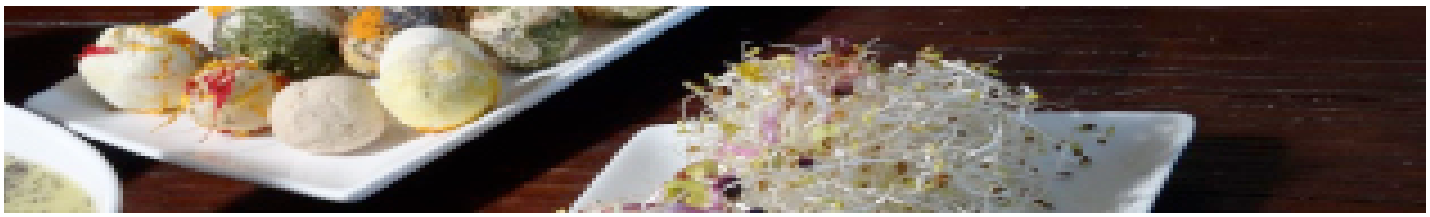
Changer notre regard sur notre assiette



Retrouver notre connexion au vivant et au sacré

L'alimentation n'a pas pour seul but de nourrir notre corps physique. Comment intervient-elle au niveau énergétique et spirituel de l'être ?

Rencontre avec Hervé Birghoffer, cuisinier végétarien depuis les années 80 qui anime des ateliers et des retraites. Il nous explique pourquoi il est si important de retrouver le sacré dans nos assiettes, et comment ? …

SPN : Quelle place tient la nourriture dans notre vie ?

Hervé Birghoffer (HB) : Aujourd'hui pour la majorité de l'humanité, ne pas se nourrir signifie mourir. En effet, nous avons besoin de carburant ; cela fait partie des besoins vitaux de l'être humain. Nous sommes constitués de milliards de cellules qui ont besoin d'être nourries, de respirer, de se reproduire, et enfin d'éliminer les déchets ; tout cela par le biais de la nourriture. Nous sommes constitués de ce que nous mettons dans notre corps. Trop de sucre, de gluten ou de nourriture chimique ou modifiée (OGM) a inévitablement des répercussions sur notre santé….

En même temps, le corps est extraordinaire par sa capacité d'adaptation à nos excès ou à nos erreurs alimentaires. Toutefois, en le mettant en difficulté, nous altérons notre capacité à bien penser, à réagir émotionnellement sans excès, et nous raccourcissons notre longévité.

S'ALIMENTER, À QUOI ÇA SERT ?

• Selon Raphael Payeur

Raphaël Payeur (1) a décrit l'alchimie qui opère lorsque nous mangeons. Il parle de restauration du corps par la nourriture. *«Se restaurer vient du terme latin restaurare qui signifie "guérir"* précise-t-il ! *« Notre nourriture contient une grande variété de nutriments nécessaires à l'élaboration de nouveaux tissus, à la réparation des tissus endommagés et au maintien du métabolisme général. La plupart des aliments que nous consommons ne peuvent cependant être utilisés avant d'avoir été dégradés en molécules plus petites assimilables par l'organisme. C'est ce processus que l'on nomme digestion, une étape cruciale de la vie… »*

Chaque organe est associé au tube digestif :

La bouche sert à recevoir les aliments ; elle s'ouvre ainsi aux ressources que la vie propose. L'œsophage conduit la nourriture jusqu'à l'estomac et approfondit l'intérêt des ressources auxquelles je me suis ouvert. L'estomac reçoit les aliments en vue de découvrir les ressources qu'ils contiennent et amorce le travail d'extraction de ces richesses. C'est la porte qui nous conduit de l'extériorité vers l'intériorité… Cette conscientisation permet à l'estomac d'assimiler ces ressources. L'intestin, partie majeure du système digestif, poursuit le processus de dégradation des aliments et transporte la nourriture dont les nutriments seront absorbés par le corps tout entier, c'est là que se produit leur véritable assimilation… Le gros intestin finit l'absorption des aliments et élimine les éléments inutiles ou nuisibles à notre développement, étant étranger à notre véritable «vocation»…

Note 1 : Charles-Raphaël Payeur (né en 1962), a fait des études collégiales en sciences de la santé, puis en philosophie et théologie. Il est aujourd'hui évêque de l'Église catholique apostolique du Québec et ne cesse de chercher des réponses aux grandes questions essentielles de la Vie. Il est l'auteur de nombreux livres.

