

de yoga van de voeding



Vertaald uit het Frans.

Oorspronkelijke titel: LE YOGA DE LA NUTRITION

© 1983, Éditions Prosveta S.A., France, ISBN 978-2-85566-239-7

4e druk: 2004

Drukkerij Wilco - Amersfoort

© 2004 Stichting Prosveta Nederland is voorbehouden voor alle landen. Niets aan deze publicatie mag, privé of anderszins, op elektronische, mechanische, gefotokopieerde, audiovisuele of andere wijze worden gereproduceerd, vertaald, bewerkt, in archiefsystemen opgeslagen of doorgezonden, zonder voorafgaande toestemming van auteurs en uitgevers.

ISBN 978-90-76916-08-8

Omraam Mikhaël Aïvanhov

de yoga van de voeding



Izvor reeks - 204



PROSVETA



INHOUD

Hoofdstuk		pag.
I	De voeding is een handeling die de totale mens aangaat	9
II	Hrani-yoga	21
III	Het voedsel, een liefdesbrief van de Schepper	35
IV	De keuze van het voedsel	41
V	Het vegetarisme	51
VI	De moraal van de voeding	61
VII	Het vasten	
	I vasten en zuiveringsmethoden	75
	II vasten, een andere manier om zich te voeden	84
VIII	De communie	89
IX	De zin van de zegening	97
X	Hoe de geest inwerkt op de materie	105
XI	De wet van de uitwisseling	117

De lezer zal bepaalde aspecten van de teksten van Omraam Mikhaël Aïvanhov in dit boek beter begrijpen, als hij zich realiseert dat het gaat om een louter mondeling onderricht.

I

DE VOEDING IS EEN HANDELING DIE DE TOTALE MENS AANGAAT



De voeding is een handeling...

9

Wat ik u zal vertellen over de voeding, is van het grootste belang, beste broers en zusters. Weinig mensen, zelfs zij die het meest geleerd en vooruitstrevend zijn, weten hiervan. Aanvankelijk zult u het wellicht niet zo interessant vinden, maar als u goed naar me luistert en vooral als u een begin maakt om deze waarheden in praktijk te brengen, zult u moeten toegeven dat ze uw bestaan kunnen verrijken, mooier maken en transformeren.

Veronderstel dat u door omstandigheden verschillende dagen zonder voedsel bent gebleven. U bent zo verzwakt dat u niet meer kunt lopen of bewegen. Waar staat u nu met al uw geleerdheid en bezittingen vergeleken met het stuk brood of fruit dat iemand u brengt? Bij de eerste hap voelt u zich reeds herleven. Is dat geen wonder? Die ene hap heeft zoveel processen en krachten in beweging gebracht, dat een mensenleven niet zou volstaan om ze allemaal op te noemen.

Hebt u echter ooit nagedacht over de macht van de elementen die zich in het voedsel bevinden en beseft u wel dat een maaltijd doeltreffender is om u weer op de been te brengen dan uw gedachten, uw gevoelens

of uw wil?... Dit voedsel, waaraan u slechts een instinctief belang hecht en geen verstandelijk of bewust belang, is in staat om u weer levenskrachtig en gezond te maken. Dankzij dit voedsel kunt u doorgaan met bewegen, spreken, voelen en denken.

De Ingewijden hebben in hun werkzaamheden veel aandacht besteed aan het onderzoeken van de voeding. Zij hebben ontdekt dat het voedsel met een onuitsprekelijke wijsheid bereid wordt in de goddelijke laboratoria en dat het de magische elementen bevat, die in staat zijn om de gezondheid te behouden of te herstellen, zowel fysiek als psychisch. Om de weldaden van deze elementen te ondergaan, is het echter noodzakelijk om de voorwaarden te kennen. Pas dan krijgen we de grootste openbaringen.

