils. C'est comme si on rejetait l'estomac, puis les poumons... On devient ainsi de plus en plus léger, la pensée se libère. Mais c'est tout un entraînement long et difficile, et très peu de yogis, dans l'Inde, parviennent à maîtriser leur respiration. Ceux qui y parviennent peuvent alors nager dans l'Akasha et posséder la connaissance totale, car ils ont obtenu la liberté de l'esprit.

L'homme est descendu des régions célestes par un processus que l'on appelle l'involution. Au fur et à mesure de cette descente dans la matière, tandis qu'il s'éloignait du feu primordial pour entrer dans les régions froides de la périphérie, il s'est chargé de corps de plus en plus épais... jusqu'au corps physique; exactement, comme lorsque nous sommes obligés d'affronter le froid, en hiver, nous devons mettre toutes sortes de vêtements, depuis le tricot et la chemise jusqu'au pardessus.

Pour reprendre maintenant le chemin vers le haut, l'homme doit se dévêtir, symboliquement parlant, c'est-à-dire qu'il doit se débarrasser de tout ce qui l'alourdit. Et le jeûne justement est un moyen. Mais jeûner, ce n'est pas seulement ne pas prendre de nourriture physique. Jeûner, c'est renoncer à certains sentiments, certaines pensées qui nous alourdissent. Il faut apprendre à renoncer, à se dégager, au lieu de toujours accumuler. C'est l'accumulation qui favorise la descente. Chaque pensée, sentiment ou désir qui n'est pas absolument spirituel vient se coller à nous comme le givre sur les branches des arbres en hiver. Il faut que vienne le soleil du printemps pour que le givre fonde et que nous redevenions nous-mêmes. C'est lorsque nous nous serons débarrassés de tout ce que nous avons accumulé d'inutile en nous, que nous nous sentirons traversés par le souffle divin. Mais si l'on veut tout avoir dans sa tête ou dans son cœur, il n'y a plus de place pour être visité, ni par le Seigneur, ni par les anges.

Maintenant, ne me comprenez pas mal. Je ne dis pas qu'on doit se débarrasser des poumons, de l'estomac, etc... car ce n'est pas en détruisant son corps que l'on comprend la vérité. Vous devez rester avec votre corps, avec votre cœur et avec votre tête, mais sans tiraillement, sans agitation. C'est cela le véritable sens du jeûne.\*

Sèvres, le 15 avril 1947

\* Sur cette question, voir aussi la conférence: «Le jeûne» (tome VII).

## Chapitre X

*En s'arrêtant quelques instants avec amour sur les aliments, l'Initié prépare son corps astral à en extraire des particules encore plus subtiles 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.*



De grands trésors sont cachés dans la nourriture, auxquels tout le monde n'a pas accès. Si vous croyez que tous ont un estomac, des poumons, un cerveau capables de capter ce qui est divin, vous vous trompez. Il faut toute une préparation pour cela. Mais le jour où l'on est prêt, on est plongé dans la lumière, on se sent dans la paix, protégé, bercé dans les bras de la Mère Nature. Elle nous reconnaît à ce moment-là comme son enfant, et elle nous chérit, elle nous donne ses joies. On ne sait même pas d'où viennent ces joies et on se sent heureux comme si le ciel et la terre nous appartenaient. Cela ne peut pas s'expliquer. Seuls peuvent me comprendre ceux qui sont arrivés à sentir que partout quelque chose les soutient, les protège, et ils se sentent légers, confiants, comme un enfant qui s'endort auprès de sa mère sans crainte qu'on lui fasse du mal. C'est la même sensation. Malheureusement, cette sensation, les humains commencent à la perdre de plus en plus; ils ne sentent plus cette protection, cette sollicitude, cet amour, cette amitié des objets, de la nature, des arbres, des montagnes, des étoiles. Ils sont de plus en plus inquiets, troublés, angoissés, même quand ils sont chez eux à l'abri, et même pendant leur sommeil, ils se sentent toujours menacés de partout, parce qu'ils ne sentent plus cette protection de la Mère Nature. 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.

Grâce à l'Enseignement, le disciple de la Fraternité Blanche Universelle peut arriver à retrouver cette sensation de confiance. Donc, si vous m'écoutez, si vous apprenez à manger la nourriture avec amour, des horizons nouveaux s'ouvrent devant vous.

Le Bonfin, le 25 juillet 1971

## Chapitre XI

*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 par ces réflexions, il médite profondément et reçoit des révélations.*

## I

En mangeant consciemment, vous pouvez retrouver toutes les merveilles de la création, car la nourriture vous raconte son histoire: elle vous parle du soleil, des étoiles, des anges, de Dieu Lui-même. La nutrition est une sorte de radiesthésie. Chaque être, chaque objet émet des radiations particulières et le radiesthésiste est celui qui sait capter ces radiations et les interpréter. Or, la nourriture a reçu des radiations du cosmos tout entier; le soleil, les étoiles, l'atmosphère, les quatre éléments ont laissé sur elle des empreintes invisibles, mais réelles; ils l'ont imprégnée de toutes sortes de particules, de forces, d'énergies. Si les humains étaient conscients, s'ils savaient la richesse et la valeur de la nourriture, s'ils pensaient à remercier le Ciel et à se montrer pleins d'amour et de reconnaissance, ils pourraient découvrir, capter, recevoir, déchiffrer tous ces messages célestes.

La nature a bien vu que la plupart des humains sont endormis et ignorants, mais elle est tellement généreuse qu'elle dit: «Bah! qu'ils soient intelligents, conscients, éveillés ou non, je ferai en sorte que la nourriture leur donne des forces pour qu'ils puissent rester en vie.» Comme les animaux, tous les gens inconscients arrivent à subsister grâce à la nourriture, c'est évident, mais elle ne les fait pas grandir spirituellement, ils ne ressentent qu'un bien-être physique. Lorsqu'il s'agit de recevoir de la nourriture ses particules les plus divines, si l'on n'est pas conscient, éveillé et plein d'amour, on ne reçoit rien.

Les disciples de la Fraternité Blanche Universelle ne doivent pas ressembler aux animaux ou aux hommes ordinaires qui agissent mécaniquement; ils doivent au contraire manger avec une conscience éclairée en s'émerveillant de la nourriture, en pensant que tout l'univers a travaillé pour produire tous ces fruits et ces légumes qui débordent de richesses. Les humains devraient avoir honte de mettre à la dernière place quelque chose qui est tellement essentiel pour eux. Qu'on ne vienne pas ensuite me raconter

qu'ils sont tellement intelligents, cultivés et évolués. Leur seule façon de manger suffit déjà à me montrer qu'ils sont encore très loin de la véritable intelligence, de la véritable culture. C'est pour moi un test.

Vous ne vous rendez pas compte encore. Depuis des années je vous parle de la nutrition et ce n'est pas encore compris: vous mangez en pensant à autre chose, à toutes sortes d'autres choses... Or, bien sûr, vous mangez dans le silence, gentiment, sans faire de bruit, mais vous êtes toujours distraits, à côté de la question. Essayez de vous concentrer quelques minutes sur la nourriture que vous êtes en train de manger en pensant que vous communiez avec tout l'univers et vous comprendrez qu'il n'existe aucune opération magique plus puissante, parce que, tout de suite, vous vous sentez rétablis, forts, prêts à exécuter tous les travaux.

Je sais que mes paroles prendront un son bizarre aux oreilles des savants de la science officielle. Ils se limitent à un domaine d'où ils ne verront jamais la vérité. Ils s'arrêtent sur les écorces, les scories, ils ne voient pas la vie qui circule dans chaque chose, parce qu'ils n'étudient pas la vie; ils étudient les cadavres, la maladie, la mort, mais ils n'étudient jamais la vie ni la pureté ni la lumière ni les rayons du soleil. Ils étudient l'obscurité, ils veulent connaître les ténèbres, l'enfer, les égouts... Eh bien, ils les connaîtront. Ils n'ont pas encore trouvé le chemin qui mène vers les hauteurs.

Le Bonfin, le 26 septembre 1973

## II

Oui, mes chers frères et sœurs, tous ces fruits et ces légumes qui ont été éclairés par le soleil et imprégnés par l'influence des étoiles, de l'air, de l'eau, des animaux et des hommes, si vous

savez les manger consciemment, ils déposeront en vous toutes les particules et les énergies qu'ils ont captées et accumulées, et ils vous révéleront tout ce qu'ils connaissent. Bien sûr, ces paroles étonneront certains... Qui pense que la nourriture peut nous apporter des révélations? Qu'elle nous donne des forces, personne n'en doute, et tout le monde a entendu parler des calories, des vitamines et des hormones... Mais on n'est pas allé plus loin pour voir ce que la nourriture nous apporte dans les plans subtils. Si on sait se concentrer, se préparer et se mettre dans un état réceptif, on entendra même des mélodies que la nourriture joue et chante. Comme tout l'univers l'a influencée, elle est pleine de toutes les particules du cosmos. La nourriture est quelque chose d'inexprimablement complexe et riche. La plupart des gens mangent trop machinalement, trop rapidement, et même quelquefois sans mastiquer; ils ne reçoivent donc de la nourriture que les particules les plus grossières et jamais les énergies éthériques que nous apprenons à capter ici en mangeant.

Si vous savez manger consciemment, la nourriture vous révélera un monde inouï, elle vous dira comment toutes les particules qui la composent ont traversé l'univers pour venir s'organiser ensemble afin de vous apporter la vie. Quelles cérémonies magiques, quels talismans sont capables de vous donner de telles énergies? Pour moi, la magie blanche la plus parfaite et que je pratique tous les jours est de savoir manger.

La nourriture est imprégnée de toutes les énergies du cosmos, elle a même enregistré les empreintes que lui ont laissées les hommes qui se sont promenés ou qui ont travaillé dans les champs auprès d'elle. Elle peut donc vous raconter son histoire, elle peut vous révéler quels êtres ont travaillé à la faire croître, quelles entités se sont occupées constamment, jour et nuit, de lui infuser telle ou telle propriété pour être utile aux humains, aux enfants de Dieu.

La nourriture est remplie de forces, de particules qui ne viennent pas seulement de la terre, mais du cosmos tout entier, et ce sont ces éléments venus du cosmos qui se sont matérialisés sur la

terre sous forme de fleurs, de légumes, de fruits. En réalité la nourriture se matérialise sur la terre exactement comme les enfants se matérialisent dans le sein de la mère. A l'origine, les plantes, les fruits étaient des esprits, mais pour pouvoir agir efficacement ici sur terre, il leur a fallu se conformer aux lois du plan physique. On ne peut pas travailler dans le plan physique si on n'a pas un corps physique; de même, on ne peut pas travailler dans le plan spirituel si on n'est pas libéré des entraves du corps physique. L'homme qui ne peut pas se dégager du corps physique n'a pas accès aux régions célestes. Pour agir dans le plan divin, il faut être un pur esprit. Mais pour agir sur la matière il faut savoir se matérialiser. Voilà pourquoi l'homme, qui est esprit, vient s'incarner et prendre un corps physique: pour pouvoir travailler sur la matière.

Les fruits sont donc des êtres, des énergies très spirituelles qui viennent s'incarner sur la terre. L'arbre fruitier, qui joue le même rôle qu'une mère, les habille de matière, cette chair que nous mangeons ensuite, et grâce à laquelle nous recevons ces éléments qui viennent de très loin. La nourriture a une signification beaucoup plus vaste qu'on ne l'imagine. De grands mystères sont cachés en elle. Avant la saison l'arbre ne porte aucun fruit, mais quelques mois plus tard, ils apparaissent, là, matérialisés. Comment cela se fait-il? Qu'y avait-il dans la plante, quel schéma était caché dans la graine avant qu'elle ne pousse et ne devienne visible, tangible?

Tout ce qui existe dans le monde est là pour révéler les grands mystères de l'univers, mais on ne s'en aperçoit pas; on mange, on boit automatiquement, et on ne voit rien, on ne comprend rien. Supposez que vous ayez des pensées et des sentiments très élevés... S'ils ne donnent aucun résultat tangible, c'est que vous ne savez pas comment les matérialiser, tout simplement. Les arbres le savent, les mères le savent, bien que ce ne soit pas conscient, même chez elles. Il faut apprendre à concrétiser ses propres pensées. S'il y a une chose qu'on doit admirer chez les matérialistes, c'est qu'ils réalisent. Tandis que les spiritualistes qui ne savent pas travailler sur la matière,

parce qu'ils ne la connaissent pas, la rejettent et ne réalisent donc rien. Un véritable Initié est en même temps un spiritualiste et un matérialiste, mais aussi quelque chose de plus, parce qu'il sait spiritualiser la matière, l'affiner de plus en plus jusqu'à l'amener à cet état subtil qui est le sien dans le monde divin, et en même temps il sait faire descendre les réalités du monde de l'esprit jusqu'à ce qu'elles deviennent tangibles. Voilà ce que peut faire un grand Initié, un grand Maître.

Les spiritualistes, les mystiques, ne m'en parlez pas, rien n'est clair dans leur tête. Ils s'imaginent que la spiritualité consiste à se montrer l'adversaire de la matière. Eh non, il faut se servir d'elle, ne pas succomber à ses séductions, ne pas devenir son esclave, mais savoir travailler avec elle pour accomplir des réalisations spirituelles gigantesques. Voilà l'idéal du disciple de la Grande Fraternité Blanche Universelle: être capable de travailler avec la matière aussi bien qu'avec l'esprit, ne rejeter ni l'un ni l'autre. Les matérialistes abandonnent le côté spirituel, les spiritualistes rejettent la matière, et les uns comme les autres ont une vision incomplète des choses. La plénitude, c'est la philosophie initiatique, la seule vraie, parce qu'elle embrasse l'esprit et la matière.

Vous en avez pour des jours et des jours à réfléchir sur cette question et comprendre ce que je vous ai dit aujourd'hui. L'esprit et la matière, c'est un travail pour toute l'existence. Désormais, lorsque vous mangez, pensez à introduire l'esprit dans la matière pour la façonner, la modeler, lui donner une forme, une orientation, une impulsion... C'est cela le vrai travail. Vous vous sentirez ensuite dans une plénitude extraordinaire. Avez-vous remarqué que certains jours, après avoir mangé, vous vous sentez détendu, bien disposé, lucide, alors que d'autres fois, au contraire, le repas n'a fait que combler un creux en vous, sans rien apporter de plus? Ces différents états sont un langage. Il faut arriver à cet état de bien-être, mais de bien-être spirituel, et vous y arriverez en apprenant à manger avec amour.

Le Bonfin, le 18 août 1971



## Chapitre XII

*Au-delà des corps éthérique, astral et mental, l'homme possède d'autres corps 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.*

Les humains sont si négligents, inconscients et abrutis qu'ils mangent sans même remercier; oui, sans se rendre compte de tout ce qu'ils doivent à cette nourriture. Comment elle a été préparée et par qui, ça, ils n'en donnent pas deux centimes, ils ne veulent même pas le savoir. Mais il y a une justice sur la terre: agissez à la légère, vous ne gagnerez presque rien; mais agissez consciemment et vous serez comblé.

Remerciez donc pour cette bénédiction d'avoir la nourriture grâce à laquelle vous obtiendrez tout: la vie, la santé, la compréhension, la joie. Cela vaut quand même la peine puisque les conséquences sont tellement extraordinaires! Comment un simple repas, des légumes, des fruits, qui sont des matières inanimées, peuvent-ils nous donner des richesses pareilles et nous rendre capables de marcher, de parler, de lire, de chanter, de penser, de créer? C'est inouï! Si nous ne mangeons pas, nous ne pouvons rien faire, alors pourquoi ne pas donner la plus grande attention à cette nourriture? Si sa compréhension s'est tellement obscurcie, l'homme ne mérite pas de recevoir les grâces du Ciel. Comment voulez-vous que le Ciel s'ouvre devant des créatures qui n'ont ni respect ni reconnaissance? Le Ciel ne distribue pas ses richesses à n'importe qui. En mangeant avec reconnaissance, on peut ouvrir les portes célestes par lesquelles arriveront des bénédictions inouïes.

Si vous voulez évoluer, considérez les repas comme un acte sacré, une cérémonie magique à laquelle vous devez mettre toute votre âme, toute votre pensée, tout votre cœur. Dans certaines familles de paysans, on considère la nourriture comme quelque chose de sacré; le pain surtout, regardez comment les paysans se comportent envers le pain, et combien ils remercient pour ce pain!... Tandis que la plupart des gens maintenant n'ont aucun respect pour le pain. Mais le Ciel n'aime pas ça, et pour les faire réfléchir, il se peut qu'Il enlève le pain aux humains.

Quand vous avez un sentiment sacré envers tout ce que Dieu a créé, et même envers les arbres, les étoiles, les rivières, les montagnes, les pierres, à ce moment-là tout s'ouvre, tout se découvre devant vous, et vous voyez, vous sentez, vous vivez!

Le Bonfin, le 17 septembre 1968

## II

Lecture de la pensée du jour:

«Pendant que vous mangez, que votre cœur soit baigné de reconnaissance envers le Créateur! Par cette attitude vous déclenchez des forces qui vous permettent de faire un travail formidable en vous-même et en dehors de vous.»

Je vous ai déjà parlé plusieurs fois de la reconnaissance. C'est une force dont la psychologie n'a pas encore découvert l'importance. Les humains profitent de tout sans éprouver le moindre sentiment de reconnaissance, et quand ils mangent, en particulier, ils pensent à autre chose, ou bien, même s'ils se régalent, ils ne se sentent jamais poussés à remercier le Seigneur pour cette nourriture qui leur est donnée. Si seulement ils connaissaient la puissance de ce sentiment! En réalité, la reconnaissance est capable de transformer la matière grossière en lumière, en joie, et il faut apprendre à l'utiliser.

Essayez donc de manger avec reconnaissance. Vous direz que même en mangeant sans reconnaissance on reçoit des forces, on se sent bien, on peut travailler. Oui, c'est vrai dans le domaine physique, mais vous n'avez pas bien étudié la question. Chaque région de l'univers est faite de différentes espèces de matériaux. Prenez, par exemple, la région de la pensée, de la conscience, ou celle des sentiments, des émotions: la matière dont elles sont faites est beaucoup plus subtile que celle du plan physique. On ne peut pas toucher les pensées ni les couper en morceaux, et

pourtant elles sont réelles, elles agissent, et tout ce qui arrive dans l'existence est produit par les pensées. De quelle nature sont donc les matériaux de ces régions-là, voilà un sujet qui n'a pas été étudié non plus, et c'est dommage.

L'univers est composé de nombreuses régions dont la matière est de plus en plus fine et subtile. On constate déjà cette gradation dans le plan physique avec les quatre états de la matière: solide, liquide, gazeux, igné. Ces éléments qui sont de nature différente produisent aussi des effets différents: la terre, l'eau, l'air et le feu ont chacun des propriétés particulières, et lorsque nous mangeons, tous ces éléments sont à l'œuvre dans l'estomac. Comme dans un laboratoire alchimique, il se produit des transformations et des combinaisons de toutes sortes. Maintenant il faut étudier les transformations que va subir cette matière, qui a été introduite dans l'estomac et qu'on va digérer, si on y ajoute la reconnaissance, des pensées lumineuses et même un sentiment sacré envers toutes ces richesses cachées dans la nourriture. Dès que le disciple essaie de manger intelligemment, harmonieusement, en se concentrant sur des sujets élevés, la nourriture se transforme... ou plutôt, il éveille dans son système digestif d'autres appareils qui se mettent à fonctionner et qui captent les particules subtiles de la nourriture. Ces éléments spirituels se mettent au travail et produisent des phénomènes d'une autre nature: grâce à leur activité il peut méditer, avoir des révélations, des extases, produire des émanations lumineuses qu'il projette dans le monde entier et il devient ainsi un bienfaiteur de l'humanité.

Beaucoup de gens se sont quand même rendu compte de l'influence de leurs pensées et de leurs sentiments sur le fonctionnement de leur organisme, mais ils ne l'ont le plus souvent observé que dans le cas de pensées et de sentiments négatifs: la haine, la colère, la peur, l'angoisse, les émotions causées par une mauvaise nouvelle. Les glandes endocrines fonctionnent mal, leurs sécrétions se dérèglent, l'organisme est perturbé, on se sent empoisonné. Tout le monde sait que les émotions négatives abîment la

santé, mais combien font quelque chose pour les éviter, pour se maîtriser et améliorer leur état psychique? Pourtant il est facile de comprendre que, autant on a été empoisonné par des pensées ou des sentiments négatifs, autant on sera libéré, renforcé, vivifié et ressuscité quand on travaillera avec des états de conscience positifs.

A cause de leur façon de vivre déplorable, beaucoup de gens sont des malfaiteurs, des ennemis de l'humanité. Evidemment, ils ne s'en rendent pas compte et ils disent: «Mais je ne fais du mal qu'à moi-même», et ils se sentent innocents, irréprochables. Ils ne savent pas qu'en réalité lorsqu'ils se promènent et entrent en contact avec leur entourage, ils sont toujours en train d'apporter des troubles, des dérangements... Oui, car pour le mal comme pour le bien, il n'y a pas de frontière entre soi et les autres. Quand vous vous faites du mal à vous-même, vous le faites à l'humanité tout entière, car le mal se propage. Et quand vous vous faites du bien, c'est à l'humanité et à l'univers tout entier que vous le faites, parce que le bien aussi se propage.

Ici, c'est une école où l'on apprend comment mieux faire les choses: comment manger mieux, aimer mieux, travailler mieux, etc... et si on ne veut pas apprendre, je vous le dis, on se cassera la tête. Il y aura des accidents, des malheurs, parce qu'on aura refusé de connaître la vérité. Jamais l'ignorance n'apporte le bonheur.

