



LEOBRAND

Les lettres sur

L'Éthique vivante

introduction à l'Agni Yoga



17. L'Éthique vivante et l'alimentation

Table des matières

| | |
|---|----|
| 1. Le végétarisme du point de vue éthique | 3 |
| 2. Le végétarisme du point de vue médicale | 3 |
| 3. La signification d'une alimentation pure | 5 |
| 4. Le refus de se nourrir avec des aliments carné, la question centrale du végétarisme | 6 |
| 5. L'alimentation carnée et l'énergie psychique | 6 |
| 6. L'aura et l'influence de la consommation de la viande, de l'alcool et de la nicotine | 7 |
| 7. L'alimentation carnée induit une mentalité guerrière | 7 |
| 8. Le bourrage de l'estomac et sa nocivité | 8 |
| 9. L'affinement grâce au végétarisme | 9 |
| 10. Le végétarisme et l'auto-perfectionnement | 9 |
| 11. Le monde des particules subtiles et l'alimentation carnée | 10 |
| 12. Les affres de la mort chez les animaux et les plantes | 11 |
| 13. Le végétarisme et la loi du sacrifice | 11 |
| 14. Les règles de la table | 12 |
| 15. Le lait, le miel, le musc et leur signification | 13 |
| 16. Le bicarbonate de soude et sa signification | 14 |
| 17. La valériane et la menthe | 14 |
| 18. Les vitamines et leur absorption consciente | 14 |
| 19. L'air des montagnes et l'alimentation | 15 |
| 20. La santé et les événements cosmiques | 15 |
| 21. Les consignes générales | 16 |
| 22. Le passage au végétarisme | 17 |
| 23. La diète et le végétarisme | 18 |
| 24. La dénaturation et le traitement chimique des aliments | 19 |
| 25. Le respect des bons conseils | 20 |
| 26. Le végétarisme modéré, une exigence de la nouvelle ère | 20 |

Image de couverture : « Le mariage paysan », tableau de Peter Bruegel l'Ancien

L'Éthique vivante et l'alimentation

1. Le végétarisme du point de vue éthique

Il existe deux sciences expérimentales qui préconisent pour l'être humain un végétarisme modéré en tant que genre d'alimentation, à savoir, l'Éthique vivante, c'est-à-dire le véritable yoga et deuxièmement, la médecine moderne et sa diététique. Tandis que le monde médical ne se joint à cette recommandation que de manière aussi isolée qu'hésitante et uniquement à cause des expériences de pionniers, effectuées par quelques médecins spécialisés, le végétarisme constitue depuis très longtemps une exigence propre au yoga qui, sur le sentier escarpé de l'auto-perfectionnement, ne saurait être contournée.

Les experts du domaine de la santé viennent confirmer eux-mêmes les règles fondamentales et les principes biologiques que prône l'Éthique vivante. Bien que ces recommandations servent à l'humanité toute entière, elles ne trouvent pourtant qu'une approbation parcimonieuse, étant donné que la majorité des médecins restent pour leur part absolument incapables de renoncer à la consommation de viandes, de nicotine et d'alcool, malgré leurs connaissances et toutes leurs expériences sur ce phénomène de société à visage d'hécatombe. Aujourd'hui, le plaisir sous toutes ses formes prend la place des autres philosophies humaines.

L'Éthique vivante pose de très hautes exigences à la morale et au dépassement de soi et c'est pour cette raison qu'elle présente des difficultés insurmontables pour les cœurs indécis. L'Agni Yoga ne convient pas aux personnes indéterminées qui tombent à la première épreuve délicate ou qui ne veulent pas entendre parler de leur propre perfectionnement.

Les exhortations pour une alimentation plus pure et végétarienne ne proviennent pas d'une quelconque sentimentalité religieuse, mais correspond, d'un côté, à un conseil médical, fondé sur l'évidence et de l'autre, à un besoin impératif pour l'élévation spirituelle. Étant donné que les chrétiens et les sectes chrétiennes, rejettent en bloc la rédemption grâce à ses efforts personnels, en se basant sur une fausse théorie de l'absolution des péchés et croient ainsi pouvoir passer dans un monde supérieur avec l'aide des prestations de Jésus, le Fils de Dieu et de leur foi en lui, ils restent par nature des carnassiers. Il n'y a aucun autre endroit sur la Terre où l'on mange autant de viande que dans les régions où le christianisme et l'athéisme sont les plus répandus. Les athées et les matérialistes ne croient de toute façon pas en un prolongement de la vie après la mort ! Alors, pourquoi devraient-ils se priver de ce qu'ils appellent un plaisir ? De plus, le fait que l'alimentation carnée provoque une mentalité agressive et guerrière, c'est bien-sûr en occident chrétien que l'histoire a noté le plus grand nombre de conflits armés et de batailles toutes plus sanglantes et plus meurtrières les unes que les autres.

Tandis qu'en orient, le végétarisme demeure une généralité, entre autres pour les adhérents au bouddhisme et à l'hindouisme, le christianisme refuse encore et toujours ce mode d'alimentation. Même le précepte des jours maigres, sans viande, imposés par l'Église, se vit atténué au cours des siècles par une substitution avec le poisson. Et c'est précisément le vendredi saint et le soir de Noël que doivent mourir tant de carpes et de saumons, afin que même pendant ces jours de jeûne traditionnels, le bon chrétien puisse se gaver de chair animale en bonne conscience et en toute commodité.

2. Le végétarisme du point de vue médicale

Au début du 20^{ème} siècle, il n'y avait encore que très peu de médecins en Europe qui furent reconnus comme les pionniers de la diététique moderne. On peut cependant nommer ici les spécialistes de la nutrition tels que le Suisse Dr. Max Bircher-Benner et le Suédois Are Waerland. Le fruit de leurs travaux et de leurs observations, effectués en collaboration étroite avec quelques jeunes scientifiques attachés à ce domaine de recherche, ont débouché en quelques décennies sur de grands succès.

Lors du troisième congrès international de l'alimentation et de la vitalité, en 1957 à Stuttgart, se retrouvait déjà 700 experts scientifiques de la diététique, issus de 36 nations différentes, pour un large débat sur les moyens et les possibilités à disposition, permettant à l'humanité moderne de trouver une manière de vivre saine et pleine de sens. À l'époque, ils se sentaient, en tant que médecins et chercheurs, pleinement responsables de leurs concitoyens qui, dans leur ignorance et sous la devise du progrès, s'empoisonnaient allègrement avec des

produits alimentaires complètement dénaturés et contenant toutes sortes de produits chimiques, colorants, agents conservateurs et beaucoup d'autres.

Ces spécialistes de l'alimentation ont reconnu franchement que les gens mangent trop de viande et de graisse, ce qui cause de gros dommages au foie et aux organes digestifs. Les légumes sont considérés par la masse populaire comme servant uniquement de garniture aux plats carnés et ne se consomment que pour améliorer éventuellement la digestion. Il a été avoué unanimement que l'état de santé général des populations, terriblement affectées par la dernière guerre mondiale était nettement meilleur, au cours des années sombres de disette que pendant la période de vaches grasses de l'après-guerre.

La viande se compose de 80% d'eau et pour le reste, de protéines. Mais cela ne concerne bien sûr que la viande maigre, exempte de graisse et d'hydrates de carbone. Par contre, si l'on compare celle-ci avec le lait biologique et frais, on constate que ce dernier contient 3,4% de protéines, 3% de graisse et 4,8% d'hydrates de carbone, alors qu'il ne s'agit ici que d'un aliment liquide. Les protéines du lait possèdent une meilleure réputation que celles des produits carnés.

La valeur nutritive de la viande se trouve encore rabaissée par la dégradation des nucléoprotéines en acide urique et par la formation d'acide lactique et d'autres substances irritantes, telles que le phénol, le scatol, l'indole et les leucomaines. **La différence fondamentale entre la viande et les hydrates de carbone végétaux consiste dans le fait que la viande se décompose sous l'effet de bactéries de putréfaction, tandis que la digestion des produits céréaliers, tels que le pain complet, le son, les aliments farineux, les fruits, les légumes et les noix s'effectue grâce aux bactéries de fermentation.** Le fait qu'en comparaison au végétarien, les selles du carnivore soient plus fétides, prouve bien que dans son intestin les bactéries de putréfaction dominent. Ce phénomène provoque une constipation chronique, alors qu'au contraire, les ferments présents dans l'intestin du végétarien, lui évite ce genre de pathologie. L'absorption régulière de yogourt, de graines de lin moulues avec des fruits ou en infusions, tout comme le pain complet, peut servir de traitement contre les problèmes de transit intestinal.

Lorsque les bactéries de putréfaction dominent, l'intestin ne fonctionne pas efficacement et consomme beaucoup plus d'énergie pour assimiler la même quantité de nourriture qu'avec les ferments. Il est bien connu que les Chinois et les Japonais, qui ne se nourrissent pour la plupart que de petites quantités de riz complet, réalisent souvent de plus grandes performances physiques que les occidentaux, bien qu'en comparaison ceux-ci ingèrent des portions alimentaires beaucoup plus importantes. Cependant, leur intestin ne fonctionne pas convenablement, en raison de la masse de viande ingérée. De plus, l'occidental mange le riz poli au lieu du riz complet. De même pour le seigle et le blé, dont on retire la pelure, justement la partie la plus précieuse, c'est-à-dire, le son. Quant à la farine, elle subit un procédé chimique pour la blanchir, ce qui la dénature et la rend toxique pour l'organisme. Le polissage du riz provoque des carences en vitamines, conduisant à la maladie de « bérubéri », bien connue dans les pays orientaux, grands producteurs de cette céréale et qui tentèrent cette expérience mal inspirée.

Pourquoi les gens préfèrent-ils la viande ? Cela ne vient pas de la petite quantité de protéines qu'elle contient. Le lait et même les pommes de terre présentent une plus grande valeur diététique. La patate contient quelques pourcents de protéines et 20% d'amidon. Des expériences pratiques ont démontré que l'on survit beaucoup plus longtemps en se nourrissant exclusivement de patates qu'avec uniquement de la viande. Pourtant, la masse penche plutôt pour les protéines animales, à cause de son odeur et surtout de ses substances stimulantes. Même le peuple considère la viande comme une denrée de luxe devenue indispensable, au même titre que le tabac, l'alcool, le café en grains et le thé russe. Il ne s'agit pas là d'aliments, mais de produits stimulants, plus ou moins nocifs, auxquels un pèlerin sur le sentier spirituel doit à tout prix renoncer, sans quoi il s'écroulera tôt ou tard, autant physiquement que psychologiquement. Un esprit pur nécessite impérativement des aliments purs.

