

*Que nous soyions dans la lumière et
remplissons nos devoirs et responsabilités
envers la vie qui nous entoure, afin d'être éclairés.*

*Que nous naigions dans le flot de l'amour et
partagions un tel amour et une telle compassion
avec les autres êtres vivants, afin d'être comblés.*

*Que nous nous prêtions à la volonté et de par là
éveillions la nôtre pour percevoir le Plan et
effectuer le travail de bonne volonté.*

*Que la lumière, l'amour et la volonté
conduisent à la synthèse notre vie dans l'Une vie.*

Dr. K. Parvathi Kumar

La culture nécessite une relation très sensible avec tout ce qui est dans la création. Bien que l'homme progresse intellectuellement, il y a une chute nettement perceptible de sa sensibilité en ce qui concerne ses rapports avec la vie: Des considérations économiques déterminent les tendances, la puissance et l'argent manipulent la morale et les valeurs.

Il faut que nous sachions comment les choses se passent sur la planète et que nous érigeons au moyen de pensées et d'actions de bonne volonté un barrage contre l'agression matérielle et l'action non-éthique. C'est en particulier par des groupes que la force collective de l'âme peut se manifester dans la vie sociale et de cette manière aller à l'encontre de la crise globale du caractère. La «Bonne Volonté en Action» souhaite donner des suggestions, fondées sur les enseignements de la Sagesse Éternelle.

MANGER ET BOIRE

Rétablissement de l'équilibre

Lorsque nous nous occupons de ce qui touche à l'alimentation, nous rencontrons une sorte d'agitation en ce qui concerne affirmations et affirmations du contraire. On argumente - «au nom d'une nécessité liée à l'alimentation» - pour et contre une alimentation à base de viande, l'apport de vitamines aux aliments et la nourriture cuite. Il n'y a pas de mode d'alimentation qui équivaldrait aux hommes de différents tempéraments, aux phases de vie et de développement. Alors que par exemple en Inde du Sud les chilis sont mangés tout simplement, ils apparaissent à nous occidentaux comme une masse de scorpions. C'est à nous de trouver ce qui est juste et nécessaire pour nous. Un mauvais régime tout comme une sous-alimentation menacent notre santé. La régularisation de l'alimentation est un des premiers pas sur le chemin spirituel. Krishna dit : « Si tu peux maîtriser ta langue, tu as déjà réussi 70 % de ton travail spirituel. »

L'alimentation est conçue pour que nous recevions de l'énergie pour vivre. L'homme néanmoins se bourre de choses comme s'il cherchait la maladie au lieu de chercher l'énergie et la santé. Les gens inhalent de la fumée de cigarette pour s'amuser et détruisent leur système de respiration, pour s'amuser ils boivent de l'alcool, souvent en grandes quantités et détruisent beaucoup dans leur corps. De plus, l'homme actuel pollue malheureusement continuellement l'eau, les plantes et les animaux par les produits chimiques. Notre alimentation n'est pas saine, et en dernier lieu nos pensées ne sont pas saines. Oui, c'est

la planète entière qui est malade ; l'avidité envers l'argent et le pouvoir l'a ruinée. Il est remarquable combien le corps humain possède de résistance, malgré toutes les influences nocives, ainsi que les médicaments et la pollution de l'environnement. Afin de rétablir un équilibre en nous et dans notre environnement, un comportement juste envers notre alimentation est un acte de bonne volonté pratique.

Alimentation fraîche

Les enseignements de la sagesse conseillent de consommer de l'eau pure, fraîche et une nourriture fraîche et vivante, ainsi que du miel, des noisettes et des graines. Les hommes soi-disant civilisés boivent de l'eau conservée ou gazéifiée, ils prennent des légumes conservés ou congelés ou alors des repas rapides. C'est particulièrement l'alimentation fermentée qui resserre certaines cellules du corps et rend malade. Lorsque nous mangeons ce qui est cuit, nous devrions le consommer dans les trois heures après la cuisson. Conserver le manger déjà prêt, le réchauffer et en manger pendant des jours signifie de prendre uniquement de la nourriture morte. Une alimentation fraîche favorise un rayonnement clair de la vie intérieure et soutient la pratique spirituelle. C'est aujourd'hui un coup de chance de pouvoir boire encore du lait frais, de manger des légumes frais et de pouvoir se baigner dans de l'eau fraîche. Nous devrions sur le chemin spirituel utiliser beaucoup d'eau intérieurement et extérieurement : l'eau nettoie les aliments aussi au niveau

éthérique des impuretés qui s'infiltrèrent par la pensée commerciale des supermarchés. Lorsque nous nous douçhons, notre corps éthérique est nettoyé des formes de pensées qui restent en suspens sur les places commerciales et nous affaiblissent. C'est pour cela qu'il vaut mieux manger à la maison que de consommer des aliments préparés dans le commerce. Nous devrions boire davantage d'eau, plus que la science médicale nous le conseille. Il vaut mieux boire l'eau à sa température normale, comme nous en disposons sur place. L'eau bouillie devrait être bue à l'état chaud, à une température que la bouche supporte. Il ne faudrait pas boire de l'eau bouillie et refroidie ensuite, car elle attire des choses non souhaitables de l'atmosphère. Des boissons avec des glaçons mènent davantage à la densité ; on devrait les boire sans glace. De même, le coca-cola ou des boissons semblables, le café et d'autres substances excitantes ne sont pas recommandables. Nous devrions les remplacer par de l'eau, des jus de fruits et veiller à le faire partout.