Désormais, vous devez savoir combien vous vous développez en mangeant consciemment avec amour et reconnaissance: d'autres facultés s'éveillent et vous bénéficiez vraiment en profondeur de toute la richesse qui est autour de vous. Faites donc de plus en plus attention à votre façon de manger, même quand vous êtes chez vous. Bien sûr, quand vous êtes ici, dans la Fraternité, vous faites votre possible pour respecter les règles que je vous ai données: manger en silence, ne pas faire de bruit avec les couverts, penser à la nourriture, mais une fois rentrés chez vous, vous recommencez à manger n'importe comment, dans le bruit et les discussions. Quand vous revenez dans la Fraternité, on voit

immédiatement que vous ne vous êtes plus exercés depuis longtemps. Donc, je vous le dis, entraînez-vous sans arrêt pour pouvoir vraiment comprendre, un jour, la quintessence, le sens magique de la nutrition.

Le Bonfin, le 18 août 1971

### III

Vous avez certainement remarqué, mes chers frères et sœurs, que dans la plupart des circonstances de la vie, il faut faire un choix. Quand vous allez au marché, vous n'achetez pas tout, vous vous contentez seulement de prendre ce dont vous avez besoin. Et quel que soit le travail que vous ayez à faire, vous avez besoin de matériaux tout à fait déterminés, vous ne prenez donc que ces matériaux en laissant de côté tout le reste. Vous allez voir combien ce phénomène est important et quelle conclusion on peut en tirer.

On rencontre toujours les mêmes principes: l'esprit et la matière. L'esprit, qui est intelligence, a ses projets, ses vues, et il cherche, il choisit ses matériaux, la matière sur laquelle il va travailler. C'est l'esprit qui va vers la matière pour prendre d'elle ce dont il a besoin. La matière, elle, ne se déplace pas, elle attend... elle attend l'esprit. La matière propagée dans l'univers est d'une extrême variété de formes, de couleurs, de densités, et pour pouvoir en utiliser tous les éléments il faut un être intelligent, actif, dynamique.

Dans le silence que nous observons ici, pendant les repas, nous devons créer les pensées les plus élevées, car ce silence devient alors tellement puissant et magique qu'il possède tous les éléments nécessaires à la formation de tous nos corps subtils jusqu'au corps de la gloire. L'homme qui est conscient, qui possède l'esprit en lui-même, doit choisir pour son travail spirituel les pensées et les sentiments qui sont de la meilleure matière,

c'est-à-dire lumineux, purs, parfaits. Oui, le silence n'est pas un vide, il n'existe pas de vide dans la nature, tout est rempli de forces, de matériaux, d'éléments de plus en plus subtils, et ce silence puissant et magique est une mine de richesses. Voilà pourquoi c'est pendant les repas, par la pensée et le sentiment, que nous pouvons préparer les meilleures conditions pour trouver les matériaux qui entreront dans la construction de notre corps de la gloire.

Le corps de la gloire est un germe, un germe minuscule, un électron que nous recevons tous en héritage et qui attend d'être formé, nourri, développé. Exactement comme le germe donné par le père et que la mère porte pendant des mois en lui ajoutant les matériaux nécessaires pour arriver à la formation d'un être vivant capable de remuer le monde entier. C'est exactement ce qui se passe en nous-même. Nous possédons ce germe du corps de la gloire et nous devons le former. Mais personne ne pense à lui, personne ne s'occupe de lui, et il est là, négligé, enterré presque. Heureusement, il ne peut pas mourir, et il attend le moment où le disciple deviendra conscient et travaillera à le développer, à le rendre puissant et lumineux. Alors, il deviendra omniscient, il sera capable de travailler dans l'espace, de guérir les malades, de prophétiser.

Le corps de la gloire, c'est le corps du Christ, le corps de la lumière, de l'éternité. Oui, c'est le corps de l'éternité car il ne meurt pas.

Le corps de la gloire, on ne peut s'occuper de lui que dans le silence, c'est-à-dire la paix, l'harmonie, l'intelligence, la lumière, là où se trouvent les matériaux les plus célestes. C'est dans ce silence que l'on peut faire un travail gigantesque sur son propre corps.

Seul le savoir initiatique donnera à l'homme les moyens de se reconstruire et d'avoir un avenir extraordinaire de lumière, de bonheur et de splendeur.

Le Bonfin, le 20 août 1971



#### IV

Les quatre éléments qui correspondent aux quatre états de la matière sont contenus dans la nourriture que nous absorbons tous les jours. Nous pouvons donc, en mangeant, entrer en relation avec les Anges des quatre éléments: l'Ange de la terre, l'Ange de l'eau, l'Ange de l'air, l'Ange du feu, pour leur demander de nous aider à édifier notre corps physique, à le rendre tellement pur et subtil qu'il puisse devenir la demeure du Christ, du Dieu vivant.

Chaque Ange représente des qualités et des vertus déterminées: l'Ange de la terre, la stabilité; l'Ange de l'eau, la pureté; l'Ange de l'air, l'intelligence; l'Ange du feu, l'amour divin. En apprenant à recevoir les éléments de ces quatre Anges, ce sont des particules plus subtiles que l'homme reçoit et grâce auxquelles il construit ses autres corps, jusqu'au corps de la lumière. Quand il est arrivé à construire ce corps de lumière, que l'on appelle aussi le corps de la gloire, l'homme devient immortel. Le corps physique ne peut pas résister très longtemps parce qu'il est obligé de rendre tous les éléments qui le composent à la Mère-terre dont il est sorti. Mais dans son corps de lumière, puisque la lumière est immortelle, l'homme peut vivre éternellement. Ce corps de lumière est fait des éléments de la plus grande pureté, de la plus grande intensité qui s'opposent au processus de la maladie et de la mort: la dislocation, la fermentation, la désagrégation. Les vibrations intenses de la lumière maintiennent et alimentent la vie. C'est pourquoi, quand la lumière triomphe dans l'homme, il devient immortel par son corps de la gloire, le corps du Christ.

Les disciples du nouvel Enseignement comprennent l'importance de la lumière; ils comprennent qu'ils ont besoin de manger et de boire cette lumière, tous les jours, sans arrêt, avec une patience inlassable, une conviction absolue que ce qu'ils font apporte la nouvelle vie, la puissance, la santé et la splendeur du Ciel.

Quand le disciple approfondira toute cette science, il comprendra comment, par la nutrition, l'Ange du feu, l'Ange de l'air, l'Ange de l'eau et l'Ange de la terre peuvent devenir ses amis, collaborer avec lui, et même parler avec lui.

Pour pouvoir vivre la vie nouvelle, on doit se purifier, se nettoyer, faire disparaître toutes les couches qui se sont accumulées en nous à cause de notre façon de vivre défectueuse. On est tellement encombré et surchargé qu'on ne s'aperçoit même pas qu'on traîne avec soi une atmosphère épaisse et repoussante qui prépare les conditions pour l'effondrement et la maladie. C'est pourquoi il faut se purifier en se liant aux Anges des quatre éléments.

Donc, mes chers frères et sœurs, quand vous mangez, oubliez vos soucis, vos rancunes, vos mauvaises pensées qui empoisonnent la nourriture et vous rendent malades; liez-vous aux Anges des quatre éléments. Dites: «Ange de la terre, Ange de l'eau, Ange de l'air, Ange du feu, donnez-moi vos qualités, la stabilité, la pureté, l'intelligence, l'amour divin», et c'est ainsi que vous évoluerez, vous vous éclairerez, vous vous ennoblirez.

Le Bonfin, le 18 août 1960

## Chapitre XIII

*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 inexpriable, 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 de savoir que le moyen le plus efficace est la pensée.*

# I

L'énergie solaire est condensée dans les fruits et les légumes qui nous servent d'aliments. Il faut donc savoir extraire cette énergie et la distribuer dans des centres déterminés de notre être. Mais cela n'est possible que par un travail de la pensée. Seule la pensée consciente qui se concentre sur la nourriture est capable de l'ouvrir pour libérer l'énergie emprisonnée.

Sèvres, le 9 avril 1951

La pensée est un élément essentiel qui donne toute sa valeur au processus de la nutrition. Pour retirer les quintessences contenues dans la nourriture, il faut que ce soit la pensée qui agisse. Penser, c'est respirer dans le monde spirituel; la pensée est la respiration de l'âme. Ceux qui ne pensent pas, qui ne méditent pas, ne respirent pas spirituellement. Quand vous mettez la pensée en action, exactement comme le forgeron qui attise la flamme avec le soufflet, vous pouvez réaliser tout ce que vous désirez dans votre for intérieur: fondre, souder, donner des formes.

Sèvres, le 24 mars 1968

La nutrition est une guerre entre l'organisme humain et les aliments qui doivent devenir une matière assimilable, et ce qui n'est pas admissible est rejeté. Donc, pour être convenablement absorbée, la nourriture doit être déchirée, détruite. L'organisme est obligé de détruire pour pouvoir construire. Cela se fait automatiquement en dehors de notre conscience. Mais par la pensée nous pouvons aussi agir sur la nourriture pour l'animer et la faire vibrer à l'unisson non seulement avec notre corps mais aussi avec notre âme; à ce moment-là, elle nous aide énormément dans notre travail spirituel.

Sèvres, le 23 décembre 1973

## II

La pensée arrive à attirer des particules d'une nature plus subtile qui entrent dans la construction du corps physique, et peu à peu, l'homme se transforme, il n'est plus le même. C'est avec la nourriture qu'il absorbe que l'être humain forme son corps, et il ne faut pas croire qu'en avalant n'importe quoi on sera toujours intelligent, beau, expressif. Il faut voir qu'il existe un rapport entre la nourriture que l'on mange et les états que l'on vivra ensuite. Si les matériaux que l'on absorbe ne sont pas purs, ils vont s'entasser dans l'organisme qui ne saura plus comment les éliminer, et voilà la maladie. Il faut toujours être attentif à ce qu'on laisse pénétrer dans son corps.

Bien sûr, certains citeront le passage de l'Evangile où Jésus dit que ce n'est pas ce qui entre en l'homme qui est important, mais ce qui sort de lui. Il faut savoir interpréter ces paroles de Jésus. Est-ce qu'il est raisonnable de penser que si vous mettez des immondices quelque part, ce sont des puretés qui sortiront? Bien sûr, si vous êtes un Initié, à cause de votre pureté, quoi que vous mangiez, vous sublimerez tout et le transformerez en lumière. Oui, mais il faut être un Initié, un grand Maître. Pour les autres, s'ils avalent des saletés, ce sont des saletés qui sortiront, et c'est un fait, regardez toutes les saletés qui sortent à travers la bouche ou les yeux des gens parce qu'ils ne savent pas transformer, sublimer la nourriture! Ils ont avalé des saletés et il sort des saletés. Comment pourraient-ils transformer quoi que ce soit quand ils n'ont ni intelligence, ni lumière, ni pureté, ni amour, ni bonté? Les Initiés peuvent même absorber des poisons, car ils ont fait un tel travail spirituel pour mettre au point leurs appareils intérieurs que rien ne peut leur résister: tout est purifié, tout est transformé grâce à leur amour, à leur volonté et leur lumière.

Un homme très pur peut se permettre beaucoup de choses, parce qu'il ne salit pas les autres; tandis qu'un homme ordinaire, quoi qu'il fasse, et même avec les meilleures intentions, salira

tout, parce qu'il n'a pas appris l'art de la sublimation. Vous voyez combien c'est clair! Et c'est dans ce sens qu'il faut comprendre les paroles de Jésus. Jésus ne peut pas avoir conseillé de manger et de boire n'importe quoi, et d'ailleurs aucun Initié ne donnera ce conseil. Ce n'est que dans le cas où vous avez réalisé un grand travail spirituel capable de neutraliser les poisons et de transformer les impuretés en lumière que vous êtes libre de faire ce que vous voulez.

On peut encore aller plus loin et dire que même en prenant les aliments les plus purs, de la meilleure qualité, tant que vous n'aurez pas décidé de faire un travail spirituel, cette nourriture ne vous transformera pas. L'essentiel, c'est la puissance de la vie intérieure, de la pensée, du sentiment. Certains, comme les macrobiotiques, comptent énormément sur le pouvoir des aliments. Vous savez, la nourriture ne fera pas des humains des Initiés; elle apporte beaucoup de choses, c'est entendu, mais à condition que l'esprit soit là, qu'il s'occupe d'elle. Si l'esprit manque, vous pouvez manger tout ce que vous voulez, vous ne changerez rien. Si vous améliorez seulement la qualité de la nourriture sans que l'esprit, l'âme, la pensée et le sentiment ajoutent quelque chose de leur clarté, de leur limpidité, de leur désintéressement, eh bien, je peux vous dire, mangez tout ce que vous voulez, la saleté continuera, la maladie continuera, l'ignorance continuera, parce que même si Dieu a mis beaucoup de richesses dans la nourriture, les pouvoirs de cette nourriture sont limités.

La meilleure nourriture n'a jamais empêché certains d'être méchants, vicieux et de vouloir dévaster le monde entier. Même le végétarisme n'est pas tout-puissant. Hitler était végétarien! Tandis que d'autres qui mangeaient même de la viande ou une très mauvaise nourriture sont devenus des saints et des prophètes. Ils n'avaient fait aucune étude, ils mangeaient n'importe quoi, ils habitaient n'importe où, mais ils avaient donné la prépondérance à l'esprit et avec les quelques vérités qu'ils connaissaient, un amour immense pour ces vérités et une volonté inflexible pour les réaliser, ils arrivaient à faire des merveilles.

La transformation de l'être humain ne peut pas se faire sans l'acquisition de particules nouvelles, d'une autre qualité. Tout le monde peut se transformer, mais à condition d'aller chercher une nourriture céleste. Cette nourriture céleste laisse des traces, des sceaux, des empreintes qui parlent de son origine. Chaque particule lumineuse possède d'autres vibrations et les traces qu'elle laisse sur l'homme réussissent peu à peu à le transformer complètement.

Le Bonfin, le 3 septembre 1971

### III

Lecture de la pensée du jour:

«L'estomac ne digère pas pour lui-même, le cœur ne bat pas pour lui-même, les poumons, les jambes, les yeux, les oreilles, le cerveau ne travaillent pas non plus pour eux-mêmes, mais pour l'ensemble, pour le bien-être de l'homme tout entier. Pour que l'être humain soit bien-portant, fort, beau, puissant, les cellules sont obligées de travailler d'après les lois de l'amour et du sacrifice. C'est sur ces lois formidables qu'on doit construire son existence. C'est pourquoi, au lieu de vous empoisonner avec toutes sortes de médicaments, vous devez aussi introduire en vous-même ce principe de l'amour. A ce moment-là vous vous rétablissez sans prendre quoi que ce soit. Bien sûr, ce sont des prescriptions que les médecins ne donnent jamais aux malades; ils prescrivent telle piqure, telle ampoule, tel gargarisme, tel suppositoire, et non la loi de l'amour. Et pourtant, c'est cela la vraie médecine: comprendre que l'on doit baser son existence sur cette loi, car à ce moment-là toutes les cellules commencent à travailler dans l'harmonie, et vous avez la santé, la force, la joie, le bonheur et la paix. Sinon, vous pouvez avaler toutes les pharmacies, vous serez de plus en plus malade, parce que vous n'avez introduit en vous-même aucun élément vivant, divin, vous avez trop compté sur des remèdes extérieurs qui n'ont aucune vie.»



Depuis des siècles et des millénaires, les humains sont habitués à compter sur tout ce qui est extérieur. Cela ne signifie pas qu'on doive absolument rejeter tous les moyens extérieurs, non, mais vous ne devez pas les mettre à la première place. Puisque ce qui est extérieur ne dépend pas de vous, vous n'arriverez jamais à ce que vous souhaitez. C'est pourquoi je vous dis que, même si vous avalez toutes les pharmacies, vous ne guérirez pas. Parce qu'un médicament est une matière morte, il contient quelques éléments chimiques qui stimulent, qui produisent une excitation ou un apaisement, mais il n'apporte pas la vie. Si vous n'avez pas la vie, ces excitants ne produiront aucun effet. Donnez à un cadavre tous les médicaments, il ne se lèvera pas, il ne parlera pas: il n'a pas la vie. Donc, c'est la vie qui compte et c'est pourquoi il faut s'occuper de la vie: la purifier, l'intensifier, l'enrichir; à ce moment-là on n'aura même plus besoin de médicaments. Les médicaments sont utiles, bien sûr, mais à condition que vous ayez la vie. Si vous êtes déjà complètement ratatiné et engourdi, les médicaments ne pourront pas vous aider, au contraire, ils ne serviront qu'à obstruer votre organisme. Au lieu de prendre des médicaments, il vaut mieux jeûner, se purger, etc... pour se débarrasser de toutes ces impuretés, et ensuite prendre un médicament qui peut quand même stimuler l'organisme. Regardez le café, c'est un excitant, mais il n'apporte pas la vie. Quand vous buvez du café, vous vous sentez stimulé et vous parlez, vous écrivez, mais cela ne veut pas dire que le café vous a apporté la vie. Non, il a excité le cerveau, mais il ne vous a pas apporté la vie.

Il y a des gens qui ne prennent aucun médicament et qui sont en excellente santé, tandis que d'autres avalent des médicaments jour et nuit, et ils ne s'en portent pas mieux, ils marchent vers la tombe. On fait une réclame inouïe pour les médicaments, mais c'est pour gagner de l'argent. Et non seulement beaucoup de ces médicaments sont inutiles, mais ils sont nocifs, ce sont des médecins eux-mêmes qui le disent. Je n'ai jamais nié l'efficacité de certains médicaments. Les plantes, par exemple, ont des propriétés curatives que les Initiés essayaient de connaître par leur

clairvoyance. Et les animaux, qui ont du flair, savent instinctivement aller vers telle ou telle plante pour se guérir. Les anciens Rose-Croix préconisaient douze plantes qui correspondaient aux douze signes du Zodiaque et aussi à douze minéraux. Mais je n'ai pas vérifié. Je n'ai pas le temps de vérifier.

Moi, j'aime surtout aller chercher les médicaments dans les régions éthériques, subtiles. Je vous ai déjà dit dans d'autres conférences que la matière de notre univers est passée successivement à travers les quatre états: igné, gazeux, liquide, solide; donc tous les éléments qui se trouvent maintenant à l'état solide dans l'élément terre, se trouvent aussi à l'état de plus en plus subtil dans l'eau, l'air et l'éther. Par la respiration on peut capter certaines particules qui sont à l'état extrêmement dilué dans l'air; les plus hautes dilutions homéopathiques se trouvent dans l'atmosphère, et non dans l'eau. Et même si on est capable d'aller chercher encore plus haut, pour capter les éléments dans leur état éthérique, on trouvera tous les médicaments dont on a besoin. Vous vous concentrez, vous méditez, et par la pensée vous arrivez à capter une quantité infinitésimale de substances curatives. Mais cette quantité infinitésimale agit puissamment, tout d'abord sur le corps mental, et puis, successivement, sur le corps astral, sur le corps éthérique et enfin sur le corps physique.

Malheureusement, personne ne pense à aller chercher les médicaments à l'état subtil. On les cherche toujours dans le plan physique, à l'état condensé. Mais ce qui est condensé n'est pas tellement puissant parce que ce n'est pas pur. Tout ce qui est condensé est fait de mélanges. Si vous vous habituez à aller chercher les médicaments très haut, dans le domaine éthérique, vous aurez des résultats extraordinaires; évidemment, pas tout de suite, vous devrez vous exercer longtemps, mais lorsque vous y serez arrivé, les résultats seront définitifs.

La meilleure façon de guérir les êtres est de les mettre dans des conditions qui renforcent les systèmes de défense de l'organisme, qui renforcent la vie. Parce que c'est la vie seule qui est toute-puissante. Regardez comment elle s'y prend pour cicatriser

les plaies, pour crever un abcès, faire repousser des ongles, des cheveux, ou une nouvelle peau. Mais cette vie qui est toute-puissante, c'est elle qui est la plus négligée. Les gens vivent d'une façon tellement désordonnée et chaotique qu'ils gâchent leur vie, qu'ils l'appauvrissent au point qu'elle n'est plus capable de remédier à quoi que ce soit. A ce moment-là, pour se guérir, ils ont recours à quelque chose de mort, un cachet, une pilule... Et si on leur dit: «Mais vous êtes en train de dépenser stupidement votre vie!» ils sont étonnés: «Mais comment? La vie est faite pour être dépensée!» Je veux bien, mais si elle était vraiment faite pour ça, pourquoi sont-ils malades?

Comment faire comprendre aux humains que tout est lié? Ils sont en train de massacrer leur propre vie en la dispersant dans des occupations grossières et stupides, dans des passions, des éruptions volcaniques, et ils ne voient pas qu'ils sont en train de la perdre. Ils s'imaginent que la vie est là, éternelle, inépuisable; ils peuvent faire n'importe quoi, elle sera toujours à leur disposition, ils ne perdront rien. Et ensuite, ils sont étonnés d'être au bout du rouleau. Ils ont tout fait pour cela et ils sont étonnés, ils se plaignent. Au moins qu'ils ne se plaignent pas et qu'ils disent: «Qu'est-ce que vous voulez, j'ai fait des expériences et je vois maintenant où est la vérité.» C'est pourquoi, mes chers frères et sœurs, attention à votre vie, gardez-la comme il est dit dans le chant: «*Siné moï pazi jivota*: Mon fils garde ta vie... étincelle enfouie en toi, don précieux.»

Seuls les vrais Maîtres savent comment garder leur vie et même l'enrichir pour pouvoir la donner aux autres. Si on a besoin d'une science, la seule, la vraie, c'est de cette science: comment conserver la vie le plus longtemps possible et la dépenser au service du monde entier, plutôt que de la dépenser seulement pour soi-même dans des idioties et des stupidités.