« Les mises en garde sont dans tous les cas utiles, car on peut ainsi prévenir les maladies physiques. Il est pourtant impossible de guérir les hommes de tous leurs maux, si les conditions de vie ne sont pas améliorées. Les humains rêvent de se libérer du cancer, ce scorpion spirituel, mais ils ne font rien afin d'en empêcher l'apparition. Vous savez déjà que le produit qui vous a été fourni est l'un des meilleurs contre le cancer, mais il faut également se nourrir de manière végétarienne et éviter toute utilisation de dentées stimulantes comme la nicotine et l'alcool. Il faut aussi éviter l'impéril, c'est seulement alors que le produit évoqué procurera une bonne protection. Pourtant, les hommes ne veulent pas renoncer aux excès destructifs et attendent que le

scorpion les pique. Beaucoup d'autres maladies se propagent rapidement, parce que les portes des ténèbres leur sont grandes ouvertes. » (Le monde du Feu II, § 384)

« Juste pour pratiquer une sonographie, le médecin prescrit une diète particulière. Pourtant, le domaine ardent exige des conditions encore plus fines. Il ne faut pas seulement se préparer par l'alimentation, mais il faut aussi remplir d'autres conditions extérieures et intérieures. Les exigences de l'alimentation ne sont pas compliquées. Le plus important est d'éviter le sang, car il représente un élément qui amène des radiations inadéquates à l'organisme affiné. Dans les cas d'extrême urgence, on peut éviter le sang en faisant sécher la viande ou en la faisant fumer. Lors de l'ingestion de céréales et de végétaux, il convient également de respecter l'état de l'organisme. Même sans connaissances du yoga, chacun sait que les excès sont nocifs. Tout le monde connaît la richesse en vitamines de l'alimentation crue. Ces conditions, comme l'abus de prana-yama, ne peuvent toutefois pas remplacer le savoir sentimental du cœur. Vous connaissez le réveil du Feu lui-même et la manière de se laisser porter par la plus belle des pensées. Peut-être avez-vous déjà entendu parler des Sadhous escrocs, ils comptent vraisemblablement leurs exercices de prana-yama avec une grande précision. Mais, vous avez également entendu parler de quelques Rishis qui aident les hommes, même dans les pires conditions. Pensez à cette aide, car elle est particulièrement appropriée pour acquérir un cœur ardent. Toutes les autres conditions seront remplies par la dignité sentimentale. Un cœur flamboyant ne tiendra pas de discours médisant ou haineux, car cela contredit sa nature. Ainsi donc, saluons l'embranchement naturel des feux et apportons-y notre contribution. » (Le monde du Feu I, § 188)

3. La signification d'une alimentation pure

« La pureté doit devenir un fondement de la vie. Certains bipèdes passent véritablement toute leur vie dans la saleté. Ils végètent tranquillement, mais celui qui est déjà habitué à la pureté, s'étouffera dans la saleté.

Il en va de même pour l'alimentation. Pour celui qui est déjà habitué à une nourriture pure, il devient très malsain de se remplir la panse avec des aliments impurs et en décomposition. Celui qui est habitué depuis tout petit à une alimentation impure ne se trouve pas exposé à un danger imminent, mais il doit savoir que cette manière de se nourrir comporte les germes des maladies les plus horribles. On peut ignorer ce fait pendant quelque temps, mais finalement, on récoltera ce que l'on a semé. » (AUM, § 218)

« Parmi les narcotiques légers, méfiez-vous surtout du brome. Il éteint les feux et pourtant, il est très souvent appliqué dans différentes compositions. La valériane au contraire allume les feux. Soigner à l'aide de narcotiques consiste à soigner avec du venin de serpent. Les Atlantes utilisaient cette méthode, cependant, on peut facilement s'imaginer combien de risques comportaient un tel traitement. Dans l'intérêt de la santé publique, il faut éviter à tout prix la contamination des aliments et la consommation de denrées avariées par les toxines de la décomposition, comme les fromages trop faits. Le Feu a besoin de combustible pur. » (Le monde du Feu I, § 381)

« On peut définir le Feu comme la septième vitamine. On a déjà suffisamment expliqué que l'air pur était une nourriture bien meilleure que l'air pollué des villes. Cependant, sous le terme de pureté, il faut entendre une saturation ardente particulière. Les gens des montagnes peuvent vivre un certain temps sans manger et nécessitent moins d'heures de sommeil. L'absorption de l'Agni ou du Feu spirituel peut rassasier, sans exiger l'ingestion aléatoire d'aliments. Il faudrait effectuer des recherches sur l'alimentation par le prana en altitude. » (Le monde du Feu I, § 404)

L'esprit qui s'efforce à l'élévation nécessite un instrument particulièrement pur, c'est-à-dire, un corps physique en pleine santé. Celui-ci ne peut pas se former avec une alimentation carnée ni bien sûr avec la consommation d'alcool et de nicotine. Un disciple sur le sentier de l'illumination et de l'auto-perfectionnement doit donc rejeter ces piètres plaisirs, sans quoi il ne pourra jamais passer le seuil de la spiritualité.



4. Le refus de se nourrir avec des aliments carné, la question centrale du végétarisme

Les motifs du végétarisme et de l'alimentation carnée comprennent de multiples facettes. Certes, le fait de tuer un animal uniquement pour se nourrir, alors que la nature nous offre suffisamment d'alternatives végétales, ne trouve en principe aucune justification. **La question principale du végétarisme se trouve pourtant avant tout dans le refus d'un régime à base de produits carnés, étant donné que le sang contient des émanations extrêmement fortes et nocives et se décompose, tout comme la viande elle-même, très rapidement.** Voilà la raison pour laquelle le régime alimentaire carné représente également un problème médical. Car sur le long terme, ce genre de nourriture perd toute dénomination relative à la santé. Malgré l'argument absurde généralement rapporté par les gastronomes concernant les quantités englouties chaque année.

Malheureusement, la vie terrestre regorge de nombreuses questions épineuses. Si la consommation de viande augmente, il faut s'attendre dans tous les cas à une détérioration de la morale humaine. Les habitants de cette planète n'ont pas encore atteint un niveau de conscience spirituelle suffisant pour accepter les lois supérieures et les conditions éthiques promulguées par le cosmos. Ainsi donc, une religion qui exige de renoncer à la consommation de viande, de nicotine et d'alcool, rencontre la plus grande résistance des masses populaires. Et pourtant, les religions de l'est ont en grande partie imposé ces règles, même dans l'Islam. Mais malheureusement, par pression et sous la menace de sanctions éternelles, car sans cela, les croyants n'auraient jamais accepté de suivre ces commandements qui visaient à protéger leur santé. Aujourd'hui, on ne peut atteindre ce but que par un appel à la raison.

Même pour ceux qui tendent vers l'élévation spirituelle et qui font montre d'une sincère volonté d'atteindre un échelon plus élevé grâce à leurs propres efforts, rencontrent encore de grosses difficultés pour suivre ces exigences éthiques. En ce qui concerne le peuple, il faudra se contenter encore longtemps des conditions et des habitudes qui règnent actuellement. En effet, on ne trouvera qu'un nombre infime de personnes acceptant de changer quelque peu leurs habitudes alimentaires et d'ennoblir leur quotidien de manière significative et à long terme.

Toutefois et afin de ne pas se perdre dans ce labyrinthe de questions paraissant insolubles, il convient de mettre en pratique la règle suivante : « *De deux maux il faut choisir le moindre et de deux aspects positifs prendre le plus grand.* »

C'est pourquoi notre premier souci doit concerner l'être humain, avant les animaux. Il y a malheureusement beaucoup de gens qui apportent à leurs semblables moins d'amour et de serviabilité qu'à leurs animaux de compagnie. Ce n'est que très lentement que l'on pourra apprendre aux hommes à différencier l'essentiel du futile. Seul l'élargissement progressif de la conscience permettra d'interpréter correctement les différents modèles de l'image du monde.

5. L'alimentation carnée et l'énergie psychique

« Toute nourriture contenant du sang est nuisible pour le développement de l'énergie subtile. Si l'humanité pouvait se retenir de manger des cadavres, l'Évolution pourrait être accélérée. Les gastronomes friands de viande ont bien sûr essayé d'en retirer le sang, sans obtenir les résultats escomptés. Même en faisant saigner l'animal, sa chair ne se trouve pas pour autant libérée des fortes émanations de ce liquide vital et extrêmement magnétisé. Les rayons du soleil éliminent une partie de ces émanations, mais leur dissémination dans l'espace cause également des effets nocifs. Faites une expérience sur l'énergie psychique aux abords d'un abattoir et vous découvrirez tous les signes d'une folie du plus haut degré. Sans parler de toutes les entités qui sont attirées par le sang qui coule en cet endroit. Ce n'est pas sans raison que l'hémoglobine est considérée comme quelque chose de très particulier.

On peut observer différents types d'êtres humains. On peut se persuader avec quelle force agit l'atavisme. L'atavisme renforce encore l'envie de nourriture carnée, car beaucoup de génération se sont alimentées de cette sorte. Malheureusement, les gouvernements ne portent aucun intérêt à l'amélioration de la santé de leur peuple. La médecine d'État et l'hygiène publique se situent à un niveau inférieur, la surveillance policière reste plus puissante que les moyens de contrôle sanitaire. Les organismes vieillots sont incapables d'accepter des idées nouvelles. Ils ne peuvent que gérer, mais ne sont d'aucune aide.

Sur le sentier qui mène à la Confrérie de la Lumière, il ne doit pas y avoir d'abattoir. »
(La Confrérie I, § 21)

« Il y a des gens qui se prononcent avec véhémence contre toute effusion de sang et qui pourtant continuent de manger de la viande. Et de cette manière, il y a encore énormément de contradictions dans l'homme. Seule une amélioration de l'énergie psychique peut aider à l'harmonisation de la vie. Les contradictions ne sont rien d'autre que du désordre. ... » (La Confrérie I, § 22)

6. L'aura et l'influence de la consommation de la viande, de l'alcool et de la nicotine

Comme déjà évoqué au cours de leçons précédentes, chaque être humain possède une aura qui l'entoure. On peut la considérer comme son habit spirituel qui reflète toutes les informations concernant le stade de développement spirituel et moral d'un individu. Pour autant bien sûr que les autres se trouvent en mesure de la distinguer. L'Agni Yoga nous enseigne que le jour se rapproche où les photographies de l'aura deviendront techniquement possible et permettront de lire en chacun comme dans un livre.

Il faut savoir que l'ingestion de viande, d'alcool et de nicotine détériore gravement l'aspect et la qualité de l'aura. Même avec une faible capacité pour la vision de cette enveloppe subtile, on peut constater chez le fumeur, le consommateur d'un met carné ou d'une boisson alcoolisée, un changement notoire et très négatif dans les fréquences vibratoires, le nombre de cercles et les couleurs de son aura. Le cercle interne de celle-ci se contracte fortement sur lui-même et elle se trouve perturbée dans son ensemble. Ces altérations exigent un temps de régénération relativement long, proportionnellement à la quantité absorbée de tous ces poisons.

« Si l'organisme s'est déjà habitué à une alimentation végétarienne, il ne faudrait plus revenir à la nourriture carnée. Seule la faim peut légitimer une exception, bien que le plus souvent, une poignée de riz ou de maïs suffit. Les hommes ignorent complètement combien le carnivorisme réduit et déforme gravement l'aura. Lors de l'absorption, même d'une portion infime de chair, on ressentira ces dérangements de manière beaucoup plus prononcée si l'organisme s'est déjà habitué aux avantages d'une nutrition végétarienne. Les humains sont beaucoup moins doués que les animaux pour reconnaître une alimentation saine et équilibrée. Sur le sentier du monde du Feu, il est très avantageux de réfléchir à cela. » (Le monde du Feu II, § 408)

Le sang, les liquides vitaux et les substances en fermentation attirent des entités indésirables, inférieures et souvent très laides, en provenance des basses sphères du monde des particules subtiles. Dès l'instant où il sera possible de photographier les auras, nous pourrons également observer ce genre de créatures démoniaques. Et l'on pourra constater réellement la différence existant entre les environs directs d'un plat composé de produits carnés, pourrissants ou fermentés et les abords d'une fleur vivante. Si une rose, par exemple, attire des elfes angéliques, des génies radieux et autres esprits bienveillants, ce sont, dans le cas de la viande, des monstres horribles, issus directement des bas-fonds de l'au-delà qui viennent ramper dans les assiettes et vont même jusqu'à se bousculer près de la bouche des amateurs de soi-disant bonne table.