Les organes digestifs annexes remplissent également leurs fonctions.

Les dents servent à découper et à broyer la nourriture. La salive lubrifie les aliments et nous entraîne à nous tourner vers la dimension intérieure de la réalité, laissant peu à peu les forces vivificatrices de l'Esprit agir. Le pancréas secrète un liquide contenant des enzymes digestives, le suc pancréatique qui permet d'assimiler les richesses en approfondissant le sens à donner aux choses. En plus de sécréter la bile, le foie est en lien avec le fait de gérer les éléments en vue de les utiliser plus tard, éliminant ceux qui ne sont pas valables, inutiles ou même dangereux. La vésicule biliaire entrepose et concentre la bile jusqu'à ce qu'elle soit requise dans l'intestin grêle. Elle va rechercher la dimension véritable des choses et l'exalter en vue d'accéder aux ressources les plus essentielles de chaque chose.

LES ENJEUX PHYSIQUES, PSYCHIQUES ET SPIRITUELS DE LA NOURRITURE

• L'approche ayurvédique :

Le feu digestif (Agni)

Pour garder un feu digestif sain et fort, tout tourne en ayurveda autour de la conscience qui est mise dans la préparation du repas, comment et quand nous le mangeons et de la manière dont nous entretenons notre corps.

Le corps digère les aliments, assimile leurs nutriments et produits des tissus (dhatus) ; plasma, sang, muscles et peau, graisse, os, tissus nerveux et moelle osseuse, tissus reproducteurs. C'est une réaction en chaîne jusqu'au dernier maillon, un 8ème tissu subtil : l'Ojas.

Qu'est-ce que l'Ojas ?

C'est le produit final d'une digestion parfaite. Selon Jo Cohen (2), *«L'Ojas fonctionne telle une lampe à la porte, éclairant l'intérieur et l'extérieur, influant donc à la fois sur la physiologie et sur la conscience»*. Cette substance, la plus fine de la manifestation matérielle, est responsable de l'équilibre des trois doshas (énergies qui imprègnent le corps et l'esprit (3). L'ojas est la substance qui soutient le prana .

«Ojas est comme une coulée superfluide de conscience dans la matière, c'est le point de jonction entre la conscience et la matière, le vide entre la conscience et le corps » explique le sage indien Maharishi Mahesh Yogi (4). C'est une sorte de « colle cosmique » entre la conscience et la matière, d'où son rôle primordial dans le maintien de la santé.

Ojas est l'essence vitale de la digestion qui apporte la clarté des perceptions, alimente les tissus et circule dans tout le corps. Une grande quantité d'Ojas qui se déplace librement dans la physiologie agit comme un bouclier de protection qui maintient les doshas en équilibre et augmente la résistance contre la maladie. Bien qu'Ojas soit présent dans toutes les parties du corps, le cœur est son siège naturel. A ce titre, il est aussi essentiel à la santé du cœur. **Ojas crée et nourrit les tissus de la même manière que la sève nourrit l'arbre et maintien son bon fonctionnement. Cette substance apporte légèreté, énergie, immunité et félicité.**

«Cette énergie Ojas est en faiblesse quand nous mangeons dans une mauvaise atmosphère. Bien entendu trop manger, grignoter entre les repas, s'activer trop vite après le repas n'aide pas Ojas. Certains aliments sont difficiles à transformer en Ojas, il s'agit de tous les aliments issus du monde animal (viandes, volailles, poissons et œufs), les aliments gras, les fromages à pâte dure, les restes de repas précédents, les aliments industriels, les aliments au goût aigre ou salé, les conserves, les surgelés, l'alcool, les sodas, le café et les excitants, la cigarette également. Au niveau du comportement, l'anxiété, la peur et le chagrin diminuent fortement Ojas également. A l'opposé, la méditation l'augmente. » (Jo Cohen (2))

HB : Ojas est le point de convergence entre le divin des aliments et le divin en nous. L'ojas est nourri en amont par la conscience que nous avons mis à préparer la nourriture. Avec un bon feu digestif, on tire la quintessence de l'alimentation ingérée et sa partie divine la plus subtile. Plus nous sommes en conscience, plus nous honorons, plus nous nourrissons Ojas.