Seule la vie est capable de vous guérir. Il faut donc penser à la vie et la libérer de certains éléments qui la paralysent, l'empoisonnent. A ce moment-là, grâce à cette vie, on peut entreprendre des réalisations utiles, grandioses, célestes, et on se sent comblé, on est rempli d'une joie qu'on ne peut même pas exprimer.

Pensez à travailler au bien du monde entier. Grâce à cette idée vous puisez des particules de vitalité à la source abondante, à la source inépuisable d'en-haut, pour apporter aux autres cette vie abondante et tous, auprès de vous, se sentent vivifiés. Tandis que d'autres qui ont gaspillé leur vie, deviennent comme des vampires qui ont besoin de puiser celle des autres.

Il y a même des disciples qui au lieu de faire un travail spirituel, au lieu de renforcer leur volonté, cherchent un Maître pour puiser ses forces dans l'espoir qu'à son contact, ils vont s'améliorer. Au lieu de faire des efforts et de se purifier, ils se concentrent sur leur Maître, sur sa photo, sans se rendre compte qu'ainsi ils deviennent des vampires et qu'ils épuisent leur Maître. Je vous ai donné des méthodes pour avancer dans la vie spirituelle et je ne peux pas faire plus. Un Maître n'est pas tout-puissant, il ne peut pas, par exemple, vous faire manger, c'est vous qui devez manger. Il vous donnera la nourriture, mais c'est vous qui devrez manger. Et si vous dites: «Non, non, c'est lui qui doit manger.» Eh bien, c'est lui qui recevra des forces alors que vous péricliteriez. Les disciples croient toujours que c'est le Maître qui doit faire leur travail. Non, le Maître vous donnera tous les matériaux nécessaires à la construction de votre palais, il vous donnera même du ciment, du bois, des planches et des clous, mais c'est vous qui devez vous mettre au travail, ce n'est pas lui qui construira le palais. Si c'est le Maître qui fait le travail, c'est lui qui gagne, qui se renforce, et vous ne gagnez rien, vous vous affaiblissez. Comprenez bien qu'un Maître ne peut pas tout. Le soleil non plus n'est pas tout-puissant, si vous laissez les rideaux tirés il ne pourra jamais entrer dans votre chambre.

On compte toujours beaucoup trop sur les autres, comme on compte trop aussi sur les médicaments. Au lieu de se concentrer, de visualiser l'amélioration que l'on désire, de prononcer quelques paroles pour déclencher en soi des éléments bénéfiques, eh non, on ne fera rien, on cherchera un médicament... C'est tellement plus facile d'ouvrir la bouche et d'avalier! On évite les efforts, on veut la facilité. C'est pourquoi on est éternellement dans les

mêmes états de faiblesse. Le médicament a apporté un petit soulagement, mais le lendemain ça recommence, et il faut augmenter la dose. Quand il s'agit d'efforts spirituels les gens sont tellement paresseux! Physiquement, pour obtenir quelque chose, ça oui, ils chercheront, ils se déplaceront, ils feront des kilomètres. Là, ils ne sont pas paresseux. Pour aller jusqu'au bistrot, même s'ils doivent se traîner, ils iront jusqu'au bistrot et ils feront des efforts pour boire. Mais ce n'est pas ces efforts-là qu'il faut faire!

Je ne dis pas qu'on ne doit jamais prendre de médicaments. Puisque vous êtes tellement habitués, prenez-en, mais tout d'abord, prenez l'autre médicament, céleste, et après, prenez votre pilule, ce sera dix fois mieux.

Maintenant, avant de terminer, j'ajouterai une chose à laquelle vous n'avez jamais pensé: c'est que les humains sont des laboratoires pharmaceutiques avec tous les médicaments mais aussi tous les produits nocifs. Quand on dit: «Oh, voilà la peste qui arrive!» c'est une virago qui s'approche avec tous les poisons. Tandis que d'autres, à peine on les a aperçus qu'on est guéri. Votre bien-aimée, par exemple, est une pharmacie qui contient les médicaments les plus efficaces. Dès qu'elle apparaît, même si vous étiez exténué, malade, vous vous relevez, les yeux brillants, vous êtes guéri. Eh oui, parce que les émanations des humains peuvent contenir des éléments curatifs ou des poisons. La médecine ne s'est jamais penchée sur cette question, et pourtant c'est une réalité. Il y a certains médecins, par exemple, qui par leur seule présence, agissent si bénéfiquement sur les malades qu'à peine ils entrent dans la chambre, le malade se sent presque rétabli. Ces hommes sont vraiment nés pour émaner des particules éthériques curatives.

Donc, vous voyez, mes chers frères et sœurs, que de choses encore à étudier, et surtout que d'exercices à faire pour se développer et devenir un exemple, un modèle de la nouvelle vie.

Le Bonfin, le 16 août 1976

## Chapitre XIV

*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, 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.*

Au plus bas de l'échelle des créatures on trouve des micro-organismes unicellulaires, des infusoires, des amibes... et que font-ils? Ils se nourrissent, c'est tout, ils ne font rien d'autre... Ils se nourrissent par tout leur corps, ils n'ont même pas de bouche et encore moins d'estomac et d'intestins; les éléments nutritifs traversent leur membrane et pénètrent dans le cytoplasme. Comme les micro-organismes, l'être humain possède une membrane, la peau, à travers laquelle il reçoit les éléments dont il a besoin. Mais si cette peau est imperméable, il ne recevra pas grand'chose comme forces, comme énergies, comme nourriture essentielle de la part de l'univers.

Donc, la question qui se pose, c'est d'apprendre à se nourrir pleinement, non seulement en mangeant, mais en captant à travers la peau toutes ces énergies, ces émanations qui viennent du cosmos. C'est pourquoi il faut entretenir la peau dans un état de grande pureté, pas seulement physique, mais spirituelle. Beaucoup d'hommes et de femmes se lavent chaque jour, et même plusieurs fois par jour, et ils sont propres, bien sûr, mais ils ne sont pas purs. La pureté, c'est autre chose... Mais je ne reviendrai pas sur ce sujet aujourd'hui.

La peau est criblée d'une multitude de petits trous, les pores, qui sont comme ces petites bouches appelées stomates que l'on trouve sur la face antérieure des feuilles des arbres. Car l'arbre ne se nourrit pas seulement par les racines mais par les feuilles... Quand la peau laisse pénétrer tous les éléments éthériques du cosmos, l'homme se nourrit pleinement.

Si vous étudiez les différentes formes de nutrition dans l'univers, des horizons extraordinaires vont s'ouvrir devant vous. Cette question m'a depuis toujours passionné, parce que j'ai compris que sous une forme ou sous une autre, tout le monde doit manger, personne ne fait exception. Même le Seigneur se nourrit, Lui aussi mange...



Je vous invite donc à prendre de plus en plus en considération ce processus tellement important pour la vie physique d'abord, mais aussi pour la vie psychique, spirituelle. Consacrez un peu plus de temps à observer, à analyser quelle est la nourriture la meilleure pour vous, celle qui vous donne non seulement des forces physiques, mais des forces psychiques, quelle est la nourriture qui ne vous convient pas, et tâchez de prendre l'une et de rejeter l'autre.

Le Bonfin, le 30 juillet 1965

## II

Après un bon repas, vous pensez que la vie est belle, tandis que si vous n'avez rien à vous mettre sous la dent, vous trouvez qu'elle n'a plus aucun sens. Oui, parce que la nutrition est la base de la vie. La vie n'est faite que d'échanges, que ces échanges s'appellent nutrition, respiration, ou amour, et si on ne fait pas d'échanges, c'est la mort.

La nature a créé ces deux pôles masculin et féminin que sont les hommes et les femmes pour qu'ils puissent se rapprocher et faire des échanges par la parole, la pensée, le regard. Ces échanges sont tout aussi indispensables que la nutrition ou la respiration, mais dans le domaine psychique. Si on savait comment faire ces échanges on vivrait la vraie vie, mais on ne sait pas, et on s'empoisonne; et si on s'arrête de les faire, on est mort psychiquement, spirituellement. Il faut faire des échanges, mais exactement comme on en fait avec le soleil. Le soleil est loin, là-haut dans le ciel, et les échanges avec lui se font dans le plan subtil avec sa chaleur, sa lumière. Si vous alliez embrasser le soleil (en admettant que ce soit possible!) vous seriez brûlés; vous devez donc l'embrasser seulement par le regard, par la pensée. Pour aimer les hommes ou les femmes, on devrait aussi se contenter de les embrasser de loin, car on vivrait alors une vie

lumineuse, subtile. Les autres façons d'aimer créent des complications et mettent les humains dans des situations dont ils ne savent plus ensuite comment sortir. Il ne faut pas renoncer à l'amour, car c'est la mort; il faut seulement le rendre plus subtil.

Les échanges sont la base de la vie: échanges avec la nourriture, l'eau, l'air, les êtres humains, mais aussi avec toutes les créatures de l'univers, avec les anges, avec Dieu. Les échanges ce n'est pas seulement se nourrir, manger, boire. Ou alors, si, c'est manger et boire, mais dans tous les domaines, pas seulement dans le plan physique. Donc, quand je dis que la nutrition doit être à la première place, je parle de la nutrition dans tous les plans, des échanges que nous devons faire avec les différentes régions de l'univers pour tout alimenter en nous, depuis notre corps physique jusqu'à nos corps les plus subtils. C'est pourquoi nous devons nous purifier physiquement et psychiquement pour rétablir les communications afin que les courants, les énergies, puissent circuler entre l'univers et nous.

La nutrition, je le répète, doit être comprise dans tous les plans. La prière, les extases sont aussi une nutrition, la meilleure, la plus sublime, car vous goûtez là une nourriture céleste, l'ambrosie. Toutes les religions parlent d'un breuvage d'immortalité que les alchimistes, eux, ont appelé l'élixir de la vie immortelle. Et c'est vrai que l'on peut trouver cet élixir même dans le plan physique, mais dans ses régions les plus élevées, les plus pures. Si nous allons au lever du soleil, c'est justement pour boire cette ambrosie que le soleil distribue partout et dont les rochers, les plantes, les animaux, les humains, toute la création, recueillent des particules. D'ailleurs, les plantes sont plus intelligentes que les humains: chaque jour, elles se lient au soleil pour pouvoir donner des fruits. Tandis que les humains dormiront jusqu'à midi, ou bien ils iront voir le coucher du soleil. Au lieu de regarder ce qui monte, qui grandit, qui s'épanouit, ils préfèrent regarder ce qui descend, ce qui se perd, ce qui s'efface. Et comme il existe une loi d'après laquelle on finit par ressembler à ce que l'on regarde, à ce que l'on aime, alors, eux aussi, commencent à

se coucher intérieurement. Et en automne, quand les feuilles tombent, ils vont dans les forêts pour se promener et ils reviennent mélancoliques, fatigués... parce qu'ils ont remué toutes leurs tristesses et leurs déceptions: comment ils ont quitté leurs bien-aimés, comment ils ont été abandonnés... L'automne est tout à fait indiqué pour ramener vers ce genre de souvenirs. Et ensuite on écrit des poèmes sur les amours déçues...

Dans le plan physique, tous savent manger; mais dans les autres plans ils absorbent sans cesse des aliments épais, grossiers, qui produisent des déchets et les empoisonnent. Il faut se nourrir de lumière, car seule la lumière est absolument pure. Tout le reste laisse des déchets dont on doit se débarrasser. Quand vous brûlez du charbon dans un poêle, vous devez ensuite enlever les scories, les cendres, sinon vous ne pouvez pas allumer le poêle à nouveau. C'est ce qui se passe aussi dans l'organisme: la nourriture, les boissons produisent des déchets, et si vous ne les éliminez pas, vous mourez. La plupart des maladies sont dues à des matériaux étrangers qu'on n'a pas pu évacuer. Tandis que la santé est le résultat d'échanges tellement rapides et subtils que l'organisme est débarrassé de toutes les impuretés. Je ne sais pas comment la médecine définit la santé, et je ne veux pas le savoir. Moi, je suis instruit par l'Intelligence Cosmique qui me montre les choses telles qu'elles sont. Sur la terre, la plus haute manifestation de cette Intelligence est le soleil, et il faut donc s'instruire auprès de lui.

Le sens de la vie est caché dans la nutrition, c'est pourquoi vous devez vous occuper à n'introduire en vous, et sur tous les plans, que des particules pures, lumineuses, des quintessences célestes, éternelles. Et vous trouverez ces particules dans le soleil. Chaque matin, concentrez-vous sur le soleil et tâchez de respirer, d'absorber ces quintessences qu'il propage. Vous verrez comment votre santé va s'améliorer, votre intelligence s'éclaircir, votre cœur se réjouir et votre volonté se fortifier. Vous direz que depuis des années vous allez au lever du soleil et que vous n'avez encore rien

senti... C'est parce que vous ne savez pas comment le regarder. C'est la façon dont vous faites les choses, l'intensité de votre amour, de votre pensée qui donne des résultats, et non le temps que vous y mettez. Si aujourd'hui vous vous sentez tellement vivifiés, comblés, c'est tout simplement parce que vous avez pris quelques gorgées de cette source inépuisable qu'est le soleil. Est-ce que c'est tellement difficile à comprendre? On vous donne des preuves et des preuves, mais cela ne sert à rien. Voilà pourquoi je suis triste souvent: parce qu'on ne veut pas voir cette vérité qui illumine le monde, qui crève les yeux.

Tous cherchent en dehors de la vie, en dehors du soleil, en dehors de la divinité, en dehors de la pureté, en dehors de l'amour... C'est extraordinaire cet entêtement! Comment aider les humains? Ils n'ont aucun critère, ils ne voient aucune relation entre la façon de se nourrir et l'état dans lequel ils sont. Comme pour la gestation: ils ne voient aucun rapport entre les pensées et les sentiments de la mère et l'enfant qui doit venir, aucun. Et qui forme cet enfant, alors? C'est la mère ou c'est quelqu'un d'autre? Vous voyez combien on est ignorant!

Mais vous, tâchez de me comprendre et votre vie sera complètement transformée.

Sèvres, le 2 avril 1970

### III

Lecture de la pensée du jour:

«On ne peut gagner la vie éternelle qu'en sachant manger, parce que Dieu a mis la vie éternelle dans la nourriture».

Cette pensée étonnera beaucoup d'entre vous, car on n'a pas l'habitude d'entendre dire que, pour obtenir la vie éternelle, on doit savoir manger. Mais il faut aller plus loin pour essayer de comprendre ce qu'est la nourriture du point de vue initiatique,

dans le domaine divin, parce qu'il y a nourriture et nourriture... Dieu a mis la vie éternelle dans la nourriture, mais pas dans n'importe quelle nourriture. L'amour, la lumière, la sagesse, la bonté, c'est dans cette nourriture-là que sont déposées des particules d'éternité. La vie éternelle n'est pas dans la nourriture physique, bien qu'elle contienne des éléments qui peuvent nous aider à comprendre l'autre nourriture, céleste. Si on parle d'un élixir de la vie immortelle, c'est bien que cet élixir est une nourriture. Mais quelle nourriture? Quand je dis que l'on ne gagne la vie éternelle qu'en sachant manger, il faut comprendre que si on ne donne pas de nourriture à l'âme, à l'esprit, au cœur, ils mourront. L'esprit, l'âme et le cœur doivent manger des idées, des pensées, des sentiments. Donc, si on nourrit l'âme et l'esprit des meilleures pensées et des meilleurs sentiments, et si l'on nourrit également le corps physique des aliments les plus purs, on gagne la vie éternelle.

Oui, mes chers frères et sœurs, pour avoir la vie éternelle, il faut manger dans tous les plans. Voilà le sens de la pensée que je viens de vous lire. Savoir manger est un art extraordinaire, et pas seulement savoir manger physiquement. D'ailleurs, même ainsi, les gens ne savent pas manger, alors à plus forte raison dans les autres plans.

Combien de fois je vous ai dit qu'en réalité les humains sont comme des chats! Le chat avale les souris avec la peau et les intestins, et les humains en font autant: dans le plan des pensées et des sentiments, ils avalent les souris avec la peau et les intestins, parce qu'ils ne savent pas ce qu'ils mangent. Il faut apprendre à manger dans tous les plans, parce que dans tous les plans on peut trouver une nourriture. Dans l'air, par exemple, le prâna... Qu'est-ce que ce prâna dont les Indous disent qu'il est diffusé partout dans l'atmosphère et qu'ils enseignent à absorber par la respiration? Le prâna est une nourriture qui accroît la vitalité, la lucidité, l'équilibre, la santé... Evidemment, la vie éternelle n'est pas dans le prâna; la vie éternelle, il faut la chercher plus haut, beaucoup plus haut, et c'est toute une science.

La respiration n'est rien d'autre qu'une deuxième sorte de nutrition. En réalité, on se nourrit davantage en respirant qu'en mangeant, parce que si on ne respirait pas, même en mangeant, on mourrait. Par la respiration, nous prenons beaucoup plus d'énergies que pendant les repas. Et le sentiment, la pensée sont encore une autre forme de nutrition. Donc, savoir manger, cela signifie être parfait comme Dieu Lui-même.

Bien sûr, il faut se nourrir dans le plan physique, il faut donner quelque chose à l'estomac, mais on ne doit pas s'arrêter là, il faut aussi nourrir son âme et son esprit par la méditation, la contemplation, l'extase, et c'est cela la nourriture céleste, c'est cela l'ambrosie, le breuvage d'immortalité. Si les humains sont tellement malheureux, c'est parce qu'ils ne se nourrissent pas. Regardez, même la nourriture physique donne aux gens une sensation de bien-être et de meilleurs sentiments. Invitez quelqu'un à manger, et il sera très aimable: il vous donnera tout ce que vous voulez. Mais allez demander un service à celui qui n'a rien dans l'estomac, et vous allez voir ce que vous recevrez: une engueulade! Donc, si la nourriture physique améliore les humains, combien plus la nourriture spirituelle! Ceux qui savent se nourrir par la méditation, la contemplation, sont plus disposés à aimer. Combien de fois je l'ai vérifié! Et quand on m'empêche de prendre mon repas - ma méditation - c'est épouvantable! Si on me prive de ma nourriture céleste, je deviens terrible parce que je me sens affamé. Alors, pourquoi pas les autres? Ils n'en sont peut-être pas conscients, mais leur état vient de ce qu'ils n'ont pas su se nourrir avec une nourriture céleste. Voilà pourquoi je vous recommande de ne jamais rester un seul jour sans vous être nourris de quelque chose de merveilleux, et vous constaterez ensuite que vous vous sentez dans un bien meilleur état: plus résistants, plus patients, plus lucides...

Mais quand je parle des découvertes que vous allez faire, je veux dire aussi que vous devez vivre ce que vous avez découvert et essayer de le pratiquer. Il ne suffit pas de lire certaines pensées et de les laisser de côté en se disant qu'on a compris. Non, on n'a

rien compris, il faut vivre, c'est à ce moment-là que l'on comprend pour l'éternité, et quand on reviendra sur la terre, dans une autre incarnation, on rapportera son savoir intact, parce que c'est un savoir que l'on aura vécu. Tout ce que vous avez lu et appris et qui n'est pas devenu votre chair ou votre sang, vous le perdrez; vous reviendrez sur la terre dépouillés de tout le savoir purement intellectuel que vous avez accumulé dans les vies précédentes, et vous devrez recommencer à apprendre. Réfléchissez bien là-dessus.

Le Bonfin, le 8 juillet 1971



## Chapitre XV

*La nourriture est déjà bénie et consacrée par le Créateur. La plus grande preuve que cette nourriture est bénie, c'est qu'elle nous donne la vie. Dieu est dans la nourriture sous forme de vie... Avant que les humains la bénissent, elle est donc déjà bénie par le Ciel... La bénédiction est une sorte de cérémonie, de rite magique, si vous voulez. Les paroles, les gestes, les pensées du prêtre qui bénit la nourriture, l'enveloppent d'émanations et de fluides qui la préparent à entrer en harmonie avec ceux qui doivent la consommer. De cette façon il se crée dans les corps subtils un contact, une adaptation qui leur permet de mieux recevoir les richesses cachées dans la nourriture.*

Cette question de la bénédiction de la nourriture n'est pas bien comprise, et les prêtres même ne savent pas pourquoi ils doivent bénir le vin, les hosties... Ceux qui dans le passé avaient instauré ces pratiques savaient pourquoi ils le faisaient, mais maintenant on en a oublié la signification, on le fait automatiquement. En réalité, ce n'est pas la bénédiction qui donne la vie à la nourriture. Depuis longtemps déjà, quelqu'un l'a bénie, le Seigneur l'a bénie, par l'intermédiaire de Ses serviteurs: le soleil, le vent, les étoiles, la terre, l'eau... La preuve qu'elle est bénie, c'est qu'elle apporte la vie, alors que la bénédiction des hommes ne peut lui insuffler aucune vie. Sinon on devrait pouvoir bénir des morceaux de briques, ou du bois et les distribuer comme nourriture aux humains.

La bénédiction des prêtres ne peut pas donner la vie, sa fonction est différente: elle apprivoise la nourriture. La nourriture possède sa vie propre; ses vibrations ne sont pas toujours accordées à celles des individus qui la prennent. C'est pourquoi nous devons la magnétiser, lui donner quelques particules de notre vie pour changer le mouvement de ses particules et la rendre amie, afin qu'elle s'ouvre et déverse en nous toutes les richesses qu'elle contient. C'est pourquoi, si nous mangeons avec amour et reconnaissance, la nourriture commence à vibrer en unisson avec notre aura, avec tout notre être; elle accorde ses vibrations aux nôtres et nous donne tous ses trésors. Tandis que si l'on mange dans un état de colère, de révolte, de nervosité, au milieu des discussions, même en mangeant la meilleure nourriture, on sera malade. D'ailleurs quand on est tellement ignorant et négligent, on mérite de souffrir.