7. L'alimentation carnée induit une mentalité guerrière

« Au Tibet, on donne de la viande de léopard aux chevaux, afin de les rendre sauvages. Les guerriers Rajput se nourrissaient de viande, afin de garder la hargne au combat et leur pugnacité. Rien que ces deux exemples démontrent la signification de la consommation de viande. Cette gigantesque quantité de bétail n'est pas massacrée par les hommes pour affiner leurs sens, mais au contraire, ils sont prêts à manger de l'ours comme les hommes des cavernes. On doit agir consciemment contre l'abatage de masse des animaux. Les humains savent très bien que les fruits et les légumes dispensent beaucoup plus d'énergie vitale qu'un bol de sang et pourtant, ils préfèrent être servis avec de la viande et beaucoup d'entre eux veulent se repaître de sauvagerie. Il n'y a pas d'autre description pour cette barbarie sanglante de la nutrition carnée. Les hommes savent très bien qu'une poignée de blé ou d'orge suffit pour survivre, mais leur instinct animal tente de les ramener à leurs origines bestiales. Est-ce que les bêtes sauvages n'essayent pas de se sauter à la gorge ? Est-ce que ce malentendu n'incite pas les hommes aux pires bassesses ? N'oublions jamais que le massacre de masse, que ce soit sur le champ de bataille ou à l'abattoir, pollue l'atmosphère de la même manière et profane le monde des particules subtiles. Il faut savoir que tuer consciemment bouleverse à chaque fois toute l'atmosphère ambiante. De plus, tous ces actes horribles renforcent les puissances des ténèbres et du chaos, en dérangeant le rythme. Toute perturbation du monde des particules fines doit être évitée. Nous devons apprécier une alimentation à base de plantes, de produits céréaliers, de lait et d'œufs aussi frais que possible, mais avec modération. Vous savez déjà à quel point

l'ingestion de viande est nauséabonde. Lorsqu'un organisme s'est habitué à l'alimentation végétarienne. On doit ainsi s'affiner dans la pratique. Pensez au fait que même un éléphant tire sa force uniquement des plantes.

Il ne faut pas croire que les gens seraient forcés de manger de la viande à cause de leur pauvreté. Une nutrition végétarienne est facile à obtenir. De plus beaucoup d'herbes et de racines très nourrissantes ne sont pas utilisées. On pourrait apprendre beaucoup de choses des animaux. Ils en savent plus sur l'alimentation naturelle que l'homme, ce carnassier bête et méchant. Ne vous sentez pas blessés, lorsque les amoureux du sang se moquent de la nutrition végétarienne, mais faites simplement remarquer qu'ils sont de pauvres ignorants. Beaucoup de gens n'ont pas du tout envie de manger de la viande, mais ils se voient forcés de le faire, à cause des conditions domestiques lamentables dans lesquelles ils se trouvent. Nous ne parlons pas de ceux-là. Nous déplorons les vampires conscients et les mangeurs de cadavres. Soyez donc raisonnables et affinez votre alimentation. » (Le monde du Feu I, § 482)

8. Le bourrage de l'estomac et sa nocivité

« Travaillez comme un sculpteur ! Vos mains savent comment elles doivent travailler la pierre, afin de ne pas abîmer la forme. De même, quelqu'un qui goûte des aliments sait de quelle quantité il a besoin. Se gaver n'est certainement pas la juste mesure. Les besoins ne sont pas reconnus par une appréciation terrestre, mais c'est le Feu du cœur qui le dictera à la conscience. On devrait se réjouir que la juste appréciation soit guidée par le Feu.

Je compare cela avec un étang dans lequel des trésors ont été cachés, car depuis toujours on immerge des trésors dans les profondeurs. Nous voyons que dans les profondeurs du cœur les conquêtes se trouvent également conservées et sont marquées par le Feu de la vérité. » (Le monde du Feu I, § 45)

« Nourrissez-vous prudemment, autrement dit, ne vous empiffrez pas ! Les maladies peuvent apparaître, tout particulièrement lorsque des troubles se manifestent. Il faut également observer les maladies des plantes et des animaux, car leur guérison peut se révéler très difficile. Les scientifiques ne devraient donc pas étudier uniquement les pathologies humaines, mais celles du monde entier. » (Le monde du Feu II, § 68)

« La nourriture n'est pas indispensable dans les quantités habituelles. On dit avec une grande sagesse que manger correspond à une liaison avec le diable. Beaucoup de générations ont été surchargées par le bourrage de l'estomac, c'est la raison pour laquelle il faut prendre prudemment des contre-mesures. Il y a plus de gens qui meurent des suites de l'excès de nourritures que de la faim. Pour surmonter l'atavisme, un changement progressif s'avère nécessaire. On ne peut pas supprimer tout de suite le gavage, mais on peut rendre attentif au fait que toute nourriture superflue est nocive. » (Le monde du Feu II, § 168)

Une alimentation insuffisante conduit à la faim et à la perte des forces, tandis qu'une nutrition excessive mène à l'empoisonnement et à toutes sortes de maladies. Par ailleurs, l'opulence et le bien-être restent les plus grands ennemis de l'évolution spirituelle de l'humanité. Les excès dans le remplissage répété de l'estomac et les troubles digestifs qui en résultent ne doivent pas se traiter uniquement avec des médicaments. Il faut également appliquer de courtes périodes de jeûne. **Un jeûne intermittent garde toute sa justification bénéfique pour les organes de l'appareil digestif.**

Toutefois, les longues cures d'abstinence alimentaire, dont on espère une guérison en cas de maladie ou plus généralement, une diminution de la surcharge pondérale, ne doit se pratiquer que sous contrôle médical. Il ne faut pas oublier qu'au cours de ce genre de diète, le nettoyage quotidien de l'intestin reste impératif et qu'une ingestion de trois à quatre tasses de liquide s'impose. Afin de ménager les muqueuses gastriques et intestinales, il suffit d'alterner les infusions d'herbes aromatiques avec les jus de légumes et de fruits, en évitant toute boisson froide. Pendant la cure, la chaleur et le repos prennent également une grande importance. Les ouvriers contraints à des travaux lourds peuvent trouver une alternative dans le lait et le pain, afin d'éviter un affaiblissement physique trop sévère.

Le plus difficile ne consiste pas dans le jeûne en soi, mais dans la reprise d'une alimentation normale. La sortie de cure exige le plus grand soin et doit s'effectuer lentement, avec l'absorption d'aliments faciles à digérer. Les vieilles habitudes, ravivées par les privations et consistant à bourrer complètement l'estomac poussent alors très souvent le candidat à se goinfrer et même à dépasser les limites du supportable avec l'ingestion de graisses animales et de viande grasse, risquant ainsi de graves complications, bien connues en gastro-entérologie.

Les cures de jeûne possèdent avant tout une indication médicale. Du point de vue spirituel, elles favorisent le repos, le recueillement, la méditation et la concentration sur le

principal. Il demeure cependant absolument impossible d'obtenir des pouvoirs supérieurs ou des forces magnétiques grâce à ce genre de régime, comme certains l'ont déjà tenté. Bien que dans certains cas, on puisse constater un léger approfondissement du savoir.

Le manque de sommeil nuit beaucoup plus à l'organisme que le jeûne ou la réduction de la quantité d'aliments. Le record des jours de jeûne se situe entre 70 et 80 jours. Une telle période sans dormir, sans déconnexion du cerveau et sans détente complète demeure impossible, même pour l'organisme le plus sain. L'homme n'a pas besoin de beaucoup de nourriture, mais de beaucoup de sommeil. Celui qui s'occupe en majorité de sujets métaphysiques et spirituels, peut se contenter de deux repas par jour. La vie tumultueuse dans l'atmosphère glauque des grandes villes réclame trois repas par jour, pour lesquels quelques fruits et légumes crus, étuvés ou pressés, des pommes de terre, du pain complet, des noix et une dose modérée de produits laitiers suffisent amplement.

Dès que le besoin de diminuer la quantité de nourriture s'installe, l'organisme lui-même donne le signal et tout excès devient rebutant. La perte des forces physiques qui apparaît de manière inattendue et inévitable lors d'activités purement spirituelles prolongées, fournit le symptôme le plus significatif. D'ailleurs, aucun grand Maître de la Sagesse n'a jamais disposés d'une morphologie d'athlète à la musculature surdéveloppée.

Celui qui ne s'occupe que peu ou pas du tout de questions relatives à la spiritualité réclame des apports caloriques beaucoup plus grands, mais il n'a pas à redouter une perte inexplicable de ses capacités physiques, même avec une alimentation végétarienne. L'avis général qui prétend que seuls les produits carnés se trouvent en mesure de couvrir les besoins énergétiques de manière satisfaisante, se voit réduit à néant par l'exemple d'un grand nombre d'hommes et d'animaux. Il suffit de penser aux Riksha-Kulis chinois, aux éléphants ou aux chevaux. Une diminution de la durée du sommeil conduit plus vite à une perte de forces qu'un rationnement de la nourriture.

9. L'affinement grâce au végétarisme

« Tous les sens terrestres du corps se prolongent jusque dans le monde du Feu. Non seulement la vue et l'ouïe subsistent spirituellement, mais le goût a également une nouvelle fonction. Beaucoup de compositions chimiques ne pourraient être reconnues sans les sensations gustatives et pendant l'activité créatrice tous les sens sont sollicités pour évaluer la mesure correcte des bonnes proportions. Voilà pourquoi un affinement des sens est déjà nécessaire sur la Terre. Un certain ermite ne vivait plus que de feuilles et d'herbes, afin d'affiner son sens du goût. Un passant lui en demanda la raison et il répondit : « Pour que j'arrive mieux à t'aimer. » C'est ainsi que toute amélioration est utile à la reconnaissance des choses fondamentales. » (Le monde du Feu I, § 333)

« La puissance créatrice de la pensée dans le monde des particules subtiles doit nous rappeler quel amplificateur nous avons devant nous. En vérité, celui qui meurt dans le bien, multiplie le bien et celui qui le fait dans le mal, devient une source du mal. Il est possible, de cette manière, d'accroître à l'infini nos énergies. C'est pourquoi nous avons l'obligation d'affiner notre organisme, afin qu'il devienne un support digne. Ce sont justement de tels actes qui peuvent être réalisés aussi bien dans un château que dans une cabane. Seule une conscience de la sublimité du monde du Feu manifesté mènera au chemin de l'unité. » (Le monde du Feu I, § 483)

10. Le végétarisme et l'auto-perfectionnement

Il y a beaucoup de gens pour qui manger reste le plus important dans la vie. Par contre, le nombre de personnes pour qui le développement de l'esprit, c'est-à-dire l'élargissement de la conscience spirituelle représente le but primordial demeure très modeste. Et pourtant, ceux-ci représentent de véritables « hommes-esprits », des enfants de Dieu, appelés également ceux qui sont nés de nouveau en esprit et dans lesquels le Christ, qui habite chaque âme humaine en tant que propre rédempteur, se réveille et tend vers le parachèvement supérieur.

« N'apprécie la nourriture que partiellement et évite les disputes. » (L'Appel, § 373, 1923-IV-9)

« Ne pensez pas à la nourriture. Un jeûneur qui chérit la nourriture en pensées est plus mauvais que celui qui ne jeûne pas. Ce n'est pas avec du foin que vous préparerez l'organisme, mais par l'entremise de l'Esprit. » (L'Appel, § 166, 1922-II-19)

« Je parle de l'élargissement de la conscience, il a lieu progressivement, presque sans se faire remarquer, comme l'herbe qui pousse. Il ne faut surtout pas accorder trop d'importance à la nourriture. » (L'Appel, § 237, 1922-VI-2)

Bouddha Gautama dit un jour : « *Si le but spirituel pouvait être atteint uniquement grâce au refus de l'alimentation carnée, alors l'éléphant et la vache y seraient parvenus depuis longtemps.* » Il y a des gens mauvais parmi les végétariens, même s'ils sont certainement moins nombreux que chez les carnassiers. Il est bien connu que, comparés à toutes les confessions de la planète, c'est chez les bouddhistes que l'on trouve le plus faible taux de criminalité.

L'auto-perfectionnement ne repose pas uniquement sur le refus de consommer de la viande, de la nicotine et de l'alcool, mais en premier lieu sur le dépassement de ses mauvaises habitudes et de ses traits négatifs du caractère. Toutefois, les belles pensées et les bonnes œuvres restent indispensables pour cela. La foi ou l'espoir en une rédemption clémente offerte gracieusement par un fils de Dieu ne suffit absolument pas.

