

Énergies subtiles

Elles sont aussi une source d'énergie pour l'organisme ; source unique pour certains individus ou source complémentaire de l'absorption d'aliments pour la majorité.

Nous ne sommes pas qu'un corps physique. Nous somme comme une poupée russe (série de poupées de tailles décroissantes placées les unes à l'intérieur des autres). La plus petite est notre corps physique. Les autres sont des corps énergétiques (parmi lesquels l'aura, le tchi, etc.). C'est la conscience de la présence de ces énergies subtiles qui nourrit. C'est notre esprit qui permet cela. Cette absorption d'énergies subtiles permet d'améliorer sa santé mentale, physique et spirituelle.

- Se nourrir d'un moment de paix, d'un moment de silence, de méditation, de prière ;