Note 2 : Docteur Joseph Cohen (1948-2018) est l'auteur et créateur d'un blog sur l'ayurveda : https://la-voie-de-l-ayurveda.com . Un expert en matière d'Astrologie Védique et en Ayurvéda Maharishi.

Note 3 : Les trois doshas sont vita, pitta et kapha. Ce sont trois énergies essentielles au bon fonctionnement des systèmes physiologiques et de l'esprit. Chaque dosha est composé de deux élements (air, terre, éther, feu, et eau). Le principe de l'eau par exemple est la fluidité.

Note 4 : Maharishi Mahesh Yogi (1917-2008) est un maître spirituel indien fondateur du mouvement de Méditation transcendantale.

«Souvent le choix de notre alimentation est en relation avec certaines formes de dépendance. Nous recherchons certains goûts qui nous rassurent...»
Pierre Lessard

L'agriculture hors-sol même biologique ne donne pas un prana puissant aux légumes… Un bon légume bio de jardin, cultivé respectueusement, vibre fort !

Note 5 : Pierre Lessard canalise le Maître Saint Germain - Voir son site : https://amouretconscience.com

• L'approche de Maître Saint Germain : la Vie nourrit la Vie.

Même si le processus digestif est le même pour tous, nous ne sommes vraiment pas égaux face à l'assimilation des nutriments dans notre corps.

Selon Maître Saint Germain (canalisé par Pierre Lessard (5)) : *« Les humains ne réagissent pas de la même façon aux stimulis physiques, psychiques ou alimentaires. Leurs codifications génétiques, leurs inscriptions mémorielles, leurs croyances et leurs programmations ont déjà influencé la constitution de leurs cellules, de leur sang et de leur structure. Elles influenceront aussi leurs réactions à la nourriture à tous les niveaux. »*

« Souvent le choix de notre alimentation est en relation avec certaines formes de dépendance. Nous recherchons certains goûts qui nous sécurisent, qui nous rassurent, qui nous plaisent. Il est tout à fait naturel de rechercher et retrouver une joie dans l'alimentation. Nous y voyons une autre manifestation de la perfection de l'univers.../... «Pour assurer la vie en lui, l'humain se nourrira vibratoirement et physiquement des différentes formes de vie qui s'offrent à lui : la lumière, le prâna, les aliments de la terre, et les vibrations de la vie invisible qui l'entourent… » Ainsi la qualité de la nourriture que s'offre l'être humain influence la vie en lui, de même que la qualité de ses vibrations influence la vie qui l'entoure. Une nourriture vivante éveille et stimule la vie en lui. Elle devient un véritable remède aux déséquilibres causés par les blocages énergétiques et intensifie ses pouvoirs d'autoguérison. L'être peut tenter de se guérir par ses pouvoirs énergétiques, mais si sa nourriture est non adaptée et non équilibrée, elle provoque une réintoxication…»

Le prâna

Lorsque nous ingérons de la nourriture, ce n'est pas uniquement de la matière que nous avalons mais bien de l'énergie…

HB : le prana représente la vibration divine la plus dense qui habite tout ce qui a été créé. Il est présent dans tous les légumes que nous allons manger. J'ai développé ma perception sensible du prana et aujourd'hui, je choisis mes légumes en fonction de leur rayonnement. Rien qu'en les regardant, je sens l'énergie qu'ils ont. J'aime enseigner ce ressenti à d'autres. C'est juste une question d'entraînement. L'agriculture hors-sol même biologique ne donne pas un prana puissant aux légumes… Un bon légume bio de jardin, cultivé respectueusement, vibre fort et s'offre sans retenue !