11. Le monde des particules subtiles et l'alimentation carnée

« Les particules d'énergie supérieure, présentes dans chaque organisme humain, existent également et de manière analogue dans les autres règnes naturels. Le monde animal et le monde végétal savent préserver la particule d'énergie jusque dans le monde astral. Tout spécialement, certains animaux qui ont vécu dans l'entourage des humains conservent un lien précis avec l'organisme de l'habitant du monde des particules subtiles. Lorsque Je conseille d'être gentil avec les animaux, Je veux dire par là qu'il vaut mieux se retrouver avec des petits amis qu'avec des ennemis. Finalement, on devrait exercer la régularité dans chaque chose, car sinon on peut recevoir des radiations animales nocives.

De cette manière, en donnant des indications sur l'alimentation végétarienne, Je veux également prévenir l'imprégnation complète du corps astral par le sang. La nature du sang traverse très fortement le corps physique et subtil. La nourriture carnée n'est pas souhaitable. Nous n'autorisons la viande séchée au soleil que dans les cas d'extrême urgence... C'est ainsi que le végétarisme tient également une grande signification dans le monde des particules subtiles. » (AUM, § 277)

« Toute mise à mort se trouve en contradiction fatale avec la nature ardente. Chaque homme qui médite sur le monde du Feu, devrait non seulement ne pas tuer, mais se trouve également tenu d'empêcher toute effusion de sang. Il doit savoir qu'un carnage ne provoque pas uniquement des troubles et un grand désarroi dans certaines couches du monde des particules fines, mais qu'il constitue de plus une profanation de la nature terrestre. De même, certains peuples interdisent de tirer la sève des arbres au printemps. Alors, si ces peuplades ont reconnu depuis toujours les méfaits causés par l'écoulement de la sève des arbres, pourquoi ne veut-on pas comprendre la signification fatale du sang versé ? Lorsque le passage dans le monde des particules subtiles a lieu sans faire couler le sang, nous sommes préservés de l'approche des créatures obscures qui sont immédiatement attirées par les émanations de ce liquide vital. En plus de ces raisons physiques, le moment est venu de reconnaître ce que signifie d'interrompre prématurément une vie. La destruction d'un ennemi terrestre par le meurtre correspond à la création d'un puissant adversaire dans le monde des particules subtiles. » (Le monde du Feu I, § 557)

C'est pour cette raison que la peine de mort peut aussi servir d'exemple à l'absurdité la plus totale. Il serait préférable de confier aux grands criminels un travail utile et de les isoler de la société, jusqu'à ce qu'ils puissent donner l'assurance, selon toutes prévisions, qu'ils ne causeront plus de dommage.

« Dès l'instant où les êtres humains comprendront le monde des particules subtiles et accepteront l'enseignement sur le monde du Feu, ils avanceront de plusieurs marches vers la victoire sur la viande. » (Le monde du Feu II, § 357)

« L'affinement du cœur exige le rejet de l'alimentation carnée. Cependant, la compréhension du monde des particules subtiles ne révèle pas uniquement les dommages provoqués par l'ingestion de produits en train de se décomposer, mais donne aussi l'image des horribles démons que cette décomposition attire. Bien sûr, il est difficile de dire où se situe le plus grand dommage, dans le fait de manger de la viande ou dans l'attirance exercée par elle sur les visiteurs indésirables. Même la viande séchée et fumée, en comparaison quelque peu moins nocive, allèche malgré tout par son odeur les fines gueules voraces du monde astral et si celles-ci sont encore saluées par les paroles vulgaires des convives, on obtient la formation d'une tablée au voisinage fatal. Comme vous l'avez déjà entendu, beaucoup de gens mangent en silence ou mènent des débats de table d'une certaine dignité.

Toute nourriture est inadmissible. Les légumes prévus à la consommation ne doivent pas non plus être en décomposition.

Les hommes n'ont pas besoin de beaucoup d'aliments, deux fruits, un peu de céréales et du lait. De cette manière, on peut être non seulement pur de l'intérieur, mais encore se savoir bien protégé des mauvais voisins. » (Le Cœur, § 331)

« Les narcotiques et l'alimentation carnée n'apportent rien à l'harmonisation du plan physique avec l'astral. » (L'Agni Yoga, § 459)

Il n'y a aucun doute sur le fait que les créatures inférieures du monde astral se précipitent sur la pourriture terrestre, sur la décomposition de toute matière et recherchent surtout le magnétisme du sang. C'est pourquoi il y a tellement de larves subtiles et différentes dans les abords des abattoirs, dans les cimetières, mais aussi dans les restaurants et dans tous les endroits où l'on accommode de la viande. Ces créatures maléfiques se repaissent littéralement grâce au comportement néfaste de tous ces soi-disant bon-vivants, amateurs de cadavres en tout genre, dégustateurs de plats carnés les plus raffinés, fins connaisseurs de grand vin, amoureux du pousse-café et autres ivrognes. Si les gens pouvaient observer de leurs propres yeux les horribles vampires qu'ils traînent avec eux, ils changeraient rapidement leur manière de se sustenter.

12. Les offres de la mort chez les animaux et les plantes

Le fait que la raison principale du végétarisme repose sur le refus de consommer du sang animal, à cause de ses émanations puissantes et nocives, montre bien que non seulement les animaux ressentent les affres de la mort, mais que cela concerne également les plantes. L'erreur courante consiste à penser que les végétaux ressentiraient moins de douleurs en mourant que les animaux. La conscience de certaines plantes ne se trouve pas plus basse que celle de certaines espèces animales comme les poissons et les insectes. Voilà pourquoi on ne saurait prétendre que la flore en général ne souffre pas, lorsqu'on les coupe ou les arrache.

Sur la base d'un grand nombre d'expériences avec des plantes, menées par le maître indien Jagadis Bose, il a été prouvé que la sensibilité du système nerveux végétal était tout à fait étonnante. Le poète anglais, Bernhard Shaw a rendu visite à ce gourou et fit l'éloge des vertus du mode de vie végétarien, en insistant sur le fait que sa propre sensibilité lui interdisait de faire du mal au moindre être vivant, même indirectement. Bose fournit au poète la preuve irréfutable que même de simples carottes et pommes de terre ressentent des douleurs, lorsqu'elles sont coupées ou broyées par les dents d'un gentil végétarien, lui-même très sensible. Cela ne porte pas vraiment à conséquence. En effet, quelqu'un présentant une telle sentimentalité n'aurait pas non plus le droit de tuer la moindre bactérie, ce à quoi il se trouve pourtant bien forcé, ne serait-ce que pour respirer.

En Inde, il existe bel et bien une secte fanatique, les Jaïns, qui filtrent l'air qu'ils inspirent grâce à une pièce d'étoffe placée sur le nez et la bouche, afin de ne tuer aucun être vivant, même microscopique, par inadvertance. Lorsqu'ils marchent dans la rue, ils regardent le sol avec une grande attention, pour ne pas écraser une chenille ou un insecte quelconque. Voilà pourquoi le végétarisme ne se pratique pas dans le but de servir des convictions religieuses, mais en premier lieu pour son effet salutaire sur la santé et parce que les puissantes émanations du sang provoquent entre autres des troubles psychiques. Le mode d'alimentation végétarien n'a évidemment rien à voir avec l'ascétisme. Ce dernier n'a d'ailleurs révélé absolument aucun intérêt pour le détachement des liens terrestres. Bouddha Gautama a déclaré à ce propos : *« Il est beaucoup plus difficile de trouver un homme patient que quelqu'un qui ne se nourrit que d'air et de racines. »*

« Beaucoup de doctrines interdisent de tuer. Et pourtant, il n'a jamais été précisé comment se comporter avec la destruction des créatures invisibles et les plus petites. On pensait surtout au meurtre prémédité et volontaire. Sinon, l'homme deviendrait un assassin à chaque inspiration. La conscience peut nous indiquer où se situe la limite. Le cœur sensible évitera à l'être humain de tuer. »

Nous voulons porter au temple même une brindille arrachée sans raison, autrement dit, prendre en pitié. C'est le même sentiment qui nous souffle de ne pas tuer. » (La Communauté I, § 238)

13. Le végétarisme et la loi du sacrifice

Dans la nature, tout vit au dépend de l'autre. On devrait méditer, c'est-à-dire, réfléchir profondément sur cette loi du sacrifice qui se situe à la base de tout l'univers. Les hommes reconnaîtraient alors qu'ils ne peuvent exister qu'aux dépens des autres.

Dans la nature sauvage, ce sacrifice conserve une grande cruauté, car jusqu'au règne humain, chaque créature se trouve dans l'obligation de survivre aux dépens de la nature inférieure, dont elle se nourrit. Même les animaux du même genre se mangent entre eux, et par ailleurs, l'être humain non plus n'a pas su éviter complètement le cannibalisme.

Sur les plans plus élevés de l'Existence, le sacrifice devient beaucoup plus fin et plus majestueux. Mais il reste un sacrifice. C'est seulement dans les mondes supérieurs que cette loi cosmique prend la forme du principe de la restitution et devient une véritable source de joie. Par ce truchement, les habitants de ces sphères célestes envoient leurs forces dans les mondes inférieurs, en expédiant sans relâche des rayons spirituels qui nourrissent les humains psychiquement et spirituellement. Les hommes n'ont plus qu'à s'ouvrir à ce flux. Certains de ces esprits supérieurs vont même jusqu'à sacrifier leur bonheur bien mérité pendant de longues périodes, en descendant sur la Terre qui ressemble pour eux à l'enfer. Ils demeurent ici-bas dans l'intention de faire avancer quelque peu l'évolution humaine ou plutôt, pour y apporter sans cesse les corrections nécessaires. Alors que la possibilité leur sourit de profiter du Nirvana et de laisser notre chère planète à son triste destin.

L'humanité à la morale vacillante ressemble à un gigantesque vampire aspirant l'énergie des esprits suprêmes de cette planète qui montent la garde éternellement. De plus, leurs disciples, tout comme les organes de justices se voient vampirisés eux aussi par les forces du mal, ce qui conduit fréquemment à l'épuisement total, voire même au décès prématuré de ces serviteurs. Sans l'afflux de forces spirituelles supérieures et sans l'intervention courageuse des représentants de la Lumière, l'humanité se serait détruite elle-même depuis longtemps déjà.

Voilà la raison pour laquelle il faut toujours penser à son prochain et lui porter aide et assistance, afin que les peuples ne s'élèvent plus les uns contre les autres et arrêtent une fois pour toutes de s'entretuer comme des barbares. En favorisant le développement de la conscience spirituelle des humains, nous améliorons aussi le destin des animaux. Les hommes qui se comportent cruellement avec leurs congénères, maltraiteront également les autres créatures.

Nous voulons donc aimer les animaux et toujours bien les traiter, car nous pouvons ainsi accélérer leur évolution. Mais nous ne voulons pas faire d'eux des idoles. Acceptons la loi du sacrifice, ce cercle perpétuel de l'échange d'énergie dans le creuset du cosmos qui transforme chaque chose dans son effort éternel vers la perfection.