Il faut bénir la nourriture simplement pour qu'elle soit mieux reçue par l'organisme. Celui qui ne travaille pas avec ces forces formidables que sont l'amour, l'attention et la reconnaissance, le Royaume de Dieu lui échappera éternellement. Si vous croyez

que l'univers tout entier va s'incliner devant un pygmée qui ne veut pas apprendre les grandes lois de la nature et travailler en accord avec elles! Non, il souffrira, tout simplement, et finira par disparaître. L'Intelligence cosmique est implacable. On ne peut pas entrer dans le Royaume de Dieu sans faire d'efforts. Ne croyez pas que le Seigneur viendra vous placer à Sa droite, sans que vous ayez travaillé pendant des milliers d'années pour acquérir des qualités et des vertus, sans que vous ayez fait des efforts et donné des preuves. Parce que vous êtes dans l'Enseignement depuis quelques mois vous pensez que le Ciel doit s'entr'ouvrir et les anges venir vous prendre dans leurs bras... Non, pour cela il faut travailler des siècles, des millénaires. Le Ciel est très lent à donner des récompenses, mais quand il le fait, c'est pour l'éternité. Une fois que vous vous serez faufilé dans le Paradis, on ne pourra plus vous en chasser. Que ceux qui sont pressés aillent vérifier la véracité de mes paroles et ils verront qu'elles sont en accord avec toutes les lois de l'univers.

Le Bonfin, le 20 septembre 1971

## II

Quand deux personnes se rencontrent, leurs vibrations sont tellement différentes qu'il leur est difficile de s'harmoniser, de se comprendre. Mais le temps passe et il se fait des échanges entre elles, une nivellation, et elles commencent à vibrer à l'unisson. C'est ce qui se passe aussi avec la nourriture; si vous la prenez sans la préparer, elle n'agira pas de la même façon que si vous lui envoyez beaucoup d'amour. Donc, quand vous allez manger un fruit, par exemple, gardez-le quelques instants dans votre main, donnez-lui de votre magnétisme, et à ce moment-là le fruit est beaucoup mieux disposé envers vous. Autrement, il ne vous connaît pas, il n'y a aucune amitié entre lui et vous. Pour pouvoir faire sortir d'un fruit toutes ses particules subtiles éthériques,

il faut l'ouvrir et pour l'ouvrir, il faut le chauffer, c'est-à-dire introduire en lui votre amour.

Si vous tenez un moment dans votre main un fruit très froid, votre chaleur le pénètre et le chauffe. Alors pourquoi votre amour ne pourrait-il pas aussi le chauffer et le transformer? Lorsque vous tenez un fruit, sa température s'élève, mais il reçoit aussi dans son aura la chaleur de votre cœur. C'est de cette manière que vous adaptez le fruit à votre température intérieure et il est bien disposé envers vous.

Vous avez vu qu'avant de manger un fruit, je le tiens un moment dans mes mains. Je transforme ainsi le corps éthérique du fruit en lui demandant de s'ouvrir envers moi. Il faut sourire aux aliments comme à un animal qu'on veut apprivoiser. Les animaux, les plantes, les êtres ont besoin de sentir l'amour pour s'apprivoiser. Il en est de même de la nourriture, et même des médicaments. Pour qu'un médicament soit vraiment accepté par votre organisme et agisse efficacement sur lui, vous devez travailler sur sa matière éthérique. Même une pierre dans votre main peut ou non vibrer amicalement envers vous. Si vous savez comment vous la rendre favorable, elle peut vous protéger, vous guérir.

Sèvres, le 4 avril 1951

### III

Lecture de la pensée du jour:

«Les aliments que nous mangeons ne sont pas tout à fait prêts à être absorbés, digérés, transformés et envoyés dans l'organisme. Il faut que l'homme tâche d'apprivoiser la nourriture, de la rendre amie, sinon elle est toujours comme une matière étrangère. Oui, même la nourriture est une matière étrangère, parce qu'elle ne vibre pas à l'unisson avec nous. Voilà pourquoi il faut manger dans le silence avec attention, amour et reconnaissance: ces états de conscience arrivent à transformer la nourriture de telle sorte qu'il ne reste plus en elle aucune particule étrangère.»

Il existe dans l'Eglise certaines traditions d'après lesquelles les prêtres bénissent la nourriture. Cette bénédiction, je vous l'ai dit, ne lui ajoute ni des qualités nutritives ni la vie éternelle qu'elle possède déjà puisque Dieu les lui a données. Les bénédictions servent seulement à rendre la nourriture « amie » de l'organisme, afin qu'elle soit bien acceptée par lui. Les formules, les prières que nous récitons avant ou pendant le repas agissent seulement sur la nourriture pour qu'elle entre en harmonie avec notre propre existence, nos propres vibrations.

On retrouve cette loi dans tous les domaines de l'existence. Vous devez rencontrer une personne qui n'est pas tellement préparée pour vibrer à l'unisson avec vous; peut-être a-t-elle même l'intention de vous critiquer, de vous adresser des reproches... Vous faites alors tout votre possible pour l'apprivoiser, changer ses vibrations afin qu'elle devienne votre amie. Tous les humains ont cette tendance d'essayer de se concilier les créatures par un regard, des paroles, des gestes. Et regardez ce qui se passe aussi avec les amoureux: tout d'abord ils sont étrangers l'un à l'autre. D'abord, la fille se tient là, sur sa chaise, droite, honnête, intègre, c'est formidable. Mais le garçon lui offre à boire, met un disque de musique sentimentale, et elle s'apprivoise, elle accepte, elle devient « amie ». Instinctivement les hommes et les femmes savent qu'ils doivent s'apprivoiser les uns les autres. Lorsque vous devez mettre des chaussures pour la première fois, vous vous sentez serré, gêné, vous les trouvez raides, dures, puis, peu à peu, elles deviennent plus souples, elles s'habituent à vous, pour ainsi dire. Et quand vous vous installez dans une nouvelle chambre ou une nouvelle maison, au début, vous êtes dépaysé, l'endroit vous est étranger. Mais après quelque temps, vous vous sentez chez vous et vous êtes heureux de vous y retrouver parce que cet endroit vibre en harmonie avec la vie que vous menez. Et que croyez-vous que fait un mage? Par les formules et les cérémonies magiques, il ne cherche rien d'autre que d'apprivoiser les objets.

Pour la nourriture, c'est curieux, personne ne trouve qu'il y a quelque chose à faire. Et pourtant, avant d'arriver sur votre

table, elle a traîné dans toutes sortes d'endroits, elle a été manipulée, transportée, elle n'est donc pas votre amie, elle vous est étrangère. Mais si vous prenez un fruit et que vous le teniez avec respect, avec douceur, il devient votre ami, il vibre autrement. C'est comme une fleur qui s'ouvre et qui vous donne son parfum. Le secret pour faire ouvrir la nourriture, c'est de la chauffer, et la chaleur, c'est l'amour. C'est pourquoi, si vous n'aimez pas tel ou tel aliment, n'en mangez pas, car il devient alors un ennemi dans votre organisme. Ne mangez jamais ce que vous n'aimez pas! Il faut aimer les objets, les êtres, car à ce moment-là ils s'ouvrent, ils vous donnent leur parfum. Le parfum est une émanation invisible, impalpable, qu'on ne peut ni peser ni mesurer, une quintessence éthérique, mais qui existe, qui est réelle, qui peut vous dilater le cœur.

Donc, c'est une loi universelle. Si vous ne chauffez pas la nourriture par votre amour, elle reste fermée, et quand elle est fermée, elle ne vous donne pas son parfum, c'est-à-dire ses particules, ses énergies, ses forces de nature subtile, elle ne vous donne que son corps, sa chair, sa partie la plus matérielle, la plus grossière. Si vous mangez des fruits cueillis depuis déjà longtemps, c'est leur chair, leur cadavre que vous mangez, mais leur âme, leur vie n'est déjà plus là. S'il y avait des appareils pour mesurer leur valeur énergétique, vous verriez que toutes leurs qualités nutritives sont parties, qu'il ne reste plus qu'une matière difficile à digérer, à assimiler et à répartir dans tout le corps. Voilà comment les gens se rendent malades: en ne sachant pas choisir la vie, manger la vie. Pour eux la matière de l'aliment compte plus que la vie, parce que la vie, ils ne la voient pas.

Regardez les enfants: ils sont attirés par les couleurs, par les formes, certains un peu par les parfums, mais très rarement. Quand vous donnez à des enfants des fruits à choisir, ils se jettent sur les plus colorés et parmi toutes les couleurs, c'est la couleur rouge qui les attire le plus. L'enfant ne cherche pas profondément la vie du fruit, et les adultes non plus, dans ce domaine ils sont comme des enfants: ils regardent la grosseur, la couleur... et

le prix! Ils ne se préoccupent pas de la vie qui est cachée dans ce fruit. Les Initiés, eux, ne pensent qu'à la vie; ce n'est pas la chair d'un fruit qui compte, mais la vie qu'il contient. Plus il est frais, plus il a été exposé aux rayons du soleil, plus il a mûri dans des conditions favorables, plus la vie en lui est puissante, intense, et c'est de cette vie qu'ils se nourrissent. Mais la plupart des humains ne savent pas chercher la vie. La preuve, l'heure du lever du soleil est celle où la vie est le plus largement distribuée dans l'atmosphère, mais ce n'est pas là que les gens vont chercher la vie, ils préfèrent aller en saisir quelques miettes dans les boîtes de nuit. Voilà l'intelligence des humains!...

Evidemment, quand je parle du soleil, il ne s'agit pas seulement de l'astre qui brille dans le ciel. C'est aussi l'intelligence avec sa lumière... c'est l'amour, un élan vers ce qui est positif, constructif... et c'est aussi la vie, la vie spirituelle, la vie pure. Donc, le soleil sous-entend toute une science, et c'est cette science qui est la panacée universelle. Voilà pourquoi il ne suffit pas d'aller s'exposer à la lumière du soleil physique: l'important, c'est de comprendre ces trois principes supérieurs que sont la chaleur, la lumière et la vie. La panacée universelle que cherchent les sages est une science immense qui consiste à comprendre et à aimer seulement ce qui est divin et à ne jamais introduire d'impureté en soi-même. Parce qu'en réalité l'homme ne mange pas seulement dans le plan physique, mais aussi dans d'autres plans, astral et mental. C'est pourquoi nos règles de nutrition embrassent les trois plans: se nourrir d'aliments purs, mais aussi de sentiments purs et de pensées pures... Les règles de la nutrition concernent la totalité de l'être humain.

Le Bonfin, le 8 septembre 1975



## IV

Aujourd'hui encore je voudrais vous parler de la nutrition. Certains diront qu'ils en ont assez d'entendre toujours parler du même sujet. Mais je leur répondrai que, justement, s'ils n'avancent pas, s'ils n'évoluent pas, c'est qu'ils ne répètent pas certaines vérités qu'on doit répéter vingt fois, trente fois par jour. Quand vous vous laissez entraîner à commettre des actions qui ne sont pas tellement justes ou nobles, à ce moment-là, vous devez vous dire que cela vient de ce que vous avez oublié les vérités et les lois qui vous auraient permis de triompher de vos faiblesses. Il faut voir l'utilité de la répétition. D'ailleurs, il y a tellement de choses que vous trouvez normal de répéter! Chaque jour vous acceptez de manger plusieurs fois, vous acceptez toujours de vous coucher et de dormir, de respirer, ou de faire des bêtises... toujours les mêmes!... Mais si vous entendez quelqu'un répéter des vérités qui sont capables de vous transformer, vous poussez des cris. Est-ce que c'est intelligent?

Avant de manger nous avons tout un travail à faire sur la nourriture, nous devons la rendre amie pour qu'elle ne nous nuise pas en laissant trop de déchets dans l'organisme. Voilà pourquoi il faut apprendre à manger avec amour; les vibrations de l'amour sont extrêmement puissantes et peuvent même transformer les pierres. Quand vous tenez une pierre dans la main et que vous lui communiquez votre amour, elle se met à vibrer autrement. C'est ainsi que la science initiatique explique la puissance des talismans: le magicien essaie de se concilier un objet qui lui est étranger, qui ne vibre pas à l'unisson avec lui et ne peut donc pas lui faire du bien. Il change les vibrations de l'objet en l'entourant de certaines couches fluidiques, en lui envoyant beaucoup d'amour et de lumière, et ainsi l'objet agit favorablement sur sa santé, son intelligence, sa sensibilité.

Essayez maintenant de faire cet exercice: avant de manger un fruit, prenez-le dans la main, parlez-lui gentiment, au moins par

la pensée; et ainsi quelque chose dans le fruit se transforme, il devient votre ami, et quand vous le mangez il travaille pour vous. Mais les humains sont tellement loin de comprendre ces lois, et dans tous les domaines! Souvent l'homme se jette sur la femme pour l'embrasser ou coucher avec elle, même si elle n'est pas consentante et ne vibre pas en harmonie avec lui. Comme c'est stupide!

Mes chers frères et sœurs, faites des efforts pour réveiller des puissances qui sont endormies en vous par des siècles d'inertie et de stagnation. Avec cette inertie vous n'irez nulle part, vous ne remuerez rien, vous n'ouvrirez aucune porte en vous, vous ne déclencherez aucune force. Vous devez vaincre l'inertie par la volonté. Concentrez-vous, méditez, priez, faites des exercices. Vous avez ici les meilleures conditions pour vaincre l'inertie de votre intellect et de votre cœur qui sont parfois bloqués depuis des années et des années. Ayez toujours le désir d'ajouter quelque chose de plus à votre existence, quelque chose de plus pur, de plus subtil. Il faut communiquer aux objets inanimés des vibrations extraordinaires qui agiront bénéfiquement pendant des années.

Toute la magie, la magie blanche comme la magie noire, est fondée sur la science des vibrations et des différentes qualités de vibrations. Dans la magie noire on apprend à imprégner un objet ou un être de vibrations désordonnées, désagrégeantes, nocives, et il s'ensuit des accidents et des maladies. Au contraire, dans la magie blanche, on introduit dans un être des vibrations harmonieuses, lumineuses, et il se guérit ou retrouve son équilibre, sa joie. Celui qui apprend à n'introduire partout que des influences bénéfiques devient un mage, alors qu'il était auparavant un sorcier sans le savoir. Oui, quand on émet, même inconsciemment et par ignorance, de mauvaises vibrations qui sèment le désordre, créent des dissonances, des querelles, séparent les êtres et les désagrègent, on est un sorcier. Les neuf-dixièmes de l'humanité sont des sorciers sans le savoir. Quand on leur parle de sorcellerie, ils sont les premiers à être dégoûtés et révoltés, ou refusent même de croire

que cela puisse exister, mais ils ne savent pas qu'eux-mêmes barbotent dans la sorcellerie.

Un mage est un être qui introduit tout d'abord l'harmonie en lui-même où toutes ses cellules vibrent en accord, à l'unisson. Ses vibrations harmonieuses l'accompagnent partout où il passe; il introduit dans tout ce qu'il touche une couche fluïdique qui a les mêmes vibrations que lui, et ces vibrations rétablissent partout l'ordre et l'harmonie. Donc, en souhaitant toujours faire du bien, rétablir partout l'harmonie, conseiller, consoler, apaiser, guérir, éclairer et vivifier les humains, le disciple se prépare à devenir un mage, un fils de Dieu. Malheureusement, on n'apprend rien de tout cela aux humains, et sans s'en rendre compte ils sont continuellement en train de démolir, de détruire, de se montrer nocifs et malfaisants. Etre un mage blanc, c'est aussi savoir manger avec amour et reconnaissance. Vous ne savez pas encore jusqu'où va cette affaire-là. Je vous dirai même que si vous savez comment manger, vous saurez comment aimer. Les mêmes processus, les mêmes lois existent dans le domaine de l'amour et dans celui de la nutrition.\* On éprouve la même faim, la même soif, on fait sans arrêt des repas plantureux, et qu'est-ce qu'on avale!

Ça vaut la peine de laisser tout de côté, même les affaires urgentes, pour étudier cette question et manger dans la paix, avec amour, car on se trouve ensuite dans un tel état de lucidité et de vie intense qu'au lieu de perdre des heures à trouver des solutions ou à arranger les choses, on le fera en quelques minutes. Parce qu'ils sont soi-disant débordés de travail, la plupart des gens mangent à toute vitesse et n'importe comment. C'est idiot de penser qu'en gagnant quelques minutes sur les repas, tout ira bien. Au contraire, car on est ensuite somnolent, ou bien on ne fait que commettre des maladresses qu'il faudra ensuite des journées entières pour réparer. Croyez-moi, mes chers frères et sœurs, la question de la nourriture est de la plus haute importance.

Le Bonfin, le 8 septembre 1975

\* Voir: «Apprendre à manger pour apprendre à aimer» (tome XIV).

## Chapitre XVI

*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... En réalité la nutrition doit être comprise comme un travail de l'esprit sur la matière.*

Pendant les repas vous devez arriver à dégager votre pensée pour que votre attention puisse se fixer sur la nourriture et la pénétrer des rayons de l'amour. A ce moment-là, il se fait une séparation entre la matière et l'énergie: la matière se désagrège, tandis que l'énergie entre en vous et vous pouvez en disposer.

Bien sûr, quelle que soit la façon dont on mange, l'organisme retire toujours quelque chose, mais seulement les particules les plus matérielles. Il n'y a aucune comparaison avec les forces fantastiques dont peuvent bénéficier ceux qui savent vraiment manger. Voilà des possibilités que l'humanité n'a pas encore découvertes ni même soupçonnées. Dans la Fraternité Blanche Universelle nous apprenons à manger, à respirer, à aimer... Oui, tout ce qu'on ne nous a jamais appris à faire correctement, tous ces actes que l'on fait dans l'inconscience et le désordre et qui ne nous apportent pas les grands avantages qu'ils devraient nous apporter, on apprend ici à les faire consciemment.

Il faut donc manger dans le silence, parce que le silence permet de réaliser la concentration, la paix intérieure. En mangeant il ne faut plus penser à rien d'autre. Au moins pour une demi-heure on laisse tout de côté et on se concentre sur la nourriture, on projette sur elle les rayons de l'amour et elle libère ses énergies. Ce sont les mêmes processus que dans une centrale thermonucléaire. Si on savait vraiment manger, quelques bouchées à peine pourraient suffire... on retirerait assez d'énergies pour remuer tout l'univers.

Et ce processus de fission ne se produit d'ailleurs pas seulement dans l'estomac, mais encore dans les poumons et dans le cerveau. Vous direz: «Dans le cerveau?» Oui. Mais ce sont des réalités que vous ne connaissez pas. Dans ses méditations, dans ses extases, un Initié envoie sans arrêt à travers l'espace des ondes, des courants, des flammes. D'où puise-t-il cette énergie? De son cerveau. Et pourtant si on le pèse, sa masse reste identique. Il se

produit dans le cerveau la désagrégation de quelques particules de matière et c'est de cette désagrégation que résulte l'énergie psychique qui va travailler dans le monde entier.

La science contemporaine a découvert la fission de l'atome, mais ce sont des réalités que les Initiés connaissent depuis des millénaires. On lit dans leurs ouvrages que la matière est le réceptacle de l'esprit, que l'esprit et la matière sont mariés ensemble, et ils savaient qu'en bombardant la matière, on permet à cette énergie qui est l'esprit de la désagréger, ce qui produit des phénomènes d'une puissance extraordinaire. Ces découvertes, la science officielle ne les a faites que tout récemment, et encore pour servir d'armes de destruction. Les Initiés, eux, ont découvert tout cela dès la plus haute antiquité, mais ils ne le révélaient pas car ils voyaient le danger; ils savaient que tant que l'homme ne serait pas maître de ses instincts, il utiliserait ses découvertes pour tout anéantir, et c'est ce qui se passe actuellement.

Mais revenons à la nutrition. Si les humains apprennent un jour comment manger, ils constateront que même en mangeant très peu, ils pourront retirer davantage d'énergies de la nourriture et travailler beaucoup plus sans fatigue. D'ailleurs, dans l'avenir, quand les humains découvriront les grands mystères de la nature, ils sauront puiser des énergies dans l'océan, dans l'air, dans les minéraux, les arbres, etc... et ils seront capables de réalisations prodigieuses.

Pour le moment, comprenez au moins que vous devez vous concentrer sur la nourriture avec beaucoup d'amour, comme si de cette nourriture dépendaient toute votre santé, tout votre avenir, tout votre bonheur, comme si tous les trésors étaient enfouis dans chaque aliment. En pensant ainsi, vous préparez votre organisme à faire beaucoup mieux son travail et vous accumulez des forces et des éléments inconnus qui facilitent énormément tous les processus physiques, et même intellectuels, et vous arrivez ainsi à vous développer jusqu'à la perfection.

Toute cette nourriture tellement pesante (c'est plusieurs kilos que l'on absorbe par jour!) se transforme en nous en énergies et ne donne ensuite, en comparaison, que peu de déchets. Elle est devenue pensée, sentiment, activité. Les spécialistes ne se sont pas arrêtés sur la question de la nutrition d'un point de vue initiatique pour en présenter l'aspect caché, subtil, divin. Mais si les humains décident maintenant de regarder tout ce qui se passe dans l'univers du point de vue de l'esprit, ils découvriront des merveilles qu'ils n'avaient jamais pu soupçonner auparavant.

Evidemment, on ne devient pas parfait en sachant seulement manger. Il faut aussi savoir respirer, puis savoir penser, car ce sont les mêmes lois à des niveaux différents. A tous les niveaux nous avons besoin d'être alimentés, c'est pourquoi il est très important de savoir manger dans les trois plans.