Maître Saint Germain continue... ***« Le prâna, souffle de vie présent dans l'air permet la croissance, la régénérescence cellulaire et l'intensité de ses corps subtils. Les aliments physiques apportent du prana, des minéraux, des nutriments et de l'eau. Selon leur qualité et leur vitalité, ils stimuleront la vie ou l'alourdiront…/…***

L'alimentation physique va permettre d'assurer une partie de la croissance et du déploiement du corps. Toutes les nourritures plus subtiles permettront son évolution, et plus il s'en nourrira consciemment, plus il pourra transformer sa nourriture physique et en réduire l'importance. …/…»

Si les aliments physiques peuvent assurer une vitalité de l'être, ils peuvent aussi provoquer des contractions, des déséquilibres et des maladies destructrices. Par exemple quand les aliments ne sont pas en harmonie avec l'énergie de la personne, ou si les combinaisons alimentaires ne correspondent pas aux besoins réels du corps. Egalement, lorsque la nature, les qualités ou les quantités de ces aliments sont choisis à partir de désirs de l'individu et non de l'appel du corps...

• L'approche de la tradition indienne védique

En mangeant, nous participons

à la vie et à la création sur le plan de la matière. La nourriture joue un rôle important qui détermine nos sentiments, nos pensées et nos actes. Dans toutes familles indiennes, la cuisine est presqu'aussi importante que la pièce consacrée aux rituels. Swami Premananda (6) exprime l'importance de prendre soin de la cuisine avec la même attention que celle que nous consacrons au temple avec amour, soin et respect... »

SPN : Qu'est-ce que Swami Premananda vous a t-il appris en cuisine ?

HB : J'ai surtout appris la patience, il disait que cuisiner ou jardiner était une école de patience. Il faut porter de l'attention au jardin comme en cuisine. Je vais tous les jours dans mon jardin potager. Porter de l'attention dans la cuisine, c'est mettre de la présence et de la conscience dans notre vie. J'ai eu la joie de manger la nourriture qu'il aimait préparer. C'était un fin cuisinier. C'est là que j'ai ressenti pour la première fois la présence du Divin dans la nourriture. Permettre au divin de s'exprimer en préparant un repas, offrir ce parfum à ceux que l'on nourrit. Génial, non !

La manière dont nous sommes dans la cuisine, la qualité de nos pensées, ce que nous offrons de nous, sera présent dans le repas. Dans les ashrams ou les dojos zen, la cuisine était confiée à la personne la plus proche du maître parce que c'est lui qui altérait le moins la nourriture.

UN AUTRE REGARD SUR NOTRE ASSIETTE : PRÉPARATION, CUISINE, DÉGUSTATION

SPN : Qu'est-ce qui est essentiel dans l'état d'être pour cuisiner ?

HB : Pour moi, la chose essentielle est la gratitude. Remercier d'être dans notre corps, remercier la vie de nous nourrir pour tous les éléments visibles et invisibles qui ont permis ce repas.

Nous pouvons prendre un petit moment même très court pour remercier la vie. Maître St Germain explique que lorsque nous sommes dans la gratitude sincère, même la personne qui a cuisiné ou jardiné va être touchée et aidée même si elle n'a pas mis de conscience dans ce qu'elle faisait. Cela signifie que nous touchons une fraction de l'humanité ; c'est énorme. Imposer nos mains sur la nourriture permet de la bénir mais ce n'est pas le seul effet… Notre énergie va se mettre en adéquation avec la nourriture qui va être ingérée. C'est une réelle communion entre ce qui est extérieur et intérieur à soi. Dans le livre de Satish Kumar (l'écologie spirituelle), Marion Cotillard écrit dans la préface : *« Prendre soin de son corps intérieur, c'est aussi prendre soin de la terre et prendre soin de la terre, c'est prendre soin de notre terre intérieure. »*

Anthony William (7) préconise également de parler avec les légumes afin de créer du lien entre le végétal et nos pensées. J'aime transmettre aux gens l'importance de la conscience dans de petites choses. On peut changer le monde de notre cuisine *(Voir article paru dans Sacrée Planète papier n°64- note 8)*.

Nous préparons près de 90 000 repas au long de notre vie, ce sont donc 90 000 occasions d'être en relation avec le vivant et ce qui sous-tend la vie. Swami Premananda disait : *« C'est génial de faire la cuisine, regardez le nombre d'heures que vous avez pour être en conscience et en lien avec la vie. »*

Anthony William explique qu'avec la mauvaise alimentation, les changements climatiques et l'inconscience de notre relation avec ce que nous mangeons, on voit de plus en plus de pathologies qu'on n'arrive pas à nommer et soigner. Depuis l'ère industrielle, nous avons modifié l'écosystème et l'environnement. Nous avons changé le code originel de la création avec les OGM. Quand on mange un aliment qui ne porte plus l'information originelle, nous fatiguons le corps pour l'éliminer et dépensons beaucoup d'énergie pour rien.