14. Les règles de la table

Le silence s'impose pendant le repas et l'on ne devrait pas passer trop de temps à table. Inutile de fatiguer le feu intérieur, surtout lors de l'ingestion d'aliments. **De plus, il vaut mieux éviter de se sustenter lorsque l'on se trouve dans un état agité, de grande nervosité ou en colère.**

« Le silence des anciens pendant les repas avait une sainte signification. Mais la compréhension de la sainteté cache en elle également la guérison. On peut ainsi très souvent renforcer le cœur et les nerfs, grâce à une façon de se restaurer appropriée. Nous ne sommes pas des gourmands, mais chaque activité doit être conforme au but. Beaucoup de travailleurs se sont empoisonnés eux-mêmes. Les Chinois ont parfois donné à manger à leurs ennemis le foie d'un coq énervé à l'extrême. Les intrigues humaines peuvent être très inventives. Mais dans le nouveau monde, tout doit être dirigé vers le bien. » (Le Cœur, § 534)

« Les hommes se trompent, s'ils pensent ne pas avoir besoin de faire attention aux suites causées par la colère et l'agitation pendant les repas. Avec de telles mauvaises manières d'agir, des poisons très violents se forment. Il faut attendre plusieurs jours pour que ces poisons se dissolvent. On devrait se rappeler qu'il est beaucoup plus supportable de jeûner que de manger des aliments nocifs. Comme remède usuel contre l'irritabilité et l'énervement, Je conseille le lait sous toutes ses formes naturelles. Le bicarbonate de soude renforce encore l'effet du lait. La capacité de remarquer l'énervement, représente déjà un pas significatif vers l'éducation du cœur. Lorsque l'irritabilité se présente, on devrait être capable de la contrer efficacement. Mais très souvent, l'irritabilité se développe à cause de la fatigue. ... » (Le Cœur, § 534)

Les repas devraient être pris régulièrement et à des heures précises de la journée. Il est très néfaste de manger irrégulièrement et sans nécessité valable. On ne doit donner au corps humain que la quantité de nourriture dont il a vraiment besoin. Il est fort utile de vivre de façon bien réglée, car il faut protéger également le corps physique.

15. Le lait, le miel, le musc et leur signification

« Les hommes cherchent en vain de nouveaux traitements et médicaments, sans exploiter entièrement le potentiel des anciens remèdes. Même le lait et le miel ne sont pas employés suffisamment. Et pourtant, qu'est-ce qui pourrait être plus sain que des produits végétaux qui ont été transformés par un développement postérieur. Le lait et le miel présentent des variétés à l'infini et, appliqués raisonnablement et scientifiquement, ils restent le meilleur moyen de prévention. Cela ne consiste pas seulement à boire du lait et à manger du miel, mais cela dépend avant tout de leur composition. Il est correct de supposer que le meilleur miel provient d'un endroit riche en plantes médicinales. La logique veut que les abeilles ne composent pas leurs essences avec des combinaisons dues au hasard. La légende des abeilles tient une grande signification, dans la mesure où elle attire l'attention sur les propriétés particulières du miel.

En outre, beaucoup de produits végétaux exigent des recherches scientifiques. Les hommes se comportent, dans ce domaine, de manière très retardataire, étant donné qu'ils se contentent des définitions « bon ou mauvais », « frais ou avarié ». Ils se réjouissent de la grosseur des produits, mais oublient complètement que la grandeur obtenue artificiellement rabaisse la qualité. Pour le développement de la force vitale, il faut puiser dans tous les règnes naturels. » (La Confrérie I, § 148)

« Les meilleurs remèdes sont très souvent mal appréciés. Le lait et le miel passent pour des produits nourrissants, mais leur fonction de régulateurs du système nerveux a complètement été oubliée. À l'état pur, ils contiennent l'énergie originelle si précieuse. C'est justement cette propriété qui doit être conservée en eux. La stérilisation du lait et le traitement spécial du miel leur retire leurs plus grandes qualités. Leur valeur nutritive demeure la même, mais leur valeur fondamentale disparaît complètement.

Enfin, il est important que les produits soient consommés à leur état naturel le plus pur. Les animaux domestiques et les abeilles doivent donc être élevés dans les meilleures conditions de santé. Toute purification artificielle réduit à néant l'utilisation véritablement profitable.

Le savoir de l'antiquité protégeait les vaches en tant qu'animaux sacrés et inventa une belle légende sur les abeilles. Mais, avec le temps, les hommes perdirent la relation consciente avec les traitements originels. Dans les vieux grimoires de médecine, chaque remède était analysé sur ses pouvoirs de guérison et sa toxicité. Mais des produits aussi précieux que le lait, le miel et le musc ne contiennent rien de nocif, lorsqu'ils s'appliquent dans leurs formes les plus pures. On peut nommer un grand nombre de panacées très utiles, provenant du règne végétal, pourtant la plupart d'entre elles n'agissent au mieux qu'à leur état pur, lorsque leur énergie originelle spécifique n'a pas été altérée, à l'exception des vitamines qu'elles contiennent. Le jus de carottes, de radis, tout comme celui de fraises, sont à l'état pur et cru, le plus sains. On peut ainsi comprendre pourquoi les Rishis de l'antiquité se nourrissaient de ces produits salutaires. » (La Confrérie I, § 201)

« Louez tous les médecins qui prescrivent un remède tonifiant puissant, au début d'une maladie. Lorsque le cœur se trouve déjà affaibli, il est trop tard pour la dominer. Le devoir du praticien consiste à reconnaître toute pathologie et à réveiller de nouvelles forces pour la combattre. Voilà pourquoi Nous faisons beaucoup allusion au musc. Mais, cette substance précieuse ne suffit pas pour tous et c'est pour cette raison que Nous dirigeons votre attention une nouvelle fois sur les plantes dont se nourrissent les animaux qui le produisent. Cette composition sera évidemment moins puissante, mais elle livre tout de même une substance bénéfique qui peut être appliquée largement. Cela évitera le recours à grande échelle du pire ennemi de l'humanité : les narcotiques. Rien de plus simple que de tirer une substance active à partir de la nourriture des animaux... » (Le Cœur, § 123)

16. Le bicarbonate de soude et sa signification

Le bicarbonate de soude sert d'agent de prévention contre le cancer, mais son application reste prohibée dans les cas de gastrite et de carence en acide gastrique.

« Ce n'est pas sans raison que l'on appelle le bicarbonate de soude « cendre du feu de Dieu ». Il fait partie des remèdes fournis à l'humanité pour son bien. Idéalement, il faudrait y penser avant que la maladie ne se manifeste. En relation avec les effets ardents, le bicarbonate protège des ténèbres destructrices. Cependant, le corps doit s'y habituer lentement. On devrait en prendre tous les jours dans de l'eau ou du lait chaud et ce, de telle sorte qu'il soit dirigé consciemment vers les centres nerveux. De cette manière, une certaine immunité s'installe progressivement. » (Le monde du Feu II, § 461)

« Le bicarbonate de soude reste très efficace et sa signification se trouve en relation directe avec le Feu. Les mines de bicarbonate elles-mêmes ont été désignées comme les cendres d'un immense incendie. Sa signification fut reconnue déjà dans l'antiquité. Pour son utilisation générale, il recouvre toute la surface de la planète. De même, le vermouth ou l'huile d'Artémis constitue un puissant fortifiant pour les nerfs. Il ne détruit pas, mais purifie les dépôts nocifs de manière ardente. » (Le monde du Feu III, § 595)



17. La valériane et la menthe

La valériane fait partie de la catégorie des agents tonifiants et sa signification se compare à celle du sang pour l'organisme. Du point de vue occulte, elle représente le sang du règne végétal. Nous préconisons une prise journalière, à long terme, comme un aliment quotidien et, outre sous la forme d'infusion classique, on peut également confectionner une teinture, en disposant les racines de valériane dans de l'alcool, indispensable dans ce but curatif et du fait que l'extraction de l'essence aromatique serait impossible, tout comme la conservation de cette décoction. Idéalement, le thé de racines de valériane se consomme une fois par jour, le soir.

Avec la valériane, la menthe poivrée tient également une grande importance. Elle s'utilise par voie interne ou externe et offre une grande efficacité, tout spécialement dans les cas de troubles intestinaux. On peut aussi la mélanger avec la valériane pour en faire un thé et le boire tous les soirs. La menthe soulage également dans les cas d'inflammation des centres nerveux. Lors des grosses chaleurs de l'été, des frottements du visage et de la nuque avec du menthol font le plus grand bien. Les vapeurs de menthe soulagent dans certaines formes d'asthme. Les habitants du monde astral inférieur n'aiment pas le parfum de la menthe. Voilà pourquoi la culture de menthe vivante en pot, l'application de quelques gouttes d'huile essentielle dans une soucoupe d'eau bouillante éloignent les visiteurs indésirables. Par ailleurs, l'huile d'eucalyptus, meilleur marché, apporte le même effet. Pour des glandes congestionnées, les frictions à l'aide d'huile de vermouth font des miracles, au même titre que le thé de vermouth doux.



18. Les vitamines et leur absorption consciente

« Il est judicieux de faire de recherches sur l'impacte des vitamines sur la santé, cependant, il faudrait en plus effectuer des recherches sur l'effet de l'énergie psychique. On remarquera que l'ingestion consciente des vitamines, en augmente leur efficacité de plusieurs degrés.

De la même manière, on peut observer que la prise de vitamines en état d'irritation ou de colère accroît la production du poison « impérial », étant donné qu'une énergie inconsciente se renforce à ce moment-là, lorsque la conscience se rassemble. On peut comprendre ainsi, pourquoi l'alimentation était sacrée pour les gens de l'antiquité, tout comme on peut comprendre facilement combien le savoir augmente toute énergie. Il y a tellement d'expériences que l'on peut effectuer avec un minimum d'observation. » (La Hiérarchie, § 236)

« Étudiez la valeur diététique des légumes et des céréales et vous aurez quelques surprises. Le manque de différenciation dans le choix de l'alimentation humaine demeure tout à fait étonnant. » (L'Agni Yoga, § 42)

19. L'air des montagnes et l'alimentation

« Vous savez qu'à une altitude de 3'400 mètres, le corps astral prend une propriété particulière. De la même manière, chaque altitude a pour chaque corps une signification précise. Vous avez pu observer que l'homme nécessite moins d'aliments à une altitude de 2'100 mètres et ses besoins diminuent encore progressivement avec l'ascension, jusqu'à ce qu'à 4'900m une grande différence apparait. À une altitude de 2700m, Je conseille d'éviter la consommation de vin, de café, de poivre et de toute autre épice. À 5'200m, le thé fort est déconseillé. Le besoin de sommeil diminue avec l'altitude, parallèlement à celui de la nourriture. À ce palier, on n'a pas besoin de plus de six heures de sommeil et vers 6'100m, quatre heures suffisent. Il est donc compréhensible que l'on peut pour ainsi dire se passer de dormir à des altitudes importantes et que la question alimentaire exige différentes réflexions.

Dans ces hauteurs, il est impossible pour vous de prendre la valériane avec les épices qui vous a été conseillée. Il est dans tous les cas nocif de manger en haute altitude la même quantité d'aliments que dans les plaines. Les montagnes sont tellement importantes, parce qu'elles nous libèrent des conditions inférieures de la Terre. En haute montagne, l'homme ressent facilement qu'il s'est élevé au-dessus des besoins terrestres habituels. Si 3'400m au-dessus du niveau de la mer signifient déjà de grands changements pour le corps astral, alors chaque 300m de plus amènent le corps physique à des états très particuliers. Ce serait une erreur irréparable que d'essayer d'adapter les conditions des hauts sommets aux habitudes terrestres.

Pensez-y et obéissez ! » (L'Agni Yoga, § 73)

20. La santé et les événements cosmiques

« Lorsque Je conseille la prudence, Je pense à différentes conditions. L'état de santé se trouve en relation avec différents événements cosmiques. On ne devrait pas seulement l'imputer à un refroidissement ou à des problèmes digestifs. L'effet chimique des astres correspond à une dose non moindre de remèdes et d'autres compositions qui peuvent influencer notablement l'organisme. Ainsi, les maladies neurologiques ne proviennent pas uniquement de la possession, mais également des influences cosmiques. Pourquoi s'étonner de toutes ces maladies nerveuses ? J'ai déjà parlé souvent de l'horreur de cette épidémie. Les maladies psychiques sont contagieuses et dans beaucoup de cas, elles ont en commun la blessure du corps de particules subtiles. Voilà une nouvelle preuve pour la nécessité impérieuse de commencer immédiatement des études approfondies sur l'énergie psychique. » (Le monde du Feu I, § 486)

« Assurément, l'atmosphère est lourde. Pour Nous, la densité des couches inférieures accumulées et qui entourent la Terre est impressionnante. Il y a beaucoup de causes à cela. Cependant, le combat ne peut pas rester sans conséquences. Il faudrait donc d'autant plus s'occuper de sa santé. Oui, les plus grands soins sont de mise dans tous les domaines. » (AUM, §307)

Étant donné que le développement spirituel permanent se trouve placé en relation directe avec un affinement progressif du corps physique, l'élève sur le chemin de la spiritualité doit prêter une attention toute particulière à sa santé. **L'homme spirituel devient de plus en plus sensible et sentimental et nécessite ainsi une alimentation végétarienne pure.** Le passage à un mode alimentaire végétarien a permis à beaucoup de gens, non seulement

de guérir complètement leurs affections, mais en outre de prolonger significativement la durée de leur séjour ici-bas.