Heel de wereld zet het vraagstuk van de voeding op de eerste plaats, dat is duidelijk. De voeding is steeds de eerste zorg. Iedere dag wordt eraan gewerkt en er wordt zelfs om gevochten – veel oorlogen en revoluties vinden daarin hun oorsprong! Deze houding tegenover het voedsel is echter niet meer dan een instinct dat de mensen gemeen hebben met de dieren. Zij hebben nog niet het spiritueel belang ingezien van de handeling zich te voeden, met andere woorden ze weten niet hoe te eten. Observeer hen maar eens tijdens een maaltijd: zij slikken het voedsel in op een mechanische en onbewuste wijze, haast zonder het te kauwen, terwijl hun hoofd en hun hart vol zitten met chaotische gedachten en gevoelens, ja, vaak ruziën en discussiëren ze zelfs tijdens het eten. Op die manier

De voeding is een handeling...

11

verstoren ze de werking van hun organisme, geen enkel proces verloopt nog zoals het hoort: noch de spijsvertering, noch de uitscheidingen, noch de verwijdering van gifstoffen.

Duizenden mensen maken zichzelf ziek zonder te weten dat hun kwalen voortkomen uit de manier waarop zij zich voeden. Ga maar eens na wat er zich afspeelt in de gezinnen: voor de maaltijd heeft niemand iets te vertellen, iedereen zit in zijn hoekje te lezen, naar de televisie te kijken of te knutselen... Maar zodra men aan tafel heeft plaatsgenomen, hebben allen verhalen te vertellen of zelfs rekeningen te vereffenen en ze praten, discussiëren en kibbelen. Na een dergelijke maaltijd moet men gaan rusten of zelfs slapen, want men voelt zich slaperig en overladen en wie moet gaan werken, doet het zonder zin of enthousiasme. Wie echter op de juiste manier weet te eten, is helder en goed gemutst.

U zult zeggen: 'Maar hoe moet je dan eten?...' Welnu, ik zal u wat vertellen over de wijze waarop een Ingewijde de voeding beschouwt. Aangezien het er voor hem op aankomt de beste omstandigheden te scheppen om de elementen te ontvangen, die werden klaargemaakt in de laboratoria van de natuur, stemt een Ingewijde zich eerst af door zich te verbinden met de Schepper en hij stort zich vooral niet in gesprekken, maar eet in stilte.

Beschouw de stilte gedurende de maaltijden niet uitsluitend als een kloostergewoonte! Een wijze, een Ingewijde eet in stilte. En wanneer hij de eerste hap

neemt, probeert hij bewust en zolang mogelijk te kauwen, totdat het voedsel verdwijnt in zijn mond zonder dat hij zelfs hoeft te slikken. Want de wijze waarop je de eerste hap neemt, is uitermate belangrijk. Bereid u dus voor om het te doen in de juiste stemming, want die eerste hap zet inwendig alle raderwerken in beweging. Vergeet nooit dat het belangrijkste moment van een handeling het begin is, want dat zet alle krachten in werking en deze stoppen onderweg niet, maar werken door tot het einde. Indien u begint in een harmonieuze toestand, zal ook de rest in harmonie verlopen.

Men moet langzaam eten en goed kauwen. Niet alleen omdat het de spijsvertering bevordert, maar ook nog om een andere reden. De mond, die als eerste het voedsel ontvangt, is immers het belangrijkste laboratorium, want hij is het meest spiritueel van aard. Hij vervult op een subtieler vlak de rol van een echte maag. Hij neemt de etherische bestanddelen van het voedsel op, de fijnste en krachtigste energieën, waarna de ruwere stoffen worden doorgestuurd naar de maag.

De mond bevat uitermate geperfectioneerde apparaten, klieren die zich bevinden op en onder de tong, die tot taak hebben de etherische deeltjes van het voedsel op te vangen. Hoe dikwijls hebt u niet ervaren dat u, als u uitgehongerd en futloos was, weer begon met eten en reeds bij de eerste happen herleefde en weer vrolijk werd, nog voor het voedsel verteerd was? Hoe kon dit zo vlug gebeuren? Dankzij de mond, waardoor het organisme reeds bepaalde energieën en

etherische elementen opnam en het zenuwstelsel gevoed werd. Zo komt het zenuwstelsel aan zijn trekken, nog voor de maag het voedsel ontvangt.