Porter de l'attention dans la cuisine, c'est mettre de la présence et de la conscience dans notre vie.
H. Birghoffer

Note 6 : Swami Premananda (1951-2011) est un maître spirituel d'origine Srilankaise et ayant vécu en Inde (Tamil Nadu) qui a consacré sa vie à servir les autres. Sa patience était infinie. Il a guidé nombre de personnes vers une vie de paix intérieure. (http://sripremananda.org/fr/accueil/)
Note 7 : Anthony William est un channel qui reçoit des informations sur la santé des personnes. Il est l'auteur de 7 livres dont Medical Medium devenu un best-seller, avec des informations déterminantes sur l'origine et le traitement des maladies. Il a publié également Les aliments qui vont transformer votre vie,.
Note 8 : CLIQUER SUR : https://www.cuisine-et-conscience.fr/?p=159

Une vinaigrette : un peu de moutarde, un jus de légumes (carotte) ou fruits (pomme), huile, tamari, ½ avocat, parfois de la levure alimentaire.

CHOISIR SA NOURRITURE

Maître Saint Germain ajoute : *«Avant même que l'être humain se nourrisse, l'intelligence cellulaire lui transmets par sensations ce dont ses corps ont besoin. Il n'aura qu'à choisir consciemment selon ce qui lui est transmis, au lieu de se laisser contrôler par ses croyances, ses désirs ou les informations extérieures.../... Il ne sert à rien de tenter de choisir votre nourriture selon des connaissances intellectuelles ».*

Même si la plupart des enseignements sur l'alimentation ont une assise scientifique, ils se contredisent souvent, pourquoi ? *« Parce que ces théories ne tiennent pas compte des différences entre les individus, que ce soit leurs états d'être, leurs prédispositions, leurs inscriptions mémorielles et génétiques ou mêmes les influences environnementales. Comment une théorie alimentaire pourrait-elle tenir compte à la fois de la contrariété que vous avez eu durant les heures passées ou d'un comportement alimentaire associé à une habitude familiale sécurisante, elle-même en relation avec une inscription génétique ? Tous ces éléments, et bien d'autres influencent le besoin réel de nourriture et le processus de transmutation des aliments dans le corps. Toutes les théories, les diètes et les règles alimentaires sont intéressantes et favorisent l'équilibre chez certains êtres. S'il y a donc des centaines de voies alimentaires proposées, sachez que chacune correspond pour le moins à un équilibre parfait pour plusieurs individus. »* Comment faire alors ? Faire confiance à notre intelligence cellulaire. Certes, nous ne sommes pas entraînés à cette écoute subtile!

SPN : Avez-vous quelques conseils pratiques à nous donner ?

HB : En fait, le plus simple est déjà d'avoir chez soi un placard adapté à la manière dont vous avez envie de cuisiner. Nous nous limitons souvent au connu, ce que faisait notre mère. Nos habitudes alimentaires et culinaires sont fortement engrammées en nous ! Depuis la naissance, nous sommes imprégnés par la façon dont notre mère nous a nourri, comment elle nous a conditionné dans la petite enfance sur le repas… *« Fini ton assiette, mange ta viande, si tu ne manges pas ceci, tu seras privé de dessert, etc. ».* Cette attitude nous coupe de la conscience et nous perdons notre autonomie.

Je pense souvent à la façon dont les gens font leurs courses. Lors des retraites que j'organise, j'aime emmener les stagiaires dans un magasin bio, leur faire découvrir parmi la palette de produits disponibles aujourd'hui, ceux qui sont incontournables. Que pouvons-nous faire avec de la purée de cajou ? des flocons de pois chiche, les laits végétaux ou un légume ancien ?