Rappelons l'importance que revêt le fait d'éviter le surmenage au travail. De plus, un instrument aussi sensible que le corps humain ne saurait supporter de lourdes charges. Ainsi donc, les disciples de la spiritualité, beaucoup plus délicats et fragiles du point de vue émotionnel, doivent les éviter. Dans cette époque troublée de l'Harmaguédon de la culture, cette grande bataille qui fait rage entre les forces de la Lumière et celles des ténèbres, les conditions cosmiques se dégradent terriblement pour l'humanité. Chaque homme aspirant à l'élévation spirituelle se voit donc forcé de faire du mieux qu'il peut.

21. Les consignes générales

« À propos de l'alimentation, notez qu'il est indispensable tous les jours de manger des fruits et des légumes crus. De même, le lait cru en provenance de vaches saines est préférable au lait cuit, tout comme le pain complet. On prend ainsi suffisamment de vitamines, sans augmenter les rations alimentaires avec des compléments inutiles. On ne devrait pourtant pas s'en préoccuper ni trop penser à la nourriture, car de telles réflexions gênent souvent la concentration nécessaire à des choses plus importantes. Celui qui a trouvé la juste mesure entre les exigences corporelles et spirituelles, se trouve déjà au seuil de la compréhension des mondes supérieurs. » (Le monde du Feu I, § 484)

« Les graines, les légumes et les fruits qui composent le régime végétarien, offrent des effets très bénéfiques pour la santé, tout particulièrement les oranges. Le musc ne constitue pas une substance efficace contre le diabète, mais reste très utile pour l'équilibre. À son stade initial, le diabète peut être guéri par la suggestion, lorsque l'application est assez puissante. Le lait et le bicarbonate de soude sont toujours utiles. Inutiles en revanche, le café en grain, le thé russe et tout ce qui produit de l'alcool interne. » (Le monde du Feu III, § 536)

Chaque légume possède son propre effet particulier et les différentes sortes provoquent des réactions diverses. Comme chacun sait, les asperges par exemple agissent sur les reins et le céleri sur les organes génitaux. On peut considérer l'ail comme un médicament et il ne doit pas faire partie de l'alimentation quotidienne. Il permet de combattre efficacement l'artériosclérose et diminue la tension artérielle. Cependant, lors d'une ingestion permanente, il irrite le foie et favorise le diabète, très répandu en Orient, où il se consomme en grandes quantités. Les radis fortifient le cerveau, les carottes agissent favorablement sur le foie et l'on peut conseiller d'en boire régulièrement le jus des uns et des autres.

Les légumes qui n'offrent pas d'utilité majeure pour le corps humain, ne donnent que des troubles de la digestion. Un moyen infaillible pour évaluer l'intérêt nutritionnel des plantes comestibles consiste à tenir compte de la tonalité de leur coloration extérieure, jaune, orange et rouge. En comparaison, les autres couleurs claires comme le vert et ses dérivés perdent quelque peu de leur valeur. Ainsi donc, les tomates et les carottes occupent le haut du tableau, les différentes sortes de salades et de choux viennent en deuxième position, avec le chou-fleur en dernier et finalement à la troisième place, nous trouvons les pois et les haricots. Tous les deux occasionnent des ballonnements et entraînent des problèmes digestifs et, peuvent même provoquer des crises aiguës, dans des cas de « goutte » ou de rhumatisme. Les concombres, difficiles à digérer et de moindre qualité, appartiennent également à ce groupe. La citrouille reste sans effets secondaires et les artichauts apportent beaucoup de fer et ont une action salutaire pour le système nerveux.

Les oranges et les pommes tiennent la première place des fruits les plus sains. On devrait toujours leur accorder une place privilégiée sur nos tables. La liste continue avec les citrons, également très bons pour la santé, grâce à leur haute teneur en vitamine C. Les poires, les pêches, les cerises et les prunes ferment la marche. Les fraises, comme tous les fruits rouges de la forêt, qu'il faudrait d'ailleurs préférer à ceux du jardin, gardent tout leur attrait. Évoquons encore l'effet particulièrement positif des aïrelles rouges contre les rhumatismes.

Les produits laitiers se consomment frais. Citons ici le fromage blanc pour ses bonnes propriétés, alors qu'il faut éviter le beurre rance. Malheureusement, le beurre devient aujourd'hui très vite rance, à cause de son conditionnement désastreux, dans de grands dépôts

réfrigérés et il dégénère rapidement lors de sa consommation, même s'il paraît rester frais. Rappelons tout de même que l'alimentation végétarienne rejette toute graisse d'origine animale et préconise uniquement les lipides végétaux, l'huile d'olive, de tournesol, et de beaucoup d'autres plantes, beaucoup plus facilement digestibles. Inutile de préciser que le réchauffement des graisses en générale reste à éviter.

22. Le passage au végétarisme

« Il a été remarqué avec justesse que l'organisme demande trois ans pour passer d'une alimentation carnée au végétarisme. » (Le monde du Feu I, § 112)

Les gens habitués à une alimentation normale et qui consomment une grande quantité de viande, rencontreront certainement beaucoup de peines à changer brusquement leurs habitudes, pour se contenter d'une nourriture composée uniquement de céréales et de végétaux. Un bouleversement trop brutal du régime alimentaire causerait d'ailleurs des réactions corporelles indésirables. Une certaine prudence s'impose donc, lors d'une telle transition. Il vaut mieux procéder lentement et adopter une modification progressive, étalée sur plusieurs années. De plus, chaque cas reste individuel et chaque être humain doit faire ses propres expériences.

Rappelons que le plus déterminant pour changer aussi radicalement de nutrition avec succès, demeure l'attitude spirituelle. En effet, l'envie de manger des produits carnés doit se consumer petit à petit et avec pleine conscience, jusqu'à son dépassement total. Il en va de même pour celle de l'alcool et du tabac. Toute contrainte ne ferait que provoquer une rechute douloureuse. Il n'y a que très peu de candidats qui possèdent une volonté assez forte pour ne pas récidiver, après un changement brusque de leur manière de se nourrir. Une alternance graduelle, mais avec un but précis, restera toujours préférable. Autant du point de vue spirituel que médical.

La désaccoutumance à la consommation de la viande, de l'alcool et de la nicotine fait partie des devoirs les plus difficiles du développement spirituel humain. Lorsque l'on a cette métamorphose derrière soi, la nouvelle manière de vivre paraît beaucoup plus saine et finalement plus logique. Toutefois, cela ne signifie pas que l'homme reçoive un bon de garantie pour une santé absolue. Cela demeure de toute façon illusoire, avec la montée de la concentration de radioactivité et l'abus permanent des poisons chimiques employés dans la culture de masse des fruits et légumes. À cela viennent s'ajouter les influences nocives extra planétaires, même en provenance de la lune, auxquelles les personnes sensibles se trouvent exposées.

Il convient d'ajouter encore à tout cela, la dette karmiques que chacun sans exception doit régler et qui peut remonter jusqu'à quatre incarnations, ce qui signifie des milliers d'années. Beaucoup d'entre nous payent aujourd'hui la lourde facture causée par leurs excès alimentaires et les erreurs d'antan. Tous les êtres humains, ont enfreint les règles de l'alimentation naturelle et en supportent aujourd'hui les conséquences. Les incrédules qui se gaussent volontiers de la nécessité d'un mode de vie végétarien et qui pensent pouvoir se placer au-dessus de ces contraintes et les éviter, comprendront bientôt avec amertume, au plus tard lors de leur prochaine incarnation, toute l'ampleur de leur méprise et l'absence d'un autre choix. Le règlement cosmique exige que toute faute commise sur la Terre soit rachetée sur cette même planète, dans un état corporel physique.

Celui qui paye beaucoup et lourdement aujourd'hui, avance à grand pas vers la libération. Les centres spirituels de la conscience supérieure, les chakras, se réveillent progressivement chez les personnes qui ont pris consciemment le chemin spirituel et qui évitent strictement de consommer de la viande, de l'alcool et de la nicotine. Les chakras apportent des capacités supérieures, de manière naturelle et sans le moindre exercice mécanique. Cependant, cet embrasement des centres énergétiques s'accompagnent de grandes souffrances, appelées les « douleurs sacrées », affres physiques, supportés par tous les véritables saints du passé. Au cours de ce processus de dépassement et d'affinement de la matière, ces effets secondaires deviennent inévitables.

Après une observation prolongée et pratiquée par les habitants des sphères supérieures, les disciples sur le sentier spirituel reçoivent les directives inhérentes à leurs capacités, pour mener à bien leurs devoirs pour soutenir l'humanité dans son évolution spirituelle. Ainsi commence un dur combat, avec une responsabilité croissante. Il n'y a en général pas de vie sans lutte, car celle-ci se trouve à la base principale de l'existence et du progrès. Apprenons donc à aimer ce combat ! Car il permet de forger l'esprit. Il suffit de le placer à un échelon plus élevé. Les affrontements spirituels devraient se dérouler dans la plus grande tolérance et

le respect réciproque, selon la formule : « Que la volonté de ton Dieu soit faite ! » Ce qui n'équivaut bien sûr pas à tolérer le mal. Nous devons faire face avec vaillance à toute forme de méchanceté et lui opposer une grande résistance, partout où nous la rencontrons.

Il ne se passe pas un seul jour sans qu'une personne responsable ne se voie forcée de se battre, ne serait-ce que pour défendre l'existence de son œuvre, menacée de destruction à son insu. Le disciple de l'Agni Yoga assume des devoirs difficiles et pleins de responsabilité. Il attire à lui toujours plus d'individus et de nouveaux collaborateurs, desquels il supporte également la responsabilité du développement spirituel. Cette charge augmente encore, tout particulièrement pour les Maîtres de la Sagesse qui introduisent leurs élèves à l'intérieur de leur conscience. Voilà pourquoi le nombre de ces apôtres se compte, en règle générale, sur les doigts d'une seule main. Le maître Bhagavan Rama Krishna qui vécut en Inde au siècle passé et qui transmit à son disciple Svami Vivekananda ses principes supérieurs, rédigés par écrit, mourut du cancer à cause de l'indiscipline de ses élèves. La lourde charge provoquée par l'échec lamentable de ses subordonnés eu raison de sa réserve d'énergie vitale. Lorsque les Maîtres de la Sagesse reviennent sur le plan terrestre, afin de remplir une tâche supérieure, ils se voient contraints de se soumettre aux conditions du plan physique. Il suffit de penser au Christ Jésus et à Bouddha. Jésus a d'ailleurs montré l'exemple classique et la façon dont les Fils de Dieu portent leur croix à Golgotha. Un terrible calvaire dans le but d'indiquer à l'humanité le chemin de l'auto-rédemption et d'encourager chacun de nous à porter volontairement et vaillamment sa propre croix, grande ou petite.