Hoewel ik spreek over etherische elementen die aan het voedsel onttrokken worden, hoeft u niet verbaasd te zijn. Een vrucht bijvoorbeeld is gemaakt uit vaste materie, vloeistoffen, gassen en etherische deeltjes. Iedereen heeft wel gehoord van de vaste stoffen en de vloeistoffen, maar veel minder mensen houden zich bezig met geuren, die reeds subtieler zijn en behoren tot het gebied van de lucht. Wat de etherische kant betreft, die verbonden is met de kleuren en vooral met het leven van de vrucht, staan wij voor een gebied dat totaal ontkend en verwaarloosd is. Het is echter van het grootste belang, want dankzij de etherische deeltjes van het voedsel voedt de mens zijn subtiele lichamen.

De mens bezit niet alleen een fysiek lichaam, maar ook andere, meer verfijnde lichamen. Zij zijn de zetel van zijn psychische en spirituele functies: het etherisch, astraal, mentaal, causaal, boeddhistisch en atmisch lichaam. Deze lichamen zijn vaak ondervoed als gevolg van de onwetendheid van de mens en men kan zich de vraag stellen hoe je je subtiele lichamen moet voeden. Men weet wel ongeveer wat het fysieke lichaam nodig heeft. Ik zeg ongeveer, want de meeste mensen eten vlees, wat schadelijk is voor hun fysieke en psychische gezondheid. Maar men weet niet hoe de andere lichamen te voeden: het etherisch lichaam (of vitaal lichaam), het astraal lichaam (zetel van de gevoelens), het mentaal lichaam (zetel van het

verstand), en nog minder weet men hoe je de andere, hogere lichamen voedt.

Ik heb u gezegd dat je het voedsel goed moet kauwen, maar dat is vooral van belang voor het fysieke lichaam. Voor het etherisch lichaam moet je de ademhaling eraan toevoegen. Zoals de lucht de vlam verlevendigt - u weet dat u moet blazen om een vuur aan te wakkeren - zo geeft een diepe ademhaling tijdens de maaltijd een betere verbranding. De spijsvertering is niets anders dan een verbranding, net zoals ademen en denken; alleen de temperatuur en de zuiverheid van het materiaal verschillen. Het is dus goed om tijdens het eten van tijd tot tijd te stoppen en diep in- en uit te ademen. Zo kan het etherisch lichaam fijnere deeltjes uit het voedsel opnemen. Een goed ontwikkeld etherisch lichaam is bijzonder nuttig, want het is de drager van de vitaliteit, van het geheugen en van de gevoeligheid. U kunt er alleen maar wel bij varen.

Het astraal lichaam voedt zich met gevoelens en emoties, elementen die dus gemaakt zijn van een nog fijnstoffelijker zijn dan de etherische deeltjes. Door enkele ogenblikken met liefde stil te staan bij het voedsel, bereidt u uw astraal lichaam erop voor om er nog waardevoller deeltjes uit te halen dan de etherische deeltjes. Als het deze bestanddelen eenmaal heeft opgenomen, beschikt het astraal lichaam over alle mogelijkheden om zeer verheven gevoelens op te wekken: de liefde voor heel de wereld, een gevoel van geluk, vrede en het in harmonie leven met heel de Natuur.

De voeding is een handeling...

15

Helaas zijn de mensen op weg om deze gewaarwording meer en meer te verliezen. Zij voelen deze bescherming niet meer, deze toewijding, deze liefde en vriendschap voor bomen, bergen en sterren. Zij zijn onrustig, verward en voelen zich bedreigd, zelfs wanneer ze veilig thuis zijn en zelfs tijdens hun slaap. Het is een subjectieve indruk, want in werkelijkheid worden zij niet zozeer bedreigd; innerlijk echter brokkelt er iets af en voelen ze zich niet langer beschermd door Moeder Natuur, omdat hun astraal lichaam geen voedsel heeft ontvangen.