Si nous ne respectons pas les choses fondamentales de l'alimentation et d'un mode de vie, les pratiques spirituelles sont alors impossibles, même si nous le désirons. La plupart du temps, nous écoutons de manière très intéressée, mais nous ne suivons pas et nous comportons contrairement. La pensée de l'âme nous dit : nous ne devrions pas prendre cette sorte de nourriture mais la personnalité dit alors : oh ! viens donc s'il te plaît. Et ainsi la main se tend et nous prenons. De transformer les modèles de la personnalité afin d'établir une relation avec l'âme est un combat contre les résistances intérieures et extérieures. Les changements devraient être lents et naturels. « Dépêche toi lentement » dit le Maître Morya.

Combustible de lumière et force vitale

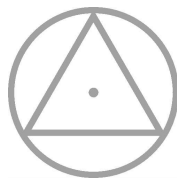
L'énergie, ou plutôt la force vitale est présente dans toutes les substances de la nature, elle existe dans la substance matérielle, aqueuse, aérienne et ardente. La force de vie peut être absorbée avec ou sans nourriture. Lorsque l'on s'aligne sur la réception de force vitale, on n'a plus besoin de manger tant. L'homme spirituel cherche davantage la nourriture spirituelle. Il s'oriente de la nourriture lourde à une nourriture plus légère ensuite vers l'eau et l'air. Il y a des gens qui se nourrissent exclusivement d'air et de lumière solaire pendant des décennies. Une bonne respiration nous permet de prendre une grande quantité de force vitale au moyen du prana en tant que nourriture spirituelle. Si nous respirons régulièrement profondément, nous n'avons pas besoin de manger tant. Si nous ne faisons que de réduire la nourriture cela provoque de la faiblesse. La lumière solaire est la plus grande source de vie, l'invocation de la lumière solaire par le son une autre. L'air est la troisième source, la quatrième est l'eau, la cinquième les jus de fruits, la sixième les salades, la sep-

tième les légumes crus. La huitième les légumes cuits ; la cuisson à l'eau est à préférer à la cuisson à l'huile. La neuvième sont toutes les sortes de légumes qui poussent à la surface de la terre. C'est pour cela qu'ils ont tendance à être plus lourds dans leur matière. Les carottes sont une exception. La dixième est ensuite la viande. Les légumes secs tombent également dans la catégorie des légumes, ils sont un bon remplacement pour la viande. C'est la suite dans laquelle la force vitale est reçue. Il n'y a dans la première catégorie absolument pas de masse, dans la dixième plus de masse et moins de vie. Une nourriture lourde et la méditation ne vont pas ensemble, une alimentation lourde provoque une aspiration vers le bas et lie à ce qui est dense. L'alimentation animale est ce qu'il y a de plus lourd mangé par l'homme. « Le raffinement du cœur prescrit d'éviter un régime carné. » (Cœur, § 331).

A l'époque actuelle du Verseau qui est liée à l'élément air, tout deviendra plus léger. Les corps ont besoin de combustible affiné. Lorsque l'on met le carburant d'un camion dans un avion, il reste au sol. Des pensées nobles ne peuvent pas impressionner un cerveau qui n'est que peu développé. L'âme ne peut transmettre un savoir supérieur que par un corps subtil. Le lait et les produits laitiers jouent un rôle important en ce qui concerne la purification des couches corporelles, ils sont très propices à un élève spirituel. Le gee (beurre clarifié) en particulier soutient la construction de l'antahkarana, du corps subtil. Le gee est décrit comme le combustible de l'âme, il stimule la vitalité du tissu cérébral, de telle sorte qu'il puisse mieux être réceptif aux niveaux supérieurs.

Lorsque nous mangeons, nous devrions le faire avec calme, avec une attitude intérieure et une sensibilité par rapport à l'offrande. Nous offrons la nourriture aux invités et à notre famille. Nous offrons la nourriture au corps, nous mangeons pour lui et il nous sert par son travail. La chaleur dans notre corps régularise l'absorption et la répartition de la nourriture au corps comme énergie. Le but de manger est ainsi un rituel par lequel on offre la nourriture au feu. La bouche est un lieu de feu sacré et par le médium du feu qui transforme, la nourriture est distribuée aux intelligences (dévas) du corps. Même en parlant à table, nous pouvons garder en même temps la sensation d'offrande et annoncer l'intention suivante : « je remercie le seigneur pour la nourriture qu'il me donne. J'offre cette nourriture au seigneur du feu afin qu'il la distribue aux dévas dans le corps. Que cela plaise au Seigneur, que ma conduite plaise aux dévas. »

Sources: K.P. Kumar: *On Healing / div. notices de séminaires - The World Teacher Trust, (www.worldteachertrust.org)*. - A.A. Bailey: *A Treatise on White Magic, Lucis-Trust, London (www.netnews.org / www.lucistrust.org)*. "Heart", Agni-Yoga Society, New York.



La bonne volonté est amour en action

Notre lettre paraît en français, allemand, anglais et espagnol. Si vous le désirez, nous vous inscrirons dans notre registre d'envoi (guter-wille@good-will.ch). Autres informations : www.good-will.ch . Si vous ne voulez plus obtenir la lettre, informez-nous s.v.p.

Cercle de Bonne Volonté