23. La diète et le végétarisme

Étant donné que le végétarisme reste avant tout une recommandation médicale, sous forme de diète dans toutes ses variations, il se prête tout particulièrement pour le traitement de l'obésité et des maladies internes. Il y a certaines pathologies comme la jaunisse par exemple où la consommation de viande est strictement interdite et qui se soigne par une diète végétarienne stricte et des jus de carottes. Mais comme la plupart des personnes carnivores préfère mourir jeune plutôt que de renoncer aux plaisirs de la table, l'industrie pharmaceutique et la médecine moderne ont recours à toutes sortes de traitements chimiques qui s'appliquent sous forme d'injections ou de perfusions. Voilà pourquoi les cures basées sur un régime végétarien ont complètement disparues du monde hospitalier, à la grande joie du plus grand nombre des patients. Même celles composées d'hydrates de carbone, d'amidon et de glucose se sont vues agrémentées insidieusement de graisses animales et d'un rajout de sucre, ce qui inflige aux malades de graves troubles de la digestion. Chacun connaît l'effet fatal et indigeste de cette combinaison de sucres et de graisses animales, tout comme celui de la viande grasse.

Les détracteurs objecteront bien sûr que, du point de vue de la diététique, la viande séchée ou fumée, autorisée par l'Éthique vivante, ne saurait faire partie d'une diète. Ceci est parfaitement juste ! Cependant, cette exception doit demeurer une solution d'urgence et ne trouve sa raison que dans le cas d'une extrême détresse, lorsqu'il n'y a plus d'autres moyens de s'alimenter et ce, uniquement parce que la viande séchée présente beaucoup moins d'émanation du sang et demeure de la sorte celle qui provoquera le moins de dommage sur le plan spirituel. Cette particularité ne doit en aucun cas pousser certains à se jeter comme des tigres sur la viande fumée et les produits de charcuterie, au lieu de se tourner vers le végétarisme.

« Celui qui planifie à l'avance une diète précise pour une longue période, commet une erreur. Étant donné que l'alimentation signifie avant tout une recharge de combustible, elle dépend avant tout des besoins du moment. Ces besoins s'orientent sur les flux cosmiques. Les flux cosmiques peuvent pousser à un remplissage exagéré de l'estomac et inversement. Lors de tensions cosmiques, manger devient très nocif. Cela peut provoquer des maladies du foie, des reins ou donner des crampes intestinales. » (Monde du feu I, § 361)

Pour la purification de l'organisme, nous recommandons, la diète suivante, pour une durée de quatre semaines. La première phase consiste à ne manger que du pain rassis avec du lait, pendant toute une semaine. Pendant la deuxième, des céréales étuvées, surtout de la bouillie de blé, sans sucre ni sel. La troisième semaine, des légumes étuvés, sans sel et la quatrième, des légumes crus et des jus de légumes. Pendant cette cure, il convient de boire tous les soirs un thé de valériane, sans sucre.

Nous conseillons également d'éviter la consommation d'eau chlorée ou traitée chimiquement, car des dommages pour la santé s'avèrent inévitables, tôt ou tard. L'eau de source

pure des montagnes reste la plus saine. Certaines eaux de source possèdent même des qualités curatives, pour autant qu'elles ne soient pas d'abord passées par des turbines, comme cela se fait beaucoup aujourd'hui pour approvisionner les grandes villes.

24. La dénaturation et le traitement chimique des aliments

Afin de les conserver et de leur donner un aspect plus attrayant, les aliments subissent aujourd'hui un traitement chimique, entre autres, par injection de colorants synthétiques, ce qui les dénature complètement. Les oranges, par exemple, cueillies vertes, mûrissent souvent artificiellement, dans le but inavoué d'en faire monter leur prix de vente, perdant ainsi leur belle couleur naturelle. Elles subissent également par la suite un apport artificiel en colorants et en parfum, pour leur redonner bonne mine, fraîcheur et attrait.

Les traitements chimiques des fruits riment avec calamité et catastrophe écologique. Chacun sait que les insecticides pénètrent profondément dans la pelure des fruits. Une lutte naturelle contre les parasites, avec des oiseaux chanteurs qui s'en nourrissent, conviendrait évidemment beaucoup mieux à l'équilibre naturel. En plus, ces poisons largement utilisés dans l'agriculture moderne, éliminent sans le moindre discernement les oiseaux comme les insectes.

Ce n'est pas seulement dans l'arboriculture que l'on a recours à toutes sortes de produits hautement toxiques, mais également dans l'extermination des insectes en général à l'intérieur des grands silos de céréales. C'est ainsi que l'on désinfecte les énormes dépôts alimentaires avec du DDT, en les contaminant définitivement. Les gens sensibles développent de cette manière des maladies du foie et des reins. Lors de la dénaturation du blé complet, moulu en farine blanche, la plupart des vitamines disparaissent. C'est pourquoi ici aussi, on tente de rajouter artificiellement certains éléments nutritifs, dans le seul but d'assouvir quelque peu l'appétit financier incommensurable de l'industrie pharmaceutique et chimique. Ces différents procédés, mis en pratique à large échelle dans l'industrie agroalimentaire, loin d'être innocente elle non plus, restent pourtant inutiles, mais très nocifs pour la santé. Où se trouve donc le sens de toutes ces manipulations techniques servant à éliminer les vitamines et autres composants naturels, pour les rajouter par la suite à grands renforts de produits chimiques, allergènes et cancérigènes, si ce n'est dans un intérêt exclusivement pécuniaire.

Comme si tout cela ne suffisait pas, les jardiniers amateurs ont aujourd'hui la possibilité d'acquérir librement en grandes surfaces un nombre important de substances chimiques, d'herbicides, de pesticides et autres mort-aux-rats. Nous ne citerons ici que l'E 605, dont même une dose minime suffit amplement pour tuer un homme. Un scandale de plus à inscrire au tableau de certains de nos dirigeants politiques qui s'enrichissent en promulguant des lois aussi laxistes que catastrophiques pour la nature. Il n'y a aucun pesticide qui n'élimine que les insectes. Tous ces produits pénètrent dans le sol, les plantes et bien sûr dans les fruits eux-mêmes.

Ajoutons encore qu'il a été révélé, au cours du congrès de l'alimentation à Stuttgart, déjà cité plus haut, que tous les colorants artificiels causent des effets secondaires pernicieux et que même les antibiotiques conduisent à de graves dommages pour la santé, en détruisant la flore intestinale. Partout là où les associations de la protection des consommateurs montrent du doigt la composition perverse de nos produits alimentaires, on s'aperçoit qu'ils sont tous plus ou moins empoisonnés. Ces véritables bombes à retardement sanitaires explosent déjà. Pour s'en convaincre, il suffit de se pencher sur les statistiques du taux de mortalités relatif au fléau du cancer, même si l'on ne rencontre quelques fois que des traces de ces produits toxiques. Nous recommandons donc d'avoir recours autant que possible à des produits en provenance de la culture biologique et naturelle et de participer ainsi à la promotion et à la propagation d'une alimentation la plus pure possible.

Le végétarisme devient aujourd'hui très souvent illusoire, face à la puissance criminelle de l'industrie agro-alimentaire et chimique, à tous ces traitements artificiels superflus, aux conditionnements des aliments et de l'eau potable, à la quantité toujours en progression des additifs alimentaires et autres substituts élémentaires, vitamines, colorants, exhausteurs de goût, agents conservateurs, etc... Tous ces divers procédés dénaturent complètement le panier de la ménagère, rempli de substances hautement cancérigènes et contaminées par la montée permanente de la radioactivité des sols. C'est aujourd'hui notre devoir de combattre énergiquement cet empoisonnement systématique des peuples.

25. Le respect des bons conseils

Lorsque les conseils des grands Maîtres mondiaux, comme Bouddha, le Christ ou Morya ne sont pas suivis, il s'en suit très souvent de terribles conséquences. Beaucoup de gens s'opposent à leurs consignes salutaires ou ne les appliquent que de manière superficielle pour ne pas provoquer de scandales dans leur entourage, mais dans leur fort intérieur ils les dépassent totalement. Cette dernière circonstance mérite que l'on s'y attarde quelque peu.

Si seulement ces gens pouvaient connaître le peu de valeur que détiennent leurs manières hypocrites et leurs sourires trompeurs ! Le meilleur des conseils perd toute signification, lorsqu'il tombe dans l'oreille d'un sourd qui va le refuser intérieurement et il ne restera alors définitivement que lettres mortes. On devrait également prendre en considération le nombre impressionnant de directives utiles, mais falsifiées au cours du temps, voire complètement déformées, allant parfois jusqu'à prendre un sens totalement opposé. Nous ne citerons dans le contexte de l'alimentation que le fait que tous les grands Maîtres mondiaux ont tous rejeté strictement une alimentation carnée qui a déjà suffisamment freiné l'évolution spirituelle de l'humanité. Cependant, la famine continue de faire des ravages dans le monde et, dans l'extrême urgence, la viande séchée reste une option. Tout comme l'alcool étourdit l'esprit, il demeure malgré tout indispensable dans la confection de certaines décoctions ou préparations médicinales. Pareil pour les narcotiques, car certaines douleurs insoutenables obligent les médecins à en avoir recours. Toutefois, ces exceptions ne doivent surtout pas devenir la règle. Dans le cas contraire, les hommes se duperaient eux-mêmes, en continuant de succomber à la tentation et de s'adonner allègrement à leurs faiblesses.

26. Le végétarisme modéré, une exigence de la nouvelle ère

Comme il ressort de l'exposé qui précède, l'Éthique vivante recommande instamment un végétarisme modéré. Ce genre de régime alimentaire offre la particularité de pouvoir être facilement accepté par tous ceux qui donnent vraiment la priorité à leur auto-perfectionnement. En effet, le passage d'une alimentation carnée à une diététique végétarienne se trouve facilité par ces exigences plus que raisonnables et deviendra au cours des siècles à venir le mode alimentaire traditionnel pour les habitants de cette planète. Pour tous ceux qui désire aller encore plus loin, la possibilité d'un régime basé uniquement sur les plantes, les fruits et les céréales se dessine déjà à l'horizon. Cependant, nous mettons en garde contre toute expérience radicale. Dans l'histoire de l'humanité, les extrêmes n'ont jamais apporté de véritables avantages, car dans toute chose le plus raisonnable sera toujours le juste milieu. Outre le refus de la viande, la purification du monde de la pensée prend une importance capitale. Il devient absolument indispensable d'apprendre à contrôler sa propre production cognitive et à ne plus former que des pensées positives, bienfaisantes, bienveillantes, remplies d'amour et d'énergie psychique pour le bien-être général et l'élargissement de la conscience spirituelle de l'humanité toute entière, avant de les expédier dans l'espace. Évitions les mauvais bavardages inutiles sur les autres et les diffamations. Un végétarisme radical reste malheureusement sans valeur, si de l'autre côté les exigences éthiques et l'altruisme ne prennent pas une place prépondérante dans la vie quotidienne de tout un chacun.

La masse humaine n'a toujours pas compris que pour progresser sur le chemin de la perfection suprême, la purification de ses pensées, l'ennoblissement de ses impulsions, de ses sentiments et de ses intentions, tout comme un élargissement réel de l'état de sa conscience spirituelle, acquièrent aujourd'hui la forme d'une exigence incontournable. De fait, le mauvais karma procure aux êtres humains des difficultés insurmontables et des douleurs insupportables. Or, cette dette individuelle et à laquelle personne n'échappe se constitue à partir de nos mauvaises pensées et de nos comportements négatifs. Tout cela ne doit en aucun cas nous inciter à repousser le passage à une alimentation plus éthique et plus pure à une réincarnation prochaine. Plus ce changement alimentaire radical a lieu rapidement et plus son effet sera favorable pour l'Évolution à venir. Les objectifs manqués ne se rattrapent malheureusement qu'au prix de peines encore plus éprouvantes, de situations encore plus inextricables, de douleurs encore plus vives, de chagrins encore plus profonds, de déceptions encore plus cuisantes et d'amertumes encore plus acerbes.