Notre choix alimentaire commence à l'achat des produits. Il faut savoir comment les cuisiner. Pour changer sa façon de s'alimenter, je vous suggère de faire un placard de base, qu'allez-vous mettre dans votre placard ? Je dis bien le vôtre. Valérie Cupillard (9) commence tous ses livres en indiquant ce qui est bien d'avoir chez soi, des produits de base qui se conservent bien et peuvent agrémenter de nombreux plats. Il y a souvent trop de choses nouvelles dans les magasins bios (les farines, les flocons, les purées d'oleagineux). Il y a de quoi s'y perdre. Les propositions alimentaires deviennent complexes et il est nécessaire de simplifier son placard.

Par exemple, la purée d'amande est un excellent complement à une soupe ; la purée de sésame (tahin) agrémente une vinaigrette ou une sauce pour les pâtes.

En ce sens, mes stages sont très utiles pour intégrer de nouvelles choses dans son alimentation. Nous n'avons pas eu d'éducation alimentaire…

Note 9- Valérie Cupillard est auteur culinaire depuis 2001. Une référence dans le domaine bio ! Plus de 40 livres de recettes. Elle a créé un blog de cuisine bio. En 2006 pour prolonger, dans la continuité de ses livres, ses échanges, ses astuces culinaires, des coups de cœur et créations du moment. http://www.biogourmand.info

« L'aliment fait un avec le corps, comme l'âme avec l'Esprit, non pas seulement unis à lui, mais une unité pure et simple»

Eckhart Tolle

CUISINE
CÔTE PRATIQUE

SPN : Pouvez-vous nous donner des conseils pratiques sur les ustensiles de base en cuisine ?

HB : En premier lieu, je recommande l'extracteur de jus à vitesse lente de type champion. Il écrase en douceur les aliments afin d'en extraire le jus par simple pression. Pour ceux qui ont une digestion lente, c'est une façon de mettre les fibres de côté et de prendre la quintessence de l'aliment, cela va aider l'organisme à assimiler plus facilement les vitamines et nutriments. Les fibres, quant à elles, sont prises au cours du repas avec des légumes cuits.

Ensuite, indispensable est le blender et le mini blender. Pour faire des smoothies par exemple ou des soupes froides crues. L'intérêt du smoothie est que le travail de broyage de l'aliment est fait… cela va aider l'assimilation des fruits. Le sucre du fruit est extraordinaire car il est assimilé rapidement.

Le mini blender est idéal pour faire ses vinaigrettes, hacher des herbes… (10).

Un dossier complet sur l'alimentation sera proposé par Sacrée Planète ... Il est en cours d'élaboration... Nous vous offrirons un éventail très large d'Anthony William en passant par Marc David et les Maîtres spirituels dont Maître saint Germain...❑

Propos recueillis par Cécile Courtat

Note 10 : Petit ajout de Cécile Courtat : « Parce que je fais partie des personnes qui ont une digestion très délicate, je me permets d'ajouter un ustensile qui m'a changé la vie : le vitaliseur de Marion Kaplan, (cuisson vapeur douce)-
Voir une petite vidéo, en cliquant ICI »

ATELIER du lundi 19 août (17h)
au samedi 24 août 2019 (15h)
en Charente (16)
«Alimentation et Connaissance de Soi»

avec Chantal Espariat et Hervé Birghoffer

Cinq jours pour vivre une expérience profonde ! Une meilleure connaissance de soi (Chantal-pratique l'astrologie depuis plus de 40 ans) et le passage vers un nouveau regard sur la nourriture (Hervé) afin de créer un lien profond avec son essence. Prenez en main les rênes de votre alimentation grâce à une écoute des besoins de votre corps. Soyez libre de tout régime et autres conditionnements. Découvrez les clés de votre reprogrammation alimentaire ! C'est un chemin que de savoir manger ce qui est bon pour soi et d'approfondir notre relation à nous-mêmes, à notre intelligence cellulaire. Offrez-vous ce temps !

POUR EN SAVOIR PLUS CLIC ICI

06 14 13 98 55 - herve@cuisine-et-conscience.fr

Lieu : le Maine Faure - 16320 Chavenat

REZOCOM Sacrée Planète

Cet article est téléchargeable gratuitement en pdf sur
https://www.rezo-sacreeplanete.com/Article-sanscode/artWEB-aliment2019-07-001.pdf
Pour en savoir plus sur Rezo Sacrée Planète
https://www.rezo-sacreeplanete.com