Le Bonfin, le 12 juillet 1970

## II

Pendant les repas nous devons faire un travail pour que l'esprit soit présent, qu'il s'installe dans la nourriture et pénètre notre propre matière. La nourriture n'est pas encore l'esprit; elle contient des éléments subtils, c'est entendu, des matériaux éthériques, une vie, mais l'esprit, c'est autre chose. Il faut donc prier pour que l'esprit participe à cet acte de manger, parce que c'est grâce à la pensée que tout s'améliore: l'esprit pénètre toutes les particules des aliments, toutes les cellules du corps, et à ce moment-là, la nourriture devient un facteur extraordinairement bénéfique pour notre organisme.

Si la matière possédait déjà l'esprit, il ne serait pas nécessaire de dire que l'esprit doit rencontrer la matière, il serait déjà contenu en elle. En réalité, même cette force que renferme la matière et que les physiciens sont arrivés à dégager sous forme d'énergie nucléaire n'est pas encore l'esprit. Ainsi, notre corps porte la



marque de notre esprit, mais ils ne sont pas confondus; bien qu'étant ensemble, ils restent distincts.

Lorsque vous vous concentrez sur la nourriture, il se peut que ce soit l'intellect seul qui se concentre, et pas encore votre esprit. Mais si c'est votre esprit qui participe à l'acte de nutrition, il ajoute un élément si nouveau que tout en vous est transformé. Lorsqu'on veut, par exemple, guérir un malade par la pensée, il faut que cette pensée pénètre le corps ou l'organe d'où elle chassera les éléments impurs qu'elle remplacera par des éléments d'une grande pureté. Supposons donc que vous essayiez de le faire: cela ne donnera de résultats que si c'est votre esprit qui entre dans le corps malade; si c'est l'intellect ou le sentiment, l'amour par exemple, la guérison peut se produire, mais beaucoup plus lentement. Tandis que l'esprit, lui, guérit instantanément. C'est par la force de l'esprit que Jésus guérissait les malades. Tout n'obéit pas à la pensée ou au sentiment, mais tout obéit à l'esprit parce qu'il est tout-puissant.

Donc, pendant les repas, il faut que l'esprit participe à l'acte de nutrition... car, lorsque l'esprit et la matière se rencontreront un jour, ce sera le triomphe de la création!

Le Bonfin, le 19 juillet 1971

### III

L'homme a la tâche de travailler sur la matière pour la transformer, et lorsqu'il mange, justement, c'est tout un travail de transformation qu'il fait sur la nourriture. On ne connaît pas encore le sens de la nutrition. L'homme mange, toutes les créatures mangent, mais pourquoi? Si vous posez la question à quelqu'un, il vous dira qu'on mange pour avoir des forces... Oui, mais n'y a-t-il pas une autre raison? Tout ce que nous faisons n'a

pas qu'une seule raison, qu'un seul but, et si nous mangeons, ce n'est pas seulement pour nous maintenir en vie.

Prenons l'exemple des vers: ils avalent la terre qu'ils rejettent ensuite, et en la faisant ainsi passer à travers eux, ils la travaillent pour qu'elle soit plus fertile. Avec la nourriture l'homme fait de même. Etant donné qu'il est un être doué de vie, de sentiment et de pensée, il appartient à un degré d'évolution bien supérieur à celui de la matière qu'il absorbe. Donc, en passant à travers lui, la matière est transformée, animée, affinée, spiritualisée. Tous les êtres se nourrissent: les plantes, les animaux, les hommes... et en se nourrissant, ils font évoluer la matière à laquelle ils donnent des éléments qu'elle ne possédait pas. Comme si c'était un devoir pour chaque règne de la nature de se nourrir des règnes inférieurs afin de les faire évoluer. Au-dessus de nous, certains êtres plus avancés s'occupent aussi de nous digérer pour nous transformer. Oui, sous une autre forme, c'est exactement ce qui se passe. Toute la vie est un échange ininterrompu entre le monde inorganique et le monde organique, entre le monde matériel et le monde spirituel.

On retrouve ces échanges partout dans le monde. Pourquoi les gens intelligents veulent-ils s'occuper des ignorants pour les instruire? Pourquoi ceux qui sont bons, généreux, vertueux, s'occupent-ils des délinquants et des criminels? Et les forts aident les faibles... les riches aident les pauvres... Pour qu'il y ait une évolution, il est nécessaire que des échanges se fassent entre les deux pôles contraires. Et c'est aussi la raison pour laquelle on mange. L'Intelligence cosmique aurait sans doute pu trouver d'autres moyens, mais c'est celui-là qu'elle a choisi: elle a décidé que, pour évoluer, chaque créature absorberait la matière du règne qui lui est inférieur. Je vous ai donné l'exemple des vers: quand ils rejettent la terre qu'ils ont absorbée, elle est déjà plus élaborée, elle est imprégnée d'un élément de plus que les vers lui ont communiqué. Et si les vers ont reçu cette tâche de faire passer à travers eux toute la terre pour l'améliorer, pourquoi pas les humains? Donc, vous voyez, les humains et les vers sont des collaborateurs!

Ils ont la même tâche, bien qu'ils s'ignorent. Ils ont signé un contrat en haut, avant de descendre, les vers sous une forme et les humains sous une autre, en s'engageant à travailler sur la matière pour la vivifier.

D'ailleurs, quand la matière que l'homme possède, quand les particules de son corps s'en vont, après la mort, rejoindre les quatre éléments: la terre, l'eau, l'air, le feu... à ce moment-là, elles ne sont plus les mêmes: elles sont plus intelligentes, plus vivantes, plus expressives et elles vont servir pour d'autres formes, d'autres créations d'une qualité supérieure. Mais si ces particules sont avilies à cause de l'existence animale ou criminelle que l'homme a menée, elles ne seront utilisées que pour des créatures grossières. Regardez donc jusqu'où va la responsabilité humaine: l'homme est même responsable de ce qu'il laisse de lui après son départ, de toutes les particules de son corps qu'il a imprégnées de lumière, d'amour, de bonté, de pureté, ou, au contraire, de vibrations criminelles. Il continue à être responsable, même après sa mort. Evidemment sur la terre, c'est différent, même s'il a commis des crimes ou s'il a laissé des dettes, quand il meurt on ne peut plus le poursuivre, car où le trouver pour le punir? Sur la terre, la mort arrange beaucoup de choses, mais de l'autre côté la mort n'arrange rien et on continue à être poursuivi pour tout ce que l'on a laissé de mauvais: des pensées, des sentiments, des actes... On est considéré comme responsable. Voilà des vérités que les humains ignorent; ils ne savent pas jusqu'où va leur responsabilité et que la conscience de la responsabilité est la plus haute conscience qui existe.

En mangeant nous avons donc la tâche de vivifier la matière, de l'affiner, de la sublimer. D'ailleurs, c'est la même chose avec tous les humains que nous rencontrons: ils représentent pour nous une matière que nous devons absorber, digérer, pour la vivifier, l'améliorer. C'est pourquoi non seulement il faut supporter les humains, les accepter, mais aussi leur donner quelque chose de bon. Oui, nous avons la tâche de travailler sur les humains comme sur une matière que nous devons améliorer.

Si nous allons plus loin, nous pouvons dire que c'est le même travail qui doit se faire avec la force sexuelle. La force sexuelle est une matière brute, grossière, à laquelle nous devons apporter des éléments spirituels pour qu'elle puisse avoir une influence bénéfique lorsqu'elle ira se manifester dans le plan physique ou éthérique. Le disciple doit comprendre qu'il a reçu cette tâche grandiose de transformer et de sublimer toute la création: tout ce qu'il voit, tout ce qu'il touche, tout ce qu'il mange, il doit le transformer, l'améliorer, l'embellir. Notre tâche est d'avaler toute la création et de la faire sortir divine! Tant que nous ne comprenons pas cela, tout ce que nous faisons devient stupide, insensé, notre existence même n'a aucun sens. Nous avons la tâche de mettre le sceau de l'esprit sur la matière, de tout spiritualiser, de tout diviniser, et si nous arrivons à le faire, nous sommes reconnus, appréciés, choisis par les esprits lumineux qui s'arrêtent près de nous parce que nous avons compris le sens de la création.

Nous mangeons, nous buvons, nous respirons, nous travaillons, nous transformons la matière pour essayer de lui donner ce que nous possédons, c'est-à-dire plus de vie, plus d'amour, plus d'intelligence. Les plantes se nourrissent des minéraux, les animaux se nourrissent des plantes, les humains des animaux. Et qui mange les humains? Voilà une question qu'on ne s'est pas posée... Il y a deux sortes de créatures qui se nourrissent des humains. Regardez: parmi les humains il y a ceux qui mangent la chair des animaux, et ceux qui mangent seulement leurs produits: les œufs, le lait... De même, les entités du monde invisible ne viennent pas manger la chair des humains, mais leurs émanations, leurs pensées, leurs sentiments, et selon qu'ils ont de bonnes ou de mauvaises pensées, de bons ou de mauvais sentiments, les hommes donnent de la nourriture aux esprits inférieurs ou aux Anges. Evidemment, il faut comprendre sous quelle forme cela se fait... Et les Anges, eux-mêmes, servent de nourriture aux Archanges, les Archanges aux Principautés... ainsi de suite, jusqu'aux Séraphins qui servent de nourriture au Seigneur. C'est l'amour des Séraphins qui nourrit le Seigneur.

De tout temps, les Initiés qui possédaient une science qu'ils ne pouvaient enseigner à la foule, se sont servis d'images qu'il faut savoir interpréter. Il est dit dans la Bible que le Seigneur se délecte de l'odeur des holocaustes. Vous pensez si les narines du Seigneur peuvent vraiment prendre plaisir à renifler les odeurs de graisse d'animaux rôtis!.. C'était une image pour montrer que les émanations spirituelles des êtres (les holocaustes étaient offerts à Dieu en sacrifice) peuvent servir de nourriture à d'autres créatures supérieures jusqu'au Seigneur...car Dieu aussi se nourrit. Puisque nous sommes créés à Son image et que nous mangeons, c'est que Dieu aussi doit manger, mais évidemment cela ne se passe pas comme pour nous, avec une bouche, des dents, un estomac, des intestins. On ne peut même pas avoir une idée de la façon dont le Seigneur se nourrit, tellement en Lui tout est pur et sublime; mais Il se nourrit. Sinon, pourquoi avoir écrit des imbécillités dans la Bible — que Dieu se nourrissait de l'odeur des victimes — s'il n'y avait pas une vérité plus profonde derrière ces paroles?

Quand nous faisons des efforts pour nous dépasser, pour nous surpasser, pour créer quelque chose qui est plus que nous-même, par cet effort nous imprimons dans la matière le sceau de l'esprit. C'est ainsi que nous remplissons notre tâche de Fils de Dieu. Regardez la mère: elle reçoit une matière qu'elle façonne et vivifie si merveilleusement que voilà un enfant qui naît, bien proportionné, beau, intelligent. La tâche de l'Initié, du disciple, est identique à celle de la mère: sans arrêt il crée des enfants — symboliquement — en pensant toujours à améliorer, spiritualiser et sublimer ses créations. En travaillant dans ce sens, on arrivera un jour à transformer toute la terre. Oui, même la terre vibrera, chantera et deviendra cristalline, et tous seront sans cesse dans l'émerveillement, puissants, rayonnants, beaux, enthousiastes. C'est cette impulsion qu'il faut donner maintenant aux humains qui sont tellement ternes, stagnants, momifiés, malheureux. Parce qu'ils ont négligé l'esprit. Tout ce qu'on fait, il faut le faire

avec enthousiasme, amour, conviction, et que tout brille, tout rayonne! Et même si on est au bout de ses forces, par la toute-puissance de l'esprit il faut se lever, se traîner, faire encore un geste avant de tomber: pour que l'esprit remporte encore la victoire et laisse une dernière trace sur la matière. Tandis que maintenant, avec leur vieille philosophie, à quarante ou cinquante ans, les humains sont déjà vieux et moisis.

Je suis très heureux de vous avoir montré aujourd'hui que la tâche de l'homme est de faire passer la matière à travers son corps pour l'animer. Et c'est pourquoi il mange. Avez-vous calculé tout ce qu'un homme mange pendant son existence?... Et comme toute l'humanité fait la même chose, il y a des changements partout et la terre n'est plus la même. Oh! il y a évidemment certaines personnes très généreuses, très charitables, qui remplissent leur tâche avec tellement d'ardeur qu'elles font cinq ou six fois par jour des repas plantureux pour contribuer à la transformation de la matière. Voilà des gens que l'on doit soutenir et récompenser! Parce que, regardez, ils font un travail magnifique: combien de cochons, de dindes, de poules et de lapins sont partis grâce à eux! C'est qu'ils veulent améliorer la création, on ne doit jamais oublier cela! Tandis que ces petits végétariens qui mangent quelques salades, ils ne méritent pas qu'on leur dresse un piédestal, parce qu'ils ne transforment pas aussi abondamment la matière que tous ces ogres et ces ogresses!...

En réalité, la question n'est pas seulement de faire passer la matière à travers son estomac, mais aussi à travers ses poumons, son cœur, son cerveau... La vie que nous recevons ne reste pas en nous, elle s'en va, et c'est sans cesse une autre vie que nous recevons, toujours nouvelle, toujours fraîche. Donc, ce n'est pas seulement en mangeant que nous pouvons améliorer la matière, mais par toutes nos actions: en regardant, en marchant, en travaillant... Vous voyez jusqu'où va la tâche du disciple!

Si désormais vous avez pour idéal de tout rendre plus vivant, plus lumineux, plus beau, c'est vous-même qui allez vous



transformer, car toute une mobilisation se fera en vous et des collaborateurs du monde invisible apparaîtront pour vous aider.

Le Bonfin, le 18 septembre 1973

#### IV

Lecture de la pensée du jour:

«Le corps physique doit devenir capable d'exprimer les qualités de l'esprit. En mangeant consciemment avec amour et reconnaissance, nous retirons de la nourriture les meilleurs éléments pour construire notre corps. Quand il reçoit un instrument convenable: un corps physique en état de faire son travail, l'esprit est tout-puissant».

L'esprit se sert du corps comme d'un outil. Voilà une idée très importante, mes chers frères et sœurs. Si le corps physique est harmonieusement développé, l'esprit peut l'utiliser d'une façon merveilleuse. Très peu connaissent cette vérité. Beaucoup d'ascètes, par exemple, se sont imaginé qu'en abandonnant le corps dans la saleté, les privations ou les mauvais traitements, leur esprit suffirait à tout équilibrer et compenser, et qu'il aurait même plus de possibilités pour se manifester. Mais la plupart du temps, c'était un échec. Prenez l'exemple d'un virtuose. Il peut être le plus grand pianiste au monde, mais si on ne lui donne qu'un piano détraqué, malgré tout son talent il ne pourra pas jouer, parce que l'instrument n'est pas au point. Le cerveau humain est comme un piano. L'esprit incarné dans le corps est peut-être un virtuose, un génie, une divinité, mais il n'arrivera pas à se manifester si le corps est atteint par des maladies, des tares ou des malformations.

Prenons encore le cas des fous, des aliénés: l'esprit qui les habite n'est pas anormal, lui, mais c'est dans leur cerveau, leur système nerveux, qu'il existe une anomalie, un obstacle physique



qui empêche l'esprit de se manifester. Tel homme passe pour fou ou idiot, mais en réalité, sait-on qui il est, c'est-à-dire ce qu'est son esprit? L'esprit est une chose et le corps physique en est une autre. Or, souvent, on confond les deux, l'esprit et le corps. Le corps est notre véhicule, un instrument, un outil, mais «nous», nous sommes autre chose. La preuve, c'est qu'après la mort, il ne reste que le véhicule qui ne peut ni penser, ni parler, ni marcher. Il y a donc bien quelque chose qui est parti... Il ne faut pas confondre l'instrument avec l'artiste lui-même.

Lorsque l'esprit quitte le corps d'un fou ou d'un malade mental, lui, l'esprit, qui n'est pas malade mais intelligent, voyage et communique avec tout l'univers. C'est quand il doit rentrer dans un corps malade qu'il se trouve entravé, ligoté, paralysé, parce que les centres nerveux sont défaillants ou fonctionnent de façon anarchique, ce qui l'empêche de manifester tous ses pouvoirs. Mais si l'homme lui en donne consciemment la possibilité, l'esprit est capable de tout transformer, car il est tout-puissant. Seulement il est tout-puissant dans certaines conditions; dans le plan physique il ne l'est pas, mais dans sa région à lui, là où il est chez lui, il possède la toute-puissance comme Dieu Lui-même; car en haut, dans les régions spirituelles, seules comptent la quintessence, les qualités, les vertus. C'est pourquoi ce qu'il faut, c'est réunir d'une part des conditions matérielles favorables (un corps sain, vigoureux) et d'autre part les pensées et les sentiments les plus spirituels.

Il ne faut pas négliger le corps physique, mais le débarrasser de toutes les impuretés qui s'y accumulent et qui empêchent l'esprit de l'animer, de se manifester. C'est pourquoi l'Enseignement de la Fraternité Blanche Universelle donne des méthodes qui concernent justement le corps physique: comment manger, respirer, se laver, marcher, travailler, mettre des enfants au monde... C'est toute une science que la majorité des humains ne connaît pas, d'où il s'ensuit tellement de complications, d'anomalies, de déséquilibres... Le disciple sait qu'il existe des méthodes qui permettent d'arriver jusqu'à la divinisation du

corps physique: l'esprit imprègne alors si parfaitement le corps de ses quintessences que le corps commence à manifester les qualités de l'esprit, et inversement, l'esprit qui est si subtil, réussit à se matérialiser et devient tangible, visible, réel. C'est dans ce mariage du corps et de l'esprit que se trouve la perfection.

Dans le passé, il y a eu beaucoup de religieux, de mystiques, qui, n'ayant pas reçu cette instruction, croyaient que la spiritualité consistait à manger et boire n'importe quoi, à ne pas se laver, (c'est ce qu'on appelle l'odeur de sainteté!) et à vivre dans des conditions d'hygiène déplorables. Bien sûr, ils apprenaient ainsi à ne pas satisfaire seulement le corps, à ne pas s'oublier dans les plaisirs sensuels, car à ce moment-là, c'est vrai, l'esprit n'a plus aucun pouvoir. Mais c'était exagéré, et en se privant de tout, beaucoup tombaient malades, ce qui ne favorisait pas les manifestations de l'esprit!... Il faut être raisonnable, intelligent, éclairé, garder la mesure et faire tout le nécessaire pour garder son corps physique en bonne santé, afin qu'au moment où l'esprit veut vous apporter des inspirations, des ravissements, des extases, des révélations, le corps physique ne puisse pas l'en empêcher par ses malaises ou ses maladies. Mais inversement, si l'on s'occupe trop du corps, on n'a plus de contact avec le monde de l'esprit, on reste plongé dans la matière. C'est ce qui se produit de nos jours où les humains sont en train de s'enfoncer de plus en plus dans la matière.

D'un autre côté, heureusement, grâce au travail des esprits lumineux il se produit un réveil dans le monde, et beaucoup d'êtres cherchent maintenant le chemin qui mène à la connaissance de ce monde subtil. Donc, si certains sombrent dans le matérialisme, beaucoup veulent y échapper. Seulement voilà, s'ils ne sont pas bien guidés, ils risquent de tomber dans l'autre extrême, ce qui est aussi nuisible. Il faut des critères, il faut une science... Ces critères et cette science sont donnés dans l'Enseignement de la Fraternité Blanche Universelle qui est là pour aider les humains, les éclairer, les orienter.

Vous pouvez trouver le bonheur, vous pouvez trouver la joie, la paix, la dilatation, la splendeur, la plénitude, la force et la vie

éternelle, mais vous ne les trouverez pas sans cette science. Dans le monde entier on est en train d'égarer les humains avec des promesses trompeuses: «Prenez tel produit, achetez tel appareil et vous serez sauvé». Et jamais personne n'est sauvé, au contraire, car ce sont des moyens purement extérieurs... Et dans quel état vous êtes intérieurement, comment améliorer votre façon de raisonner ou de sentir, voilà le dernier de leurs soucis. «Prenez ceci, avalez cela...» Jamais ils ne vous proposent des solutions qui concernent le plan psychique, qui comblerent les besoins de l'âme. C'est pourquoi, je vous le dis, ils sont dans l'erreur. Evidemment, on sait très bien que tous ceux qui proposent ces produits ne le font pas pour le bonheur des gens, mais pour s'enrichir et qu'ils se moquent bien des conséquences. Ce que deviendront les humains, s'ils seront plus forts, ou complètement avachis, ça leur est bien égal!

Je ne suis pas contre le progrès technique, j'admire toujours ses inventions mécaniques, électroniques, chimiques, pharmaceutiques, elles peuvent aider énormément l'humanité; mais elles n'apportent jamais la solution définitive, le remède définitif. La seule solution définitive de tous les problèmes est dans un changement intérieur de l'être humain: qu'il change la direction de sa vie, sa façon de juger, de raisonner, de comprendre, de sentir, d'agir... Mais cela, combien y en a-t-il qui s'en soucient?