Voed uw astraal lichaam en u zult onbeschrijflijke gevoelens van welbehagen ervaren, die u ertoe zullen aanzetten naar buiten te treden met edelmoedigheid en welwillendheid. Wanneer u belangrijke vraagstukken moet afhandelen, zult u zich ruimdenkend en vol begrip kunnen opstellen en toegeeflijk zijn.

Om zijn mentaal lichaam te voeden, concentreert een Ingewijde zich op het voedsel en sluit daartoe zelfs de ogen. Het voedsel is voor hem een uiting van de Goddelijkheid en hij spant zich in het te bestuderen in al zijn facetten: waar het vandaan komt, wat het bevat, met welke kwaliteiten het overeenstemt en wat voor wezens zich ermee hebben beziggehouden, want onzichtbare wezens werken in op elke boom, op elke plant. Terwijl zijn geest zich verdiept in deze gedachten, haalt hij uit het voedsel elementen die nog fijner zijn dan die van het astraal gebied. Daaruit ontstaat voor hem een helderheid waarmee hij diep doordringt in het leven en in de wereld. Na een maaltijd onder

dergelijke voorwaarden, staat hij op van tafel met zulk een verlicht begripsvermogen, dat hij in staat is om met zijn gedachten de grootste arbeid te verrichten.

De meeste mensen beelden zich in dat het volstaat te lezen, te studeren en na te denken om hun intellectuele vermogens te ontwikkelen. Dat is niet juist. Nadenken en studeren zijn weliswaar onontbeerlijk, maar het is niet voldoende. Ook tijdens de maaltijd moet het mentaal lichaam gevoed worden om sterk te worden en in staat te zijn tot langdurige inspanningen. Men moet goed begrijpen dat het astraal en het mentaal lichaam de pijlers zijn van het gevoel enerzijds en van de gedachten anderzijds. Deze twee lichamen moeten een aangepast voedsel ontvangen, opdat de mens zijn opdracht zou kunnen vervullen zowel op gevoelsgebied als op verstandelijk gebied.

Boven het etherisch, het astraal en het mentaal lichaam bezit de mens nog andere lichamen. Deze zijn nog spiritueler van aard: het causaal, het boeddhisch en het atmisch lichaam, de zetels respectievelijk van de rede, van de ziel en van de geest. Ook deze moeten gevoed worden. Dat kan door u te laten doordringen van een gevoel van dankbaarheid tegenover de Schepper. Dit gevoel van dankbaarheid, dat de mensen ook meer en meer verliezen, zal de hemelse poorten voor u openen, waardoor u de grootste zegeningen zult ontvangen. Op dat ogenblik zal alles aan u geopenbaard worden en zult u zien, voelen en leven! De dankbaarheid is in staat de ruwe materie om te vormen tot licht en blijd-

schap en men kan leren daarvan gebruik te maken.

Wanneer u uw drie hogere lichamen weet te voeden, zullen de subtiële deeltjes die u aldus hebt opgenomen, overal verdeeld worden: in de hersenen, in de zonnevlecht en in alle organen. U zult zich er rekenschap van gaan geven dat u andere behoeften heeft en andere vreugden van een hogere natuur en er zullen zich ook ruimere mogelijkheden voor u openen.

Begin niet dadelijk te werken of te discussiëren na het eten. Het is echter ook niet goed om een uur of twee in een luie stoel door te brengen. Als u gaat liggen om te rusten, rust uw lichaam niet uit, het maakt uw organisme integendeel loom en lui. Blijf evenwel een ogenblik rustig en haal enkele malen diep adem. Dat verspreidt de energieën beter in uw organisme en u zult zich heel gauw weer in staat voelen om alle soorten werk aan te vatten.

Het is niet voldoende de maaltijd goed te beginnen, u moet hem ook goed beëindigen, als start voor de verschillende taken die op u wachten. Vergeet nooit dat elke activiteit haar begin heeft en dat dit begin het belangrijkste ogenblik is.