Sources :

- Les œuvres du Maître béni Mahatma Maitreya Morya :

Les Feuilles du Jardin de Morya I et II :

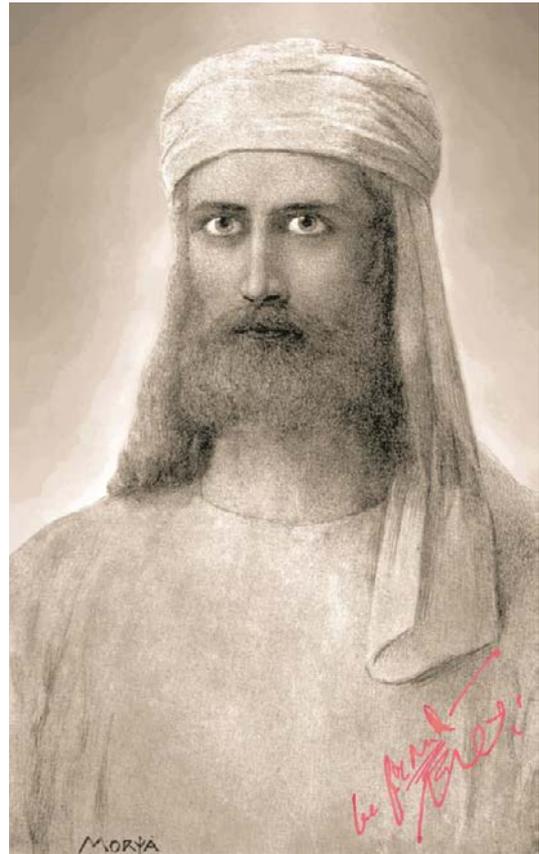
L'APPEL §§ 387
L'ILLUMINATION §§ 358

L'ère Nouvelle :

LA COMMUNAUTÉ §§ 275

Éthique Vivante :

L'AGNI YOGA §§ 670
L'INFINI (Tome I et II) §§ 918
LA HIERARCHIE §§ 460
LE CŒUR §§ 600
LE MONDE DU FEU I §§ 666
LE MONDE DU FEU II §§ 470
LE MONDE DU FEU III §§ 618
AUM §§ 600
LA FRATERNITÉ I §§ 610
LA FRATERNITÉ II (Tome I et II) §§ 955

Lettres de Helena Ivanova Roerich

MORYA – prince Rajput Hindou, dont l'esprit a été élevé au grand esprit de Maitreya qui l'a illuminé ou plus précisément enveloppé dans le sien. Ce portrait du Maître Morya de Hermann Schmiechen (1884) a souvent été imité, mais les copies n'atteignaient que peu de ressemblance avec les vrais visages des Maîtres, ce qui même à des tentatives de méditation sans succès.

L'éthique vivante montre le chemin d'une auto-éducation par l'application de l'éthique.

Soyez des étoiles pour l'aide par la pensée !

Beaucoup de gens inquiets et conscients de leurs responsabilités cherchent une action qui promet le plus grand succès, sans faire de bruit, sans appartenance à une association et sans risque politique, afin de répondre au sentiment de responsabilité envers la situation mondiale. Il existe un moyen qui peut être appliqué en silence, qui ne coûte rien et qui malgré tout offre la possibilité à chaque personne responsable d'apporter activement son aide, qu'elle soit de condition modeste, humble ou pauvre. À partir de maintenant, envoie des pensées positives et constructives dans l'espace. Une belle pensée te protège et aide ton âme à grandir dans la Lumière et elle est également une puissance hautement réelle aux effets qui portent très loin. N'essaye jamais de détruire en pensées tes adversaires ou les mauvaises gens, car les pensées remplies de haine reviennent à leur auteur, comme un boomerang. C'est seulement avec des pensées de serviabilité, d'amour du prochain et de paix que nous pourrions améliorer notre propre situation aussi désespérée que celle de toute l'humanité. C'est grâce à ces belles pensées puissantes et précieuses que l'on peut soutenir le mieux l'humanité et la paix universelle. Alors, aidons par la force de nos belles pensées et envoyons plusieurs fois par jour l'invocation suivante dans l'espace :

« Aum – Tat – Sat – Aum »

*Source de la Lumière dans l'Univers,
Répands la Lumière dans la pensée des hommes,
Que la Lumière se fasse sur la Terre !*

*Source de l'Amour dans l'Univers,
Fais couler l'Amour dans le Cœur des hommes,
Que l'Amour s'épanouisse sur la Terre !*

*Source de la Sagesse dans l'Univers,
Déverse le Savoir et la Sagesse,
Que la Connaissance règne sur la Terre !*

*Source de la Paix dans l'Univers,
Affermis la Paix et la Justice,
Que le Bonheur et la Joie s'établissent sur la Terre !*

*Source de la Puissance dans l'Univers,
Scelle la porte du Mal,
Que le plan du Bien s'accomplisse !*

« Aum – Tat – Sat – Aum »



LEOBRAND – Leopold Brandstätter, philosophe autrichien et scientifique expert en sciences humaines et naturelles. * né le 20. février 1915 à Wallern, † 26. février 1968 à Linz.

Dans les années 50, il traduisit du russe avec un groupe germano-balte l'enseignement de la sagesse de l'éthique vivante et prépara ainsi le chemin de cette philosophie dans le monde germanique.

Leobrand fonda une école (non publique) **d'éthique vivante**, rédigea **36 leçons sur l'éthique vivante** comme premier instrument d'étude, confessionnellement neutre, pour les rudiments de l'éthique et ce, des dizaines d'années avant l'introduction du cours d'éthique dans les écoles publiques. Il donna d'innombrables conférences et dirigea de nombreux séminaires. Il existe encore des enregistrements sonores des conférences de Leobrand. Ces documents sonores historiques donnent la possibilité à l'auditeur de mieux suivre et de mieux comprendre les analyses philosophiques de ce grand penseur et ouvrent à l'auditeur de nouvelles perspectives sur la dimension spirituelle de la vie. La précision philosophique et la clarté de la formulation, sont la marque spécifique de Leobrand.

Il faut relever tout particulièrement la nouvelle définition universelle de Dieu. Une nouvelle terminologie a été conçue pour cette notion de Dieu, novatrice et complètement autonome : « **UNIVERALO** ». L'explication de Dieu que donne Leobrand repose sur le fondement hiérarchique et sur les observations de la nature et fusionne avec toute existence. Elle intègre beaucoup de conceptions philosophiques et historiques et également les connaissances modernes concernant les champs de force spirituels et relativement immortels. C'est ainsi que Leobrand a formulé la première et jusque là unique définition scientifique de Dieu et grava une nouvelle image du monde. De cette manière, il retire toutes ses assises à l'athéisme. La nouvelle notion de Dieu est dynamique comme la nature elle-même dans son ensemble et indique également la direction à prendre pour la recherche dans le domaine des sciences humaines.

Les autres points culminants de son œuvre furent ses travaux pour une Europe réunie et pour l'union futuriste mondiale et pan-nationale. Un grand nombre des idées de Leobrand, qui à l'époque semblaient encore tenir du fantastique, sont de nos jours déjà des réalités qui vont de soi.

Titres de ses œuvres :

1955–1961 : **36 leçons « Lettres sur l'Éthique vivante, introduction à l'Agni Yoga »**

1957 : **L'énergie psychique** (sciences humaines et psychologie)

1958 : **La guérison par l'énergie psychique** (sciences humaines et santé)

1966 : **La joie** (philosophie)

1967 : **L'issue** (politique)

1968 : **Nouvelle Europe et ABC du monde** (politique)

1968 : **La nouvelle image universelle du monde** (vision du monde)

1968 : **Spiralique** (l'architecture de l'avenir)

1953–1968 : **manuscrits, tirages à part, articles dans les journaux.**

1976 : **Le Dieu ressuscité** (sciences humaines, compilation des articles cités plus haut)

1962–1967 : **conférences et séminaires** sur ses différentes œuvres. (Enregistrements sonores CA)

Autres activités :

1949 : fondation d'une **ligue pour la paix.**

1953 : fondation de l'école (non publique) „**Ecole de l'éthique vivante**“. Avec la publication du journal du même nom.

1960 : publication de la revue scientifique „**Spirale et protection verte**“ (Défense de la nature et biotechnique)

1961 : publication du journal „**Spirale de l'empire**“

1962 : fondation de „**La spirale du monde**“, **société éthique pour le progrès et le renouvellement du monde**, avec le périodique du même nom.

© 1957 LEOBRAND la première édition parut comme base d'étude pour „l'école de l'éthique vivante“, aux éditions de l'éthique vivante, Linz, Autriche. © 2019 « La spirale du monde », société éthique pour le progrès et le renouvellement du monde, Linz Autriche. weltspirale@aon.at, www.Welt-Spirale.com Traduction : Clément Pham, Correction Theres et Didier Anchise. Dernière correction : Le 28.01.2019. L'utilisation pour étude, la mise en place de lien, les citations avec données sur la source, la distribution d'imprimés et la copie sont autorisées.

Joie – Paix – Liberté

Sers la paix et le bien-être du monde !

Les titres des « Lettres sur l'Éthique vivante, introduction à l'Agni Yoga » de LEOBRAND :

Les rudiments de l'éthique

1. La vérité sur le Yoga
2. Les problèmes du renouvellement spirituel
3. Le sens de la vie
4. Le karma et l'organisation du destin
5. La force et l'importance de la pensée
6. L'auto-assistance par la bonne pensée
7. La réincarnation, oui ou non ?
8. Le sens de la souffrance
9. L'absolution des péchés ou la responsabilité personnelle ?
10. Le dharma et le but de la vie
11. La mort et la réincarnation
12. La prière et le sacrifice
13. Le rapport des sexes
14. Les problèmes de couple
15. L'Éthique vivante et l'éducation
16. L'Éthique vivante et la vie quotidienne
- ▶ 17. **L'Éthique vivante et l'alimentation**
18. L'Éthique vivante et l'art

L'enseignement spirituel

19. L'Éthique vivante, la Doctrine de la vie
20. Les chakras ou les centres de la conscience supérieure
21. La signification spirituelle du cœur
22. L'élargissement de la conscience
23. La constitution subtile de l'homme
24. La monade ou le germe spirituel
25. L'architecture de l'univers et des cosmos
26. Le monde des particules subtiles
27. Le monde du Feu
28. La Confrérie
29. La définition universelle de Dieu
30. La Mère du monde
31. L'occultisme : oui ou non ?
32. Les écarts et les dangers de l'occultisme
33. Le bien et le mal
34. Le monde de l'avenir
35. L'infini
36. Le sentier du Maître

Les exhortations pour une alimentation plus pure et végétarienne ne proviennent pas d'une quelconque mentalité religieuse, mais correspond, d'un côté, à un conseil médical, fondé sur l'évidence et de l'autre, à un besoin impératif pour l'élévation spirituelle. Le bicarbonate de soude sert d'agent de prévention contre le cancer, mais son application reste prohibée dans les cas de gastrite et de carence en acide gastrique. La valériane fait partie de la catégorie des agents tonifiants et sa signification se compare à celle du sang pour l'organisme. Du point de vue occulte, elle représente le sang du règne végétal. Nous préconisons une prise journalière, à long terme, comme un aliment quotidien. La désaccoutumance à la consommation de la viande, de l'alcool et de la nicotine fait partie des devoirs les plus difficiles du développement spirituel humain. Le végétarisme devient aujourd'hui très souvent illusoire, face à la puissance criminelle de l'industrie agro-alimentaire et chimique, à tous ces traitements artificiels superflus, aux conditionnements des aliments et de l'eau potable, à la quantité toujours en progression des additifs alimentaires et autres substituts élémentaires, vitamines, colorants, exhausteurs de goût, agents conservateurs, etc... Tous ces divers procédés dénaturent complètement le panier de la ménagère, rempli de substances hautement cancérigènes et contaminées par la montée permanente de la radioactivité des sols. C'est aujourd'hui notre devoir de combattre énergiquement cet empoisonnement systématique des peuples.

„Welt-Spirale“

« La spirale du monde » société éthique pour le progrès et le renouvellement du monde

www.welt-spirale.com