Vous comprenez maintenant le sens de la pensée que je vous ai lue tout à l'heure: «En mangeant consciemment avec amour et reconnaissance, nous retirons de la nourriture les meilleurs éléments pour construire notre corps. Quand il reçoit un instrument convenable: un corps physique en état de faire son travail, l'esprit est tout-puissant». Quand on mange dans de bonnes conditions et avec beaucoup d'amour, l'organisme tout entier est prêt à recevoir la nourriture d'une façon si parfaite, que la nourriture à son tour se sent touchée et déverse des richesses cachées: tout ce que les étoiles, le soleil, les forces de la nature ont mis en elle, elle le donne à l'organisme, parce qu'il a su la recevoir comme il faut. Si vous savez accueillir quelqu'un avec beaucoup d'amour,

il s'ouvre, il vous donne tout; si vous le recevez mal, il se ferme et il ne vous donne rien. Exposez une fleur à la lumière et à la chaleur, elle s'ouvre, elle donne son parfum; mettez-la dans le froid et l'obscurité, elle se ferme. La nourriture aussi s'ouvre et se ferme d'après notre attitude. Et quand elle s'ouvre, elle nous offre alors ses énergies les plus subtiles, les plus divines. Celui qui mange sans reconnaissance, sans gratitude, ne recevra pas grand-chose d'elle: juste les particules les plus grossières pour pouvoir scier du bois, taper sur la tête du voisin, engueuler les gens et se bagarrer avec eux. Mais quand il voudra prier, méditer, contempler, il s'endormira, car il sera privé de ces énergies très subtiles que l'on gagne en sachant manger comme il faut. Si vous mangez comme je vous le conseille, vous aurez peut-être moins envie d'aller régler des comptes aux uns et aux autres, mais vous aurez le désir de faire des merveilles, de manifester les splendeurs de l'esprit.

On sous-estime l'importance de la nutrition, mais montrez-moi une activité plus importante... Tout dépend d'elle, tout est lié à elle. Si vous ne mangez pas, de quoi serez-vous capable? Qui pourra aller faire des études sans manger? Avez-vous vu un savant se rendre dans son laboratoire l'estomac creux? Donc, pourquoi ne pas changer son point de vue sur l'importance de la nutrition?

Sèvres, le 12 février 1972

## Chapitre XVII

*Il est étonnant de voir que les humains, qui prétendent sonder les mystères de la création et qui sont à la recherche des plus grands secrets, méprisent et laissent de côté le processus de la nutrition dans lequel Dieu a mis toute Sa sagesse. Si l'on étudie les lois de la nutrition, on constate que l'on retrouve ces mêmes lois partout dans l'univers (ce sont elles qui régissent les échanges entre le soleil et les planètes) et qu'elles sont valables pour tous les domaines, en particulier celui de l'amour. Oui, et même le processus de la conception, de la gestation...*

Quand je vois les animaux manger, cela me fait mal au cœur. J'éprouve de la pitié pour eux, car ils n'ont pas les possibilités que nous avons de trier, laver et préparer la nourriture. En revanche, la nature leur a donné un estomac beaucoup plus solide. L'estomac des humains est tellement plus fragile que celui des animaux! C'est pourquoi tous savent que lorsqu'ils mangent du poisson, des fruits, des légumes, ou même du fromage, il y a chaque fois quelque chose à enlever: une arête, une peau, une croûte... ou qu'au moins, avant de manger, on est obligé d'essuyer ou de laver la nourriture. C'est tellement habituel que personne ne s'arrête là-dessus, mais je vous montrerai que la nature a inscrit toute sa sagesse, toutes ses règles, toutes ses prescriptions dans les moindres actes de la vie quotidienne.

Donc, avant de manger, on doit prendre des précautions afin de ne pas se blesser le palais, se casser les dents ou abîmer son estomac. Pourquoi ne fait-on pas la même chose dans la vie? Avant de se lier à quelqu'un, avant de l'accepter dans son cœur, dans son âme, pourquoi s'imaginer qu'il est déjà prêt à être absorbé et digéré? Vous direz: «Mais c'est l'amour!» Oui, je comprends, c'est l'amour, mais cet amour-là est aveugle, ce n'est pas le véritable amour. Le véritable amour est éclairé, il n'est pas en contradiction avec la sagesse.

Les gens se lient, s'embrassent, font des échanges, sans se préparer ni se laver ni se débarrasser des saletés qu'ils ont ramassées dans leur cœur et dans leur âme en passant par les cheminées de la vie. Alors qu'un Initié qui voit une personne se présenter devant lui, commence par la considérer comme un fruit succulent, mais un fruit qu'il devra laver avant de le manger.

Voilà, mes chers frères et sœurs, la différence qui existe entre les disciples et les hommes ordinaires sans lumière, sans sagesse, sans connaissances: la façon dont ils font leurs échanges, leurs associations. Les hommes ordinaires sont comme les chats qui

avalent les souris avec la peau et les intestins. Et après ils se plaignent, ils poussent des cris: «Ah, que je suis malheureux avec ma femme!» Ou bien: «Ah, sur quel mari je suis tombée!» Mais pourquoi avez-vous la mentalité du chat? Pourquoi avez-vous mangé cette femme ou cet homme, c'est-à-dire, pourquoi l'avez-vous fréquenté et fait des échanges avec lui, accepté ses sentiments, ses pensées, sa respiration, son aura? Pourquoi n'avez-vous pas pris la précaution de le laver, de le nettoyer, de le préparer, de le faire un peu passer à travers quelques épreuves?

C'est en les faisant passer à travers des épreuves qu'on voit combien les êtres sont fidèles, combien ils sont véridiques, combien ils ont de l'amour. Sans les avoir fait passer par des épreuves, on ne peut pas se rendre compte de ce qu'ils valent. C'est pourquoi les Initiés se servent des épreuves pour vérifier leurs disciples, ils ne les acceptent pas tout de suite dans leur cœur, dans leur âme, dans leur esprit avant d'avoir vu s'ils sont patients, stables, tenaces, fidèles... Quand un Maître voit que son disciple fait des efforts, qu'il est fidèle, qu'on peut compter sur lui, alors, oui, il lui donne son amour, son estime, ses trésors, tout ce qu'il possède, mais pas avant.

Alors maintenant, que chacun s'analyse et révise son existence... Vous constaterez que jusque-là vous ne vous étiez arrêtés que sur des détails extérieurs, sans approfondir pour voir quels étaient les désirs, les sentiments, les pensées des créatures auxquelles vous vouliez vous lier. Les Initiés, eux, sont très difficiles, et ils ont raison; ils ont compris ce que la nature nous montre chaque jour par la nutrition, et que l'on doit agir de la même façon dans la vie psychique. Chaque jour il faut éplucher, nettoyer, éliminer, mais dans le domaine psychique on n'a pas compris la leçon que la nature nous donne. Regardez, même si une mère adore son enfant, quand il vient l'embrasser après avoir joué dans la boue, elle l'envoie d'abord se laver, et ensuite elle l'embrasse. Pourquoi ne l'embrasse-t-elle pas tout de suite, puisqu'elle l'aime? Oui, mes chers frères et sœurs, le grand Livre de la Nature Vivante est étalé devant vous, mais il est ouvert pour les sages et il est fermé pour les autres...



Vous prenez vos repas trois fois par jour, vous trie la nourriture avant de la manger, mais vous acceptez n'importe quelle philosophie et vous liez votre existence à celle du premier venu, sans le connaître, au risque d'être empoisonné toute votre vie. Il n'y a que le Seigneur que vous devez aimer avant de Le connaître. Tandis que les humains, il faut les connaître avant de les aimer, c'est-à-dire avant de les «manger», de les inviter dans votre sanctuaire. Si on n'aime pas Dieu tout d'abord, on ne Le connaît jamais. Et pour les grands Maîtres, c'est la même loi: vous ne les connaîtrez jamais et ils resteront fermés pour vous si vous ne les aimez pas. Evidemment, la question maintenant est de savoir comment les aimer. La plupart aiment un Maître comme un lac dans lequel ils vont se laver en laissant toutes leurs saletés. Ils ne pensent pas que d'autres viendront boire dans ce lac... et alors, que boiront-ils? La plupart de ceux qui viennent pour avoir un entretien avec un Maître déversent sur lui toutes les saletés qu'ils ont ramassées pendant leur existence, et c'est le Maître qui doit ensuite se laver pour rejeter ces saletés ou bien les transformer, ce qui est pour lui tout un travail! Donc, si même un Maître est obligé de se nettoyer, alors combien plus les hommes ordinaires! Mais eux, ils ne se nettoient jamais, ils ont fréquenté tous les diables, mais ils ne s'aperçoivent même pas qu'ils sont sales et qu'ils doivent aller se laver.

Un Maître, lui, est vigilant, chaque jour il veille sur la pureté, chaque jour il se nettoie pour être pur et pouvoir nettoyer les autres. Et même s'il est sali par quelqu'un, le lendemain il ne reste plus rien. Parce que dans sa conscience coule la source divine. Toute la différence entre un être ordinaire et un Initié est dans la pensée, dans la conscience, dans l'attitude. Un Initié pense chaque jour à se purifier pour ce qu'il mange, ce qu'il boit, ce qu'il respire, car il sait très bien que chaque contact introduit quelques particules impures dans tout son être, dans son aura... Même seulement en serrant la main de quelqu'un, déjà il reçoit des impuretés et perd des forces. On ne sait pas l'importance des échanges qui se font dans une poignée de main; il suffit parfois d'une poignée de main pour être démagnétisé!

Dieu a placé une étincelle dans chaque être; où que vous soyez, vous devez chercher à entrer en contact avec elle. Vous pouvez même trouver cette étincelle dans les animaux, les plantes, les pierres, si vous ne vous contentez pas de regarder seulement le côté extérieur. Toutes les créatures possèdent cette étincelle ensevelie, et même à travers les criminels vous pouvez vous adresser à elle, communier avec elle.

Les Initiés ne veulent pas avoir des relations avec la personnalité des humains, avec leur corps astral, leurs élucubrations. Ils savent que dans les caves d'une maison on trouve des rats, des moisissures et qu'il vaut mieux monter aux étages supérieurs. C'est pourquoi quand ils se trouvent devant un être, ils cherchent l'étincelle enfouie en lui pour la lier au Père Céleste, à la Mère Divine... Ils font ainsi un travail sur cet être-là, et un jour la lumière vient le visiter. Voilà comment un Initié travaille sur ses disciples. Il s'occupe de cette étincelle divine qui commence à s'éveiller et c'est pourquoi le disciple aime son Maître, parce qu'un Maître s'adresse à ce qu'il y a de meilleur en lui.

Quand on arrive ainsi à trouver l'étincelle divine enfouie en chaque créature, on peut même aller dans la jungle au milieu des lions, des tigres, des serpents, et ces animaux qui sentent que vous les aimez, puisque vous aimez Dieu en eux, ne vous mordent pas. C'est pourquoi, dans l'Inde, il y a des yogis qui vivent tranquillement au milieu des fauves.

Quand vous rencontrez un être humain, tâchez de découvrir cette étincelle cachée en lui, son Moi supérieur, et de l'aider à faire un lien avec le Seigneur. C'est cela le travail d'un Initié, et il donne des résultats fantastiques. Ce sont les résultats de son activité consciente. Voilà la forme d'amour la plus évoluée, la plus haute: savoir ne se lier qu'à l'étincelle divine dans chaque créature pour l'alimenter, la renforcer. Là, vous n'avez pas à vous méfier, ni à perdre du temps pour l'étudier avant de l'aimer, parce que cette étincelle est pure... S'il s'agit de la personnalité, tâchez de la connaître avant de l'accepter, mais acceptez tout de suite l'étincelle de n'importe quel être, et encore plus d'un Maître.

Laissez votre amour se manifester, pensez seulement à l'améliorer, à lui enlever les éléments nocifs de convoitise, de possessivité, de violence qui sont trop personnels et qui entravent votre évolution. Nous avons tous quelques germes, quelques éléments qui rendent notre amour égoïste, et il faut donc le purifier, l'ennoblir en lui ajoutant des éléments d'impersonnalité, de générosité, d'abnégation. Pourquoi vouloir que votre bien-aimé vous appartienne exclusivement? Tous les hommes, toutes les femmes qui s'imaginent qu'ils ont des pouvoirs pour asservir l'âme et le cœur de qui que ce soit, se trompent! Même si vous êtes une divinité, votre femme ou votre mari aura toujours de la place dans son cœur pour en aimer d'autres. Si vous ne l'acceptez pas, c'est vous qui êtes voué à l'échec. Il faut le savoir d'avance. Inscrivez ce que je vous dis dans votre âme, dans votre esprit, sinon vous souffrirez.

Vous voyez combien il est important de comprendre la signification de ce triage que vous êtes toujours obligé de faire en mangeant, pour ne garder que ce qui est bon. Pourquoi dans le domaine intérieur ne pas faire la même chose? Pourquoi avaler n'importe quoi comme le chat?

Avant de terminer, je vous dirai encore une chose qui est aussi en rapport avec la nutrition. Quand vous passez à travers de grandes épreuves, que tout se casse, que tout est ébranlé en vous, c'est que le Ciel a décidé de vous manger, c'est-à-dire de vous accepter, de vous recevoir en haut, parmi les élus: il vous nettoie, il vous enlève tous les éléments indigestes et ne garde que ce qui est bon pour son festin. Même les apôtres avant d'être acceptés et mangés par le Seigneur, c'est-à-dire reçus sur Sa table pour Sa délectation ont été, eux aussi, broyés, mis en morceaux. Voilà la signification des grandes épreuves, et si ces épreuves ne sont pas encore arrivées, c'est que le Ciel ne vous trouve pas assez mûr pour elles et digne d'être mangé.

Vous direz: «Mais ce sont des cannibales en haut!» Non, c'est une façon de parler. Regardez: les plantes mangent les minéraux, les animaux mangent les plantes, les hommes mangent

les animaux... Donc, les hommes eux aussi doivent être mangés. Mais de même qu'il existe des humains qui ne mangent que les produits des animaux, les œufs, le lait, etc, il existe dans le monde invisible des êtres qui mangent les produits des humains, c'est-à-dire leurs pensées, leurs sentiments, leurs émanations. Si ces pensées, ces sentiments sont ténébreux, ils sont absorbés par des entités inférieures, alors que les pensées et les sentiments lumineux sont absorbés par les Anges. Et les Anges à leur tour sont mangés par les Archanges, les Archanges par les Principautés, etc... jusqu'aux Séraphins qui sont mangés par le Seigneur. Le Seigneur prend les fruits que Lui offrent les Séraphins, et les fruits des Séraphins, c'est l'amour le plus pur. Si certains sont horrifiés par mes paroles, ils peuvent rester horrifiés... Je vous révèle la vérité et si on ne l'accepte pas, excusez-moi, mais je n'en donne pas deux centimes.

Ouvrez les portes et les fenêtres de votre être pour recevoir ces amis divins, tellement bons, tellement généreux, tellement lumineux qui veulent vous éclairer et vous faire comprendre ce que vous n'avez jamais compris jusqu'à présent. Si vous avez été choisi par le Ciel pour être un membre de la Fraternité Blanche Universelle, il faut remplir votre mission jusqu'au bout.

Le Bonfin, le 22 août 1960

## II

Si on sait comment comprendre la nutrition, on peut résoudre tous les problèmes, y compris le problème sexuel. Oui, tous ceux qui ont décidé de ne plus se nourrir dans ce domaine, c'est-à-dire qui fuient les hommes ou les femmes sous prétexte d'être chastes et purs, meurent spirituellement, et même quelquefois physiquement. La question est donc de manger, mais il faut savoir quoi manger et comment manger.

Je vous ai expliqué qu'il faut se nourrir avec des doses homéopathiques, en regardant, en écoutant, en respirant. On ne doit pas cesser de se nourrir sous prétexte de devenir un saint et de connaître le Seigneur, car à ce moment-là on ne connaît ni le Seigneur ni rien du tout, et même la vie s'en va, on est là, sans élan, sans inspiration, sans joie. La sainteté est une nutrition, mes chers frères et sœurs, mais au lieu d'absorber une nourriture lourde, pesante, impure, on mange tout ce qui est divin. Dans le domaine de la sexualité, les humains vont toujours dans les extrêmes: ou ils se laissent mourir de faim, ou ils se jettent éperdument sur la nourriture, comme les chats qui avalent les souris avec la peau et les intestins.

La solution, vous la trouverez quand vous commencerez à étudier la nutrition et les différentes façons de se nourrir dans tous les plans. Vous comprendrez qu'on ne peut pas vivre sans manger, que même les anges sont obligés de manger, et même le Seigneur. Le Seigneur se nourrit des quintessences les plus subtiles des arbres qu'Il a plantés, Ses créatures. Le Seigneur se nourrit, oui, et Il se porte bien, ça je vous assure! Il se porte bien, parce qu'Il sait manger comme il faut, Il n'absorbe aucune impureté; tout ce qui est impur, Il le laisse à d'autres pour qu'ils le transforment avant de le Lui apporter.

Si nous voulons ressembler au Seigneur, nous devons faire comme Lui. Evidemment, dans le plan physique on ne trouve pas une nourriture absolument pure: on ne peut même jamais tellement savoir sur quoi on va tomber. Tandis que dans le domaine des sentiments, des pensées, là, on peut être très vigilant et faire un choix pour se nourrir constamment des pensées et des sentiments les meilleurs et rejeter les autres. Sinon l'estomac spirituel sera malade. Il faut faire un triage, et de même que lorsqu'on mange, on enlève des peaux, des écorces, des arêtes, etc., dans le domaine des pensées et des sentiments aussi, il faut enlever certains éléments indigestes et nocifs.

Ceux qui ne veulent pas étudier cette question de la nutrition dans le domaine psychique, se préparent tous les malheurs. Car

les pensées et les sentiments sont des matériaux dont on forme les différents corps subtils, et si on se construit un taudis, on ne recevra pas la visite d'un prince ou d'un grand-prêtre, mais celle des clochards. C'est nous qui construisons nos corps éthérique, astral et mental, et d'après la qualité de ces corps, notre destin est tout tracé: nous serons visités par des entités lumineuses ou ténébreuses, nous recevrons des joies ou des souffrances, nous aurons la gloire véritable ou alors une vie obscure.

Il faut donc chercher la nourriture la meilleure non seulement dans le plan physique, mais dans le plan spirituel, parce qu'à l'aide de ces particules l'homme construit ses corps éthérique, astral, mental, et ensuite, évidemment, ses émanations sont différentes, il devient un Fils de Dieu, lumineux, beau, expressif, et tout le monde est en admiration devant lui, parce qu'il a compris que le secret de la vie est de travailler sur soi-même jour et nuit. Votre avenir dépend de la façon dont vous vous nourrissez. Si vous vous nourrissez mal dans le plan physique, vous avez mauvaise mine et tout le monde vous demande ce qui se passe. Puisque la qualité des aliments peut changer le visage de quelqu'un, sa forme, etc, il en est de même pour la qualité de ses pensées et de ses sentiments. Certaines pensées et certains sentiments sont capables de nous embellir, et certains autres, malheureusement, de nous enlaidir. Alors, pourquoi ne pas faire attention?

Quand vous avez mangé d'après les règles, vous êtes capable de faire des merveilles par vos paroles, votre attitude. Et, au contraire, si vous n'avez pas su manger correctement, vous perdez tous vos avantages... Si vous allez ensuite voir votre bien-aimée, elle trouvera que votre baiser n'était pas tellement savoureux, et elle décidera de ne plus vous embrasser. Vous voyez combien on est stupide! On ne sait pas voir les conséquences lointaines de ses actes.

Si on comprend les lois de la nutrition physique, non seulement on comprendra les lois de la nutrition spirituelle, mais on découvrira aussi comment le cœur digère les sentiments, comment



le cerveau digère les idées, comment les poumons digèrent l'air, comment l'esprit digère la lumière.

Faisons maintenant une analogie: on peut comparer les humains à des fruits, des fleurs, des légumes... Quand vous avez des relations avec eux, que vous les regardez, leur parlez, les écoutez, c'est comme si vous étiez en train de les goûter. Or, que faites-vous la plupart du temps? Vous regardez leurs vêtements, leurs bijoux, leur visage, leurs jambes ou leur poitrine, vous ne cherchez pas plus loin la vie qui est là, cachée, l'esprit, l'âme. Pourtant, c'est elle qui devrait vous intéresser. Eh non; on s'arrête sur le côté extérieur et on dit: «Ah, cette jeune fille, si je pouvais coucher avec elle!» et on prend des photos... Mais qu'est-ce qu'on a vu? Dans le désir de se satisfaire, de s'amuser, on a vu seulement l'apparence extérieure.

Tandis que lorsqu'un Initié se trouve devant la même «nourriture», il cherche la vie divine. Il veut se nourrir, lui aussi, mais pas avec des saletés. Et quand il trouve des fruits ou des fleurs, c'est-à-dire des êtres humains qui portent cette vie, il s'arrête devant eux et dit: «Voilà des aspects du Père Céleste, de la Mère Divine... Merci Seigneur, merci Mère Divine. A travers ces fleurs et ces fruits, j'ai la possibilité aujourd'hui de m'approcher de Vous, de Vous contempler; à travers cette splendeur je peux respirer Vos parfums, goûter Vos délices.» Et il part heureux, parce que ces fruits et ces fleurs lui ont permis de s'approcher du Ciel. Vous ne devez pas rester auprès d'une jeune fille pour la manger, pour lui dire que vous êtes amoureux d'elle et que vous avez envie de l'embrasser. Non, il ne faut pas rester auprès d'elle. Si vous restez là, vous êtes perdu. Puisque cette jeune fille est un reflet de la Mère Divine, pourquoi rester auprès de ce reflet? Pourquoi ne pas aller vers la Mère Divine... Vous voyez, là où la plupart des humains se laissent entraîner dans les précipices, l'Initié, lui, va très loin, il s'enrichit, se renforce, il devient encore plus lumineux, plus pur.



Vous vous demandez comment on peut voir si quelqu'un s'alimente bien ou non... Et comment voyez-vous si un homme est un clochard qui cherche sa nourriture dans les poubelles, ou un prince dont la table est chaque jour couverte des plats les plus succulents?... Il en est de même dans le plan spirituel. Les Initiés ont une autre allure que les hommes ordinaires, parce qu'ils sont bien alimentés, tandis que les autres mangent n'importe quoi. Pour moi, il y a un critérium, mes chers frères et sœurs: quand je vois quelqu'un qui est spirituellement sous-alimenté, sans aucune lumière sur le visage, je sais dans quel restaurant intérieur il est allé. Vous direz: «Oui, mais il va à l'église, il donne de l'argent aux pauvres, il baisse les yeux quand il rencontre une femme...» c'est possible, mais je vois qu'intérieurement il mange une nourriture faisandée. Tandis que si je rencontre un être rayonnant, quoi qu'on me dise à son sujet, je pense: «Celui-là, il a un secret et je veux apprendre ce secret, car c'est une source qui jaillit!» Quelqu'un dira: «Mais je l'ai vu regarder des jeunes filles sur les plages!» Cela n'a aucune importance, ce qui est important, c'est ce qu'il cherche et ce qu'il voit, lui. Si en regardant ces jeunes filles il monte vers la Divinité, pourquoi voulez-vous l'en empêcher? «Mais un homme pur, un saint, ne fait jamais cela, il faut s'en tenir aux anciennes règles!» Ah bon, mais alors, vous, avec toute votre sainteté et votre pureté, pourquoi êtes-vous faible, terne, sans élan? Comment se fait-il que votre sainteté ne vous ait rien apporté? Et comment se fait-il que ces dévergondages, ces débauches soi-disant, lui aient apporté à lui le Ciel et la lumière? Donc, il y a là aussi quelque chose à étudier.

Le Bonfin, le 30 juillet 1965

### III

Plusieurs fois vous m'avez entendu comparer l'amour et la nutrition... Aujourd'hui encore je vous montrerai un point sur

lequel on peut les comparer. Je vous ai souvent donné cette image. Pour allumer le feu il existe une méthode ancienne qui consiste à frotter deux morceaux de bois l'un contre l'autre. Ce frottement produit d'abord de la chaleur et après quelque temps, c'est la lumière qui jaillit. Je vous ai montré que dans l'amour les humains sont incapables d'aller jusqu'à la lumière pour que le feu jaillisse; ils s'arrêtent au stade du mouvement et de la chaleur, c'est-à-dire des frictions et du plaisir. Et la lumière... il n'y a pas de lumière! Ils n'ont rien compris de plus sur la grandeur, l'immensité de l'amour de Dieu, ils n'arrivent pas jusque là.

Pour la nutrition, les humains en sont restés au mouvement et à la chaleur: ils mettent la nourriture dans la bouche et ils la mastiquent, ce qui produit une certaine sensation de plaisir, mais ils s'arrêtent là, au plaisir de goûter différentes saveurs, ils n'arrivent pas au stade de la lumière, ils ne se doutent même pas qu'il y a un effort à faire dans ce sens. Obtenir la force, la vitalité, c'est bien; goûter les différentes saveurs et s'en réjouir, c'est bien aussi. Mais pourquoi toute la vie n'en est-elle pas éclairée ensuite? Voilà un nouveau domaine à approfondir, mes chers frères et sœurs. Il faut aller plus loin maintenant, et au lieu de s'arrêter seulement à la sensation, continuer jusqu'à la lumière. Voilà de quoi travailler toute la vie!

Sèvres, le 16 février 1972

#### IV

Si avant les repas, vous ne faites aucune prière pour demander au Seigneur de venir manger avec vous, si vous ne consacrez pas la nourriture, certaines créatures du plan astral qui ont faim et soif, viendront se régaler à travers vous. Eh oui, parce que vous ne leur avez pas fermé la porte. Comme on est ignorant, on pense qu'on est seul et qu'il n'y a pas d'autres créatures qui peuvent se faufiler et en profiter... Et ce qui est vrai pour les repas est aussi vrai pour l'amour. Quand l'homme et la femme sont ensemble et

qu'ils n'ont ni connaissance, ni lumière, ni sagesse, ils ne savent que s'amuser... Ils n'ont préparé aucune barrière contre les esprits mauvais qui profitent de toutes ces énergies qui s'en vont pour faire des festins. Et c'est cela l'enfer: des êtres qui viennent toujours puiser les forces des humains ignorants. Les autres, qui sont purs, qui se sont consacrés, ne peuvent pas leur servir de pâture. Mais les humains qui sont plongés jour et nuit dans la débauche alimentent tous ces esprits infernaux qui viennent ensuite faire des dégâts.

On peut s'aimer, pourvu que ce soit dans des conditions célestes, dans la lumière, le savoir, la puissance, la sagesse, la pureté. A ce moment-là, on est protégé, et tout ce que l'on fait, c'est le Ciel qui en bénéficie: parce que ces énergies, au lieu d'être dirigées, orientées, envoyées pour renforcer les mauvais esprits, sont envoyées vers les régions célestes pour guérir, pour éclairer l'humanité, pour que le Royaume de Dieu et Sa Justice viennent sur la terre. Pourquoi ne pas penser à consacrer son amour à faire le bien?

Les humains sont toujours en train de donner libre cours à leur sensualité. On dit: «Mais c'est normal, c'est naturel, c'est permis...» Oui, c'est permis, et c'est pourquoi l'Enfer se régale. Mais il y a d'autres méthodes. Quand deux personnes sont éclairées, elles peuvent se donner beaucoup de joie, beaucoup d'amour en envoyant par la pensée leurs énergies dans les régions célestes, pour que les Anges soient émerveillés. Vous direz: «Mais c'est un acte honteux, il faut se cacher!» Pas du tout. L'amour vient du Ciel et les anges et les archanges ne voient pas d'un mauvais œil ces échanges d'amour lorsqu'ils sont faits dans la pureté. Il y a quand même un instinct chez les humains, une intuition qui les avertit que ce qu'ils font n'est ni beau ni céleste... Ils sont poussés à le faire parce qu'ils en ont besoin, mais ils sentent que ce n'est pas tellement divin et c'est pourquoi ils n'aiment pas que le Ciel voie tout ça. Il faut s'enfermer, il faut éteindre les lumières, il faut se cacher parce qu'on sent que c'est honteux. Si c'était divin, le Ciel ne verrait rien de mauvais dans leur amour, puisque le Ciel est amour, plein d'amour.

Toutes les lois de la conception se trouvent dans la nutrition. Au moment où vous absorbez la nourriture, votre organisme commence à travailler pour mettre au monde un enfant et même plusieurs: la vitalité, la joie, la volonté...

On peut même aller encore plus loin dans la compréhension de cette question et dire que, autant le père et la mère doivent être vigilants pour la conception d'un enfant, choisir le jour, le moment, et surveiller surtout leur état psychique, autant on doit être vigilant en prenant la nourriture. Parce que la nutrition est comparable à une conception; à chaque bouchée que vous prenez il se produit une conception. Alors dans quel état êtes-vous au moment où vous réalisez cette conception? La nourriture est le germe vivant qui doit produire un enfant, c'est-à-dire des pensées, des sentiments, des actes. Quelles forces sortiront de cette union? Ces enfants seront-ils malformés, chétifs, faibles, à cause de l'ignorance du père et de la mère? Le père, c'est vous, puisque vous donnez la nourriture; la mère, c'est votre corps physique. Alors, si le père et la mère ne sont pas attentifs, intelligents, raisonnables, les résultats seront catastrophiques et au lieu de construire, ils détruiront.

Si vous essayez de manger d'après les conseils que je vous donne, vous aurez de tels résultats que vous ne pourrez plus vous arrêter de les pratiquer; comme moi maintenant, je ne peux plus manger inconsciemment, sans reconnaissance ni amour. Il y a un lien absolu entre la façon dont on mange et l'état dans lequel on se trouve ensuite. Quelqu'un se sent mal et dit: «Oh, je vais arranger ça», et il prend un cachet. Mais quand on a agi bêtement, aucun cachet ne peut rien arranger. Devenez intelligent, c'est-à-dire mangez consciemment, et vous n'aurez plus besoin de cachets.

Le Bonfin, le 25 avril 1976

## Chapitre XVIII

*Si vous n'avez pas de respect envers la nourriture que Dieu Lui-même vous a donnée, envers qui en aurez-vous? C'est lorsque vous respecterez la nourriture que vous comprendrez les mystères de la communion et les paroles de Jésus: «Mangez, ceci est mon corps... Buvez, ceci est mon sang... Celui qui mange ma chair et qui boit mon sang aura la vie éternelle».*

## I

Une des pratiques essentielles de la religion chrétienne est la communion. Ce n'est pas Jésus qui l'a instituée, elle existait depuis des siècles, puisque la Bible raconte comment Melkhitsédék, le sacrificateur du Très-Haut, est allé à la rencontre d'Abraham en lui apportant le pain et le vin...

Il faut donc communier chaque jour avec le Seigneur. Mais sans attendre de recevoir une hostie bénie par un prêtre, vous pouvez communier avec la nourriture. Oui, chacun de vous peut être un sacrificateur, c'est une vocation qu'il a intérieurement devant l'Eternel; chaque jour il doit se présenter lui-même pour officier devant ses cellules et leur donner à manger et à boire. Pour vos cellules vous êtes un sacrificateur. Si vous êtes conscient de ce rôle, vos cellules recevront un élément sacré et vous ressentirez la joie qu'elles éprouveront parce qu'elles auront bien travaillé. Tous les humains sont prédestinés à devenir un jour des prêtres et des prêtresses.

Nous ne pouvons comprendre le mystère de la Sainte Cène qu'en prenant la nourriture comme point de départ. La respiration, la méditation, la contemplation, l'identification sont aussi des formes de communion, mais pour bien comprendre la communion, il faut commencer par la nutrition. Méditer, contempler, tout le monde ne peut pas avoir des conditions ou même des dons pour cela, mais tous mangent, et chaque jour. On doit donc commencer par comprendre la communion dans le plan physique. Si l'on veut commencer par la méditation ou la contemplation, c'est qu'on n'a rien compris. Communier, c'est faire des échanges: vous donnez une chose et vous en recevez une autre. Vous dites qu'en mangeant vous ne faites que prendre la nourriture. C'est une erreur, vous lui donnez aussi quelque chose. Entre un disciple et un Maître se produisent également des échanges, une communion. Le Maître donne sa lumière, son appui, son savoir, ses vertus au disciple, et le disciple lui donne son amour, son

dévouement, sa gratitude, son respect. Supposez que le Maître donne beaucoup et que le disciple ne donne rien ; il n'y a pas entre eux de véritable communion. La véritable communion est un échange divin. L'hostie vous apporte ses bénédictions, mais si vous la prenez sans lui donner ni l'amour ni le respect nécessaires, ce n'est pas une communion, c'est un acte malhonnête. Dans la communion, on doit recevoir et donner, sinon c'est du vol, et la nature n'aime pas le vol. Si vous prenez, vous devez donner. Je ne parle pas bien sûr de donner dans le plan matériel. On ne vous demande pas de donner de l'argent ou des cadeaux à l'hostie, mais votre respect, votre amour, votre foi, et elle vous donne les éléments divins qu'elle possède. C'est pourquoi ceux qui prennent l'hostie sans respect n'ont jamais pu se transformer.

Ce ne sont pas les objets eux-mêmes qui agissent sur vous, mais la confiance et l'amour que vous leur donnez. Un médicament ne vous guérit pas si vous n'avez pas confiance en son efficacité. Même s'il possède des vertus curatives, cela ne suffit pas pour qu'il soit réellement efficace. Dans le domaine spirituel les choses dépendent plus de ce que vous y introduisez vous-même, que de ce qu'elles sont.

Pour communier avec le Seigneur, nous devons aussi Lui donner quelque chose. Non que le Seigneur ait besoin de ce que nous Lui donnons, Il est tellement riche qu'Il peut s'en passer, mais c'est nous qui en essayant de Lui donner quelque chose de nous-mêmes, éveillons en nous certains centres spirituels, si bien que toutes les vertus divines coulent en nous en abondance. Au Seigneur, nous devons donner l'amour, la reconnaissance, la fidélité. S'Il les demande, c'est pour nous-mêmes ; Lui n'en n'a pas besoin. Il n'est ni furieux ni fâché si nous ne Lui rendons pas hommage. Dieu n'est jamais troublé par nos bêtises, Il est tout-à-fait protégé.

Quand nous saurons véritablement communier avec Dieu, le Ciel entier sera dans notre esprit, dans notre âme et notre cœur.

Sèvres, le 3 avril 1951



## II

Lecture de la pensée du jour:

« La nourriture est un symbole du Christ, du Verbe. Par la nourriture, nous recevons les 22 éléments du Verbe, et si nous apprenons à manger consciemment dans le silence et l'harmonie, nous commencerons à entendre et à déchiffrer ce que racontent dans l'espace ces éléments aux propriétés extraordinaires qui disent l'histoire de la création et la gloire de Dieu. »

Bien sûr, cette pensée ne sera pas comprise par ceux qui n'ont jamais entendu parler des vingt-deux éléments et ne savent pas ce qu'est en réalité le Verbe. Pourquoi est-il dit dans cette pensée que la nourriture est un symbole du Verbe? Parce que c'est le soleil qui la produit, c'est lui qui fait mûrir le blé, le raisin et tous les fruits de la terre. Lorsqu'au moment de la Cène, Jésus a dit en bénissant le pain et le vin: «Mangez, ceci est ma chair, buvez, ceci est mon sang», il voulait signifier que la nourriture, le pain et le vin, le blé et le raisin, sont la chair et le sang du Christ. Et pas seulement le blé et le raisin, mais tous les fruits, tous les légumes, tout ce qui nous nourrit et nous abreuve a été produit par le Christ. Car c'est cet amour, cette lumière, cette vie du soleil, du Christ qui se condensent pour apparaître sur la terre sous forme de végétation.

Toute la végétation n'est rien d'autre qu'une condensation de la lumière du soleil. C'est le soleil qui forme les légumes et les fruits, qui les fait mûrir, qui condense sa vie, sa lumière, sa chaleur, son amour. C'est pourquoi il est dit que nous mangeons le corps du Christ, les vingt-deux éléments du Christ que l'on retrouve dans les vingt-deux lettres de l'alphabet hébraïque et avec lesquelles la Kabbale enseigne que Dieu a créé le monde. Ces lettres sont une représentation du Verbe puisque c'est grâce à elles que l'on peut s'exprimer, parler. Lorsque saint Jean écrit: «Au commencement était le Verbe, tout a été fait par lui et rien

de ce qui a été fait n'a été fait sans lui», cela signifie qu'au moment où Dieu a proféré le Verbe, la création est apparue, et le Christ, qui n'est rien d'autre que le Verbe, est notre nourriture.

Evidemment, cette question est exposée un peu trop rapidement pour que vous puissiez saisir d'un seul coup toutes ces correspondances. Mais cela ne fait rien; prenez ces quelques mots pour les méditer et vous verrez que tout se tient, tout est lié. Vous direz que dans d'autres langues, l'alphabet n'a pas vingt-deux lettres mais vingt-quatre, vingt-six ou plus. Oui, mais nous parlons ici de la langue initiatique, kabbalistique qui comprend vingt-deux lettres c'est-à-dire vingt-deux puissances symboliques dont Dieu s'est servi pour créer le monde.

La nourriture possède les vingt-deux éléments du Verbe. C'est pourquoi Jésus a dit: «Si vous ne mangez pas ma chair, si vous ne buvez pas mon sang, vous n'aurez pas la vie éternelle.» On peut aller très loin dans la compréhension de ces paroles. Si par la méditation, la contemplation ou des révélations supérieures vous arrivez à pénétrer le sens de ces vingt-deux éléments (aleph, beth, guimel... jusqu'à tav), vous comprendrez que ce sont des forces cosmiques qui sont à l'œuvre dans l'espace et dont notre nourriture possède aussi quelques quintessences. C'est pourquoi elle peut nous amener à comprendre toute la création. Quand Jésus disait: «Si vous ne mangez pas ma chair, si vous ne buvez pas mon sang, vous n'aurez pas la vie éternelle», il ne parlait pas tellement du pain et du vin, de leur aspect concret, matériel, mais de leur signification en haut, dans le monde des symboles. Il voulait dire: si vous ne mangez pas le feu qui sort de moi et qui est l'amour, si vous ne buvez pas la lumière qui est la sagesse, vous n'aurez pas la vie éternelle. Et vous voyez, le feu et la lumière, de nouveau on revient au soleil: manger le feu et boire la lumière.

Comme il est toujours nécessaire de donner aux humains des représentations concrètes des grandes vérités parce qu'ils ne peuvent pas aller assez loin pour comprendre les mystères de l'univers, on a arraché les idées du monde abstrait qui est le leur, et on a fait des icônes, des églises, des statues, des hosties. D'ailleurs

les paroles de Jésus n'ont pas encore été bien déchiffrées par la chrétienté. Les chrétiens communient avec des hosties, mais est-ce qu'ils deviennent meilleurs?... Tandis que si vous communiez chaque jour avec le soleil, avec cette grande hostie qui se lève là, devant vous, et si vous buvez la lumière qui coule, qui jaillit, vous aurez la vie éternelle. Il faut donc aller beaucoup plus haut pour trouver le sens des paroles de Jésus. On cherche toujours le sens trop bas. Toutes ces représentations, tous ces symboles, c'est bien, je ne suis pas venu pour les démolir, il faut qu'ils subsistent encore un certain temps; mais les gens comprendront un jour que cela ne suffit pas puisqu'ils restent toujours aussi faibles, ignorants, rancuniers, poltrons, médisans, jaloux. Allez maintenant manger et boire le soleil, sa chaleur, sa lumière, et vous sentirez une vie extraordinaire circuler en vous.

En disant: «Si vous ne mangez pas ma chair et si vous ne buvez pas mon sang, vous n'aurez pas la vie éternelle», Jésus exprimait les mêmes vérités que lorsqu'il disait à Nicodème: «Si vous ne naissez d'eau et d'esprit (c'est-à-dire de feu), vous n'entrerez pas dans le Royaume de Dieu.» La chair et le sang, l'eau et le feu sont les symboles des deux principes masculin et féminin dont Melkhitsédék a apporté l'enseignement à Abraham lorsqu'il est dit qu'il lui donna du pain et du vin pour le récompenser de la victoire remportée sur les sept rois sinistres d'Edom, qui représentent les sept péchés capitaux. Le pain et le vin par eux-mêmes sont peu de chose; mais en réalité le Sacrificateur du Très-Haut apportait à Abraham un savoir initiatique prodigieux sur les deux principes masculin et féminin. Mais je vous ai déjà parlé sur ce sujet.

La plupart des humains s'imaginent que la nourriture ne sert simplement qu'à leur donner un peu de vie, de quoi aller bricoler par-ci par-là. On demandait un jour à un casseur de pierres: «Alors, Antonio, pourquoi casses-tu des pierres? — Pour gagner de l'argent. — Et pourquoi gagner de l'argent? — Pour acheter des macaronis. — Et pourquoi acheter des macaronis? — Pour manger.

— Et pourquoi manger? — Pour avoir des forces. — Et pourquoi avoir des forces? — Mais pour casser des pierres!» Donc, c'est un cercle vicieux. En réalité, il faut comprendre maintenant que la nourriture ne doit pas seulement nous servir à avoir des forces pour casser des pierres: elle est là pour nous amener beaucoup plus loin, pour nous révéler les mystères de l'univers. Parce qu'elle vient de très loin, elle raconte son histoire... mais c'est vous qui ne voulez pas l'entendre. Vous mangez automatiquement en pensant à autre chose, voilà pourquoi vous ne savez pas encore ce que la nourriture peut vous apporter comme connaissances.

Je vous disais un jour que la nourriture est une lettre que le Seigneur nous envoie. Tous les jours vous recevez un message formidable de l'Eternel, mais vous le déchirez sans le lire... Laissez donc toutes les autres préoccupations de côté et apprenez à manger avec amour, pensez à la nourriture, liez-vous à sa quintessence, c'est-à-dire à la chair et au sang du Christ. C'est ainsi que la nourriture vous révélera tous ses secrets: parce qu'elle est vivante.

Le Bonfin, le 27 juillet 1971

### III

Voilà, mes chers frères et sœurs, le plus important est de comprendre qu'il y a un travail à faire. Et quel est ce travail?... Imaginez que vous ayez été invité par un prince, vous n'allez pas vous présenter chez lui n'importe comment, n'est-ce pas? Ou bien, supposez que vous ayez vous-même des invités, vous devez leur préparer le repas, des chambres pour se reposer. Alors, se préparer pour répondre à une invitation ou préparer votre maison pour recevoir des invités, traduisez cela dans le domaine spirituel.

Toutes les activités de la vie quotidienne peuvent être transposées dans le plan spirituel. Vous devez, par exemple, prendre

un bain: il ne faut pas que ce soit seulement un bain physique qui ne sert qu'à vous laver de quelques petites saletés, mais un bain qui vous lave dans tous les domaines, qui vous purifie. Pour cela, avant d'entrer dans l'eau, vous vous adressez à elle, à ses habitants et vous leur dites: «Créatures qui vivez dans l'eau, je suis heureux de prendre contact avec vous aujourd'hui, parce que je sais que Dieu vous a donné le pouvoir d'ôter les impuretés et les éléments nocifs. C'est pourquoi je m'adresse à vous afin que vous puissiez faire un travail sur moi.» Et vous touchez l'eau, vous la bénissez, vous invoquez la puissance de Dieu sur l'eau, la lumière de Dieu, la pureté de Dieu. En parlant ainsi à l'eau, comme à un élément très précieux qui est sorti de Dieu et qui abrite des créatures d'une très grande pureté, vous entrez déjà en contact avec elle sur les autres plans, et quand vous commencez à vous laver, vous arrivez à atteindre les corps éthérique, astral, mental, et vous vous sentez ensuite dégagé de toutes les impuretés psychiques que vous avez accumulées pour être ensuite capable de faire un travail meilleur.

Et lorsque vous devez préparer la nourriture, pensez, en les touchant, à imprégner tous les aliments de votre amour. Parlez-leur et dites: «Vous qui portez la vie de Dieu, qui êtes des lettres d'amour envoyées par le Ciel, je vous apprécie, je vous aime, je sais la richesse qui est cachée en vous. J'ai toute une famille à nourrir, des millions et des milliards d'habitants en moi, alors, soyez gentils, nourrissez-les, tâchez de les satisfaire.» Vous parlez ainsi à la nourriture et tout ce que vous mangez se transforme en force, en lumière, car vous avez su communier avec la nature tout entière et vous commencez à comprendre que les paroles de Jésus: «Si vous mangez ma chair, si vous buvez mon sang, vous aurez la vie éternelle», ont un sens beaucoup plus large que celui que leur donne habituellement l'Eglise.

Manger la chair du Christ, boire son sang est un acte de la plus haute magie blanche. L'hostie et le vin représentent le corps et le sang du Christ. Mais avant même que le prêtre bénisse le pain et le vin, ils contiennent les éléments que Dieu Lui-même y

a introduits. En appelant les forces divines sur la nourriture, le prêtre la prépare à être encore mieux acceptée par ceux qui communient et il fait donc un immense travail du point de vue magique. Mais la vie est déjà introduite par Dieu dans la nourriture depuis le commencement, la bénédiction des prêtres ne lui ajoute pas la vie, elle ajoute seulement la possibilité pour les croyants, pour les fidèles, d'entrer en contact consciemment avec elle au moins une fois de temps en temps, parce qu'en général, les humains boivent et mangent sans attention, inconsciemment, c'est pourquoi ils ne reçoivent pas grand-chose.

Un véritable prêtre est un être qui a une conscience plus élevée que les autres, une plus grande lumière, une plus grande pureté, et il a donc plus de pouvoir sur les choses. Donc, pourquoi ne seriez-vous pas votre propre prêtre pour la nourriture que vous mangez? Si vous bénissez la nourriture qui est devant vous en pensant qu'elle est la chair et le sang du Christ, vous entrez en contact direct avec les forces du Christ Lui-même, et la vie éternelle commence à circuler en vous. Tant que vous considérerez comme morte cette nourriture qui a été préparée dans les laboratoires du Seigneur, en imaginant que c'est la bénédiction des prêtres qui la rendra vivante, vous passerez à côté de la vie éternelle et vous ne recevrez rien d'elle. D'ailleurs, est-ce intelligent de penser qu'il faut attendre d'aller communier de temps en temps pour recevoir enfin quelque chose de vivant? Et encore, ce quelque chose de vivant n'a jamais réussi à transformer les êtres, car on peut avaler des wagons d'hosties et rester le même, le même paresseux, le même voleur, le même débauché. Tout dépend de la conscience.

Si vous êtes conscient que Dieu a mis Sa vie dans la nourriture, si vous êtes comme le prêtre qui va bénir le pain et le vin, en pensant que c'est la chair et le sang du Christ, chaque jour, trois fois par jour, vous entrez en communication avec la vie du Christ et la vie éternelle vous pénètre par cette pensée. La communion est vraiment un sacrement, et c'est grâce à elle que l'Eglise a eu tous les pouvoirs, parce que la communion est un acte



de magie blanche. Mais il faut maintenant aller plus loin dans la compréhension de la communion. Je suis le premier à comprendre et à respecter les choses sacrées, c'est pourquoi je vous invite à les pratiquer chaque jour. Mais un jour viendra où chacun sera son propre prêtre.

Est prêtre celui qui comprend la création de Dieu, qui l'aime, qui la respecte. Qu'on l'ait ou non ordonné prêtre, il est prêtre, c'est Dieu Lui-même qui l'a consacré. Dieu est au-dessus de tout. Il n'est à la disposition de personne. On ne peut pas Le prendre de force pour L'enfermer dans une hostie et Le distribuer comme on veut. Pourquoi violenter le Seigneur, quand depuis le commencement Il est Lui-même entré volontairement dans la nourriture? Il n'aime pas cette violence, et souvent, quand on veut qu'Il soit là, Il n'y est pas.

Considérez la nourriture comme si c'était vraiment la chair et le sang du Christ, et vous sentirez en vous d'immenses transformations. Puisque la nourriture vous donne la vie grâce à laquelle vous pouvez tout réaliser, c'est que Dieu a mis la vie dans la nourriture. Alors, comment fermer les yeux et ne pas voir cela? En exagérant tellement l'importance de l'hostie, on a complètement négligé la question de la nourriture et oublié qu'elle aussi peut nous lier à Dieu. Alors, voilà, maintenant je vous ouvre les yeux et je vous dis que la nourriture est aussi sacrée que l'hostie, et même plus. Parce que c'est toute la nature, Dieu Lui-même qui l'a préparée de sa propre quintessence, et c'est ensuite le prêtre qui consacre quelques minutes seulement pour que les autres puissent entrer en contact avec elle. L'Eglise a tellement déformé les humains qu'il n'y a plus moyen de leur faire comprendre maintenant les merveilles de ce que Dieu a créé. Ce qu'ils ont créé, oui, mais ce que Dieu a créé ce n'est pas intéressant, ils sont au-dessus! Bien sûr, si vous posez la question aux prêtres, ils vous diront qu'ils ne se considèrent pas supérieurs à Dieu, mais dans la pratique, c'est exactement comme s'ils se mettaient au-dessus de Lui. Au lieu de dire: «Respectez la vie, mes enfants, car tout est sacré, ce sont des talismans que Dieu a mis partout», eh non!



c'est seulement leurs boutiques qui comptent: les hosties, les chapelets, les médailles; le reste ne compte pas.

Mais laissons cela pour aujourd'hui et revenons à la nutrition. Vous allez vous mettre à table et prendre votre repas, alors pourquoi ne pas vous imprégner de cette idée que c'est un moment extrêmement important, un moment sacré, puisque vous devez nourrir les cellules de votre corps et être comme le prêtre qui invoque le Ciel pour introduire dans l'hostie les entités les plus spirituelles? En pensant que vous avez devant vous un trésor, vous mangez, et la nourriture se transforme en lumière, en foi, en extase: vous comprenez que vous communiez vraiment avec le Christ, vous mangez sa chair, vous buvez son sang et vous sentez la vie éternelle qui commence à circuler en vous.

Nous ne mangeons pas les fruits et les légumes tels que nous les trouvons dans la nature. Les uns doivent être cuits, les autres pelés, sucrés ou salés, etc... pour que l'estomac puisse les digérer. Nous ne pouvons pas absorber tout ce que la nature nous donne à l'état brut, et c'est à nous d'ajouter ou d'enlever quelque chose. Le rôle de l'homme est extrêmement important dans la nature. Dieu n'aurait pas créé l'homme si tout avait été déjà achevé, fini. Dieu a créé l'homme pour ajouter encore quelque chose à la nature, pour l'améliorer, l'embellir, la spiritualiser, parce que l'être humain a de grandes possibilités que la nature n'a pas; il a des possibilités divines et c'est à cause de ces possibilités que la pensée et la parole du prêtre sont extrêmement nécessaires. La nourriture possède déjà la vie, mais cette vie, on doit l'exalter, la faire sortir grâce à la prière, à la pensée. La vie est déjà là, on ne peut pas la donner, puisqu'elle est là, mais il faut l'éveiller, il faut la chauffer si on veut qu'elle soit acceptée par les humains. Et c'est ce que fait le prêtre.

Donc, si vous mangez la nourriture telle qu'elle est sans y ajouter quoi que ce soit pour la vivifier, pour exalter les substances qu'elle contient, bien sûr elle vous donnera des forces, mais elle alimentera seulement les cellules physiques. Cette nourriture ne sera pas éveillée, vivifiée, exaltée. Ce sera comme si

vous mangiez froid quelque chose qui devrait être mangé chaud, cela n'a pas de goût. Quelle différence, par exemple, entre un café chaud et un café tiède! Pour pouvoir s'ouvrir et donner ce qu'elle contient, la matière a besoin d'être exaltée. La nourriture qui est devant nous n'est pas encore exaltée, elle est crue et il faut donc que notre pensée, notre foi, notre amour la chauffent pour qu'elle puisse s'éveiller et exhaler des parfums délicieux. Alors, on peut méditer, avoir des ravissements, des extases. Parce qu'on a su ouvrir la nourriture pour atteindre le suc, le jus, on ne reçoit pas seulement les écorces, les épluchures, on arrive jusqu'à son cœur pour boire la vie éternelle. Et ce n'est plus seulement quelques cellules dans le plan physique qui sont nourries, mais toutes les cellules du système nerveux, du corps éthérique, de l'aura.

Je ne diminue pas le rôle des prêtres, je ne diminue pas l'importance de la communion, je vous ouvre des horizons nouveaux pour que vous voyiez que la communion est non seulement quelque chose d'important mais d'indispensable et que nous devons communier chaque jour. En communiant deux ou trois fois par an, que croyez-vous que vous pourrez changer en vous? Rien, vos cellules resteront les mêmes et vous resterez éternellement le même. Pour changer le corps physique qui est tellement têtue, il faut travailler chaque jour à cette transformation par la pensée, la foi, l'amour, et un jour, enfin, cette carcasse commencera à vibrer!

Tous les rites qui ont été institués par l'Eglise ne doivent pas cacher la vraie religion. Souvent on prend les petites lunettes d'une religion, d'une philosophie, d'une chapelle, et tout le reste est caché. A quoi cela sert-il d'appartenir à une religion si cette religion doit cacher la splendeur de ce que Dieu a créé et les possibilités de retourner vers Lui?

Donc, comprenez que cette nourriture que vous avez devant vous contient des germes divins, des éléments magiques, alchimiques grâce auxquels vous pouvez réaliser des merveilles. Quand vous arriverez à manger d'après les règles que je vous donne, vous

serez stupéfaits, vous entrerez dans un autre ordre de vibrations, vous vous sentirez liés à tout l'univers, dans un état de paix, de bonheur et de plénitude extraordinaire. Tant que vous n'avez pas vécu cet état, vous n'avez rien compris de la nutrition. Mais si vous arrivez à le vivre une fois seulement, vous pourrez ensuite le revivre chaque jour. Le critère que vous avez su manger correctement, c'est une sensation de bien-être dans le plexus solaire; pas seulement dans l'estomac, mais dans le plexus solaire: une sensation de force, de plénitude, parce que vous avez nourri le plexus solaire et il est chargé des forces qu'il a retirées de cette nourriture magique.

Manger correctement, ce n'est pas seulement manger en silence. Manger en silence, c'est seulement une condition qui permet de faire le travail. Si vous n'avez pas ces conditions, vous ne pouvez faire aucun travail sur la nourriture; ces conditions sont donc indispensables, mais elles ne sont pas tout. Il faut utiliser justement ce silence, cette paix, cette harmonie, cette liberté, pour travailler sur la nourriture, habiller notre pensée et nos sentiments avec cette matière pour qu'ils puissent se réaliser, devenir visibles, tangibles. On peut comparer la nourriture à la matière que fournit le médium pour la manifestation des esprits invisibles, l'ectoplasme, et vous, vous êtes l'esprit qui vous servez de cette matière. A ce moment-là, déjà dans le plan astral et dans le plan mental, vos pensées et vos sentiments deviennent une réalité et sont d'une puissance formidable. Vous devez toujours manger consciemment en mettant une pensée et un sentiment dans chaque bouchée, car c'est ainsi que vous obtenez des pouvoirs sur la matière, que vous pouvez changer la vie et devenir un facteur formidable pour quelque chose de magnifique. Les pouvoirs ne tombent pas comme cela du Ciel. C'est la compréhension qui donne le pouvoir.

Mes chers frères et sœurs, je ne suis contre personne, je suis seulement pour l'élargissement, pour l'éclaircissement, pour la libération. Vous êtes tous des jardiniers... Beaucoup d'entre vous

diront qu'ils n'ont pas de jardin... Si, et un jardin immense. Tout l'espace est un jardin, toute la matière éthérique de l'espace; et vous, vous êtes responsables des pensées et des sentiments que vous plantez dans ce jardin.

Sèvres, le 15 mai 1960

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Hrani yoga</b> .....	9
La première bouchée - Importance de la mastication et de la respiration - Manger dans le silence avec amour et reconnaissance afin de nourrir nos différents corps - Les bienfaits d'un yoga de la nutrition - Ne pas manger à satiété - Bénédiction de la nourriture - Savoir manger est essentiel.	
<b>Chapitre I</b> .....	27
Signification et dimension spirituelle de la nutrition.	
<b>Chapitre II</b> .....	31
I Méditation avant le repas - Silence pendant le repas ; silence et vie intense — II Influence du chant sur la nourriture — III Chanter, manger, méditer ensemble — IV Formule à réciter avant et après le repas - L'amour de Dieu est répandu partout ; attitude sacrée pour le capter et goûter la plénitude.	
<b>Chapitre III</b> .....	41
La première bouchée - L'importance du commencement.	
<b>Chapitre IV</b> .....	45
I La nutrition dans tous les domaines - Nourriture carnée et nourriture végétarienne - Massacre des animaux et loi de justice — II Les impuretés dans les plans physique et psychique - La pureté : base de l'Enseignement de la Fraternité Blanche Universelle — III Faut-il éviter d'être 13 à table ? - Le nombre 13 - A propos du savon - Tout est nombre - Le bien et le mal, le travail avec ces deux forces - La pureté : condition de la descente de l'Esprit Saint en nous - La véritable puissance de l'homme - Le cercle magique.	
<b>Chapitre V</b> .....	63
La nourriture, une lettre d'amour envoyée par le Créateur - Manger en silence pour entendre la voix de la nourriture.	
<b>Chapitre VI</b> .....	67
L'importance du travail spirituel ; faire ce travail au moins pendant les repas.	
<b>Chapitre VII</b> .....	71
Profiter des repas pour apprendre la maîtrise et retrouver le calme.	

**Chapitre VIII** ..... 75

I Le repas, cérémonie magique et sacrée — II Etre attentif à tout ce que l'on fait ; savoir regarder — III Prendre les repas comme une occasion de développer l'intelligence, l'amour et la volonté.

**Chapitre IX** ..... 85

I Ne pas manger à satiété — II Connaître la mesure dans la nourriture - Le corps astral - Penser à partager son bonheur - La façon de manger : qualité et quantité — III Le jeûne.

**Chapitre X** ..... 99

Retrouver le sentiment de confiance envers la Nature.

**Chapitre XI** ..... 103

I La nourriture nous met en relation avec l'univers — II La nutrition est une magie blanche - Les plantes, les fruits sont des esprits venus s'incarner dans la matière - Savoir travailler avec la matière et l'esprit.

**Chapitre XII** ..... 111

I Manger avec reconnaissance ; l'attitude sacrée — II La reconnaissance et une pensée élevée permettent de capter les éléments subtils contenus dans la nourriture - Le mal ou le bien que vous faites à vous-même, c'est à l'humanité tout entière que vous le faites aussi — III Le silence pendant les repas, formation des corps subtils et du corps de gloire — IV La nourriture et les Anges des 4 éléments ; construction des corps subtils et du corps de gloire - Purification, les Anges des 4 éléments - Formule aux Anges des 4 éléments.

**Chapitre XIII** ..... 121

I Par la pensée extraire l'énergie solaire condensée dans la nourriture - La pensée est la respiration de l'âme - La nutrition est une guerre entre l'organisme et les aliments — II Par la nourriture qu'il absorbe, l'homme forme son corps - « Ce n'est pas ce qui entre en l'homme qui est important, mais ce qui sort de lui » - La vie intérieure est plus puissante que la nourriture — III Vraie médecine: baser son existence sur la loi de l'amour - Donner la première place à la vie - Chercher les médicaments à l'état subtil - Savoir garder sa vie et ne la dépenser qu'au service du monde entier - Un Maître donne les matériaux, c'est au disciple de faire le travail - Compter uniquement sur ses efforts - Chaque être est un laboratoire pharmaceutique.

**Chapitre XIV** ..... 133

I Se nourrir par la peau — II La vie n'est faite que d'échanges - Se nourrir de lumière, des particules du soleil — III Savoir manger dans tous les plans pour avoir la vie éternelle - Nourriture physique et nourriture spirituelle.

## **Chapitre XV** ..... 143

I Bénédiction de la nourriture — II Donner beaucoup d'amour à la nourriture pour qu'elle s'ouvre à nous — III Apprivoiser la nourriture pour la rendre amie - Chercher la vie dans la nourriture - La panacée universelle — IV Exercice à faire avant de manger un fruit - Vaincre l'inertie - Magie blanche et magie noire - Celui qui sait manger saura comment aimer.

## **Chapitre XVI** ..... 155

I Apprendre à retirer les énergies de la nourriture - Nutrition : processus identique à la fission de l'atome - La nutrition considérée d'un point de vue initiatique — II L'esprit doit participer à l'acte de manger - Guérison : la toute-puissance de l'esprit — III Sens de la nutrition : faire évoluer la matière - L'homme est responsable de ce qu'il laisse de lui-même à sa mort - Tâche du disciple : spiritualiser et sublimer toute la création - La création, les créatures et le Créateur, tous se nourrissent - Imprimer à la matière le sceau de l'esprit — IV Le corps physique doit devenir capable d'exprimer les qualités de l'esprit - Suivant notre attitude la nourriture se ferme ou s'ouvre à nous.

## **Chapitre XVII** ..... 171

I Pour l'amour, comme pour la nourriture, il est nécessaire de trier et de laver les éléments - Par les épreuves, un Maître vérifie ses disciples - Pour connaître le Seigneur et pour connaître son Maître, il faut les aimer - Différence entre un homme ordinaire et un Initié - Chercher l'étincelle divine chez les êtres - Purifier et ennoblir notre amour - Signification des grandes épreuves - La nutrition dans les différents règnes — II Comprendre la nutrition pour résoudre tous les problèmes, y compris le problème sexuel - Nutrition psychique et construction des corps éthérique, astral, mental - Les lois de la nutrition dans les différents plans - Chercher la vie dans les êtres, comme on la cherche dans la nourriture - Critère pour savoir si quelqu'un se nourrit spirituellement — III La nutrition comme l'amour doit conduire jusqu'à la lumière — IV Inviter les entités lumineuses à participer à tous nos repas - Les lois de la conception se retrouvent dans la nutrition.

## **Chapitre XVIII** ..... 187

I Le mystère de la Sainte-Cène, la communion — II La nourriture, un symbole du Christ - Les 22 éléments du Verbe - « Si vous ne mangez pas ma chair, si vous ne buvez pas mon sang... » — III Exercice à faire en prenant un bain - Exercice à faire en préparant la nourriture - Définition et travail d'un vrai prêtre - Un jour, chacun sera son propre prêtre - La vraie communion - Critère pour savoir si l'on a mangé correctement - En mangeant consciemment on obtient des pouvoirs sur la matière.



*Du même auteur :*

**Collection des « Œuvres Complètes »**

- Tome 1 – La deuxième naissance
- Tome 2 – L'alchimie spirituelle
- Tome 3 – Les deux arbres du Paradis
- Tome 4 – Le grain de sénévé
- Tome 5 – Les puissances de la vie
- Tome 6 – L'harmonie
- Tome 7 – Les mystères de Iésod
- Tome 8 – Le langage symbolique,  
langage de la nature
- Tome 9 – « Au commencement était le Verbe... »
- Tome 10 – Les splendeurs de Tiphéret
- Tome 11 – La clef essentielle  
pour résoudre les problèmes de l'existence
- Tome 12 – Les lois de la morale cosmique
- Tome 13 – La nouvelle terre  
Méthodes, exercices, formules, prières
- Tome 14 – L'amour et la sexualité \*
- Tome 15 – L'amour et la sexualité \*\*
- Tome 16 – Hranî Yoga  
Le sens alchimique et magique de la nutrition
- Tome 17 – « Connais-toi, toi-même » Jnani yoga \*
- Tome 18 – « Connais-toi, toi-même » Jnani yoga \*\*
- Tome 19 – Pensées Quotidiennes  
à 22
- Tome 23 – La nouvelle religion : solaire et universelle \*
- Tome 24 – La nouvelle religion : solaire et universelle \*\*
- Tome 25 – Le Verseau et l'avènement de l'Age d'Or \*
- Tome 26 – Le Verseau et l'avènement de l'Age d'Or \*\*
- Tome 27 – La pédagogie initiatique \*
- Tome 28 – La pédagogie initiatique \*\*
- Tome 29 – La pédagogie initiatique \*\*\*
- Tome 30 – Vie et travail à l'Ecole divine \*
- Tome 31 – Vie et travail à l'Ecole divine \*\*
- Tome 32 – Les fruits de l'Arbre de Vie  
La Tradition kabbalistique

L'association Fraternité Blanche Universelle  
a pour but l'étude et l'application de l'Enseignement  
du Maître Omraam Mikhaël Aïvanhov édité et diffusé  
par les Editions Prosveta.

Pour tout renseignement sur l'Association, s'adresser à :  
Secrétariat F.B.U.,  
2 rue du Belvédère de la Ronce  
92310 SÈVRES, FRANCE  
☎ (16-1) 45.34.08.85  
Fax (16-1) 46.23.09.26

ACHEVÉ D'IMPRIMER EN JUILLET 1996  
SUR LES PRESSES DE L'IMPRIMERIE  
PROSVETA, Z.I. DU CAPITOU, B.P.12  
83601 FRÉJUS CEDEX

– N° d'impression: 2338 –  
Dépôt légal: Juillet 1996  
Imprimé en France

« 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



ISBN 2-85566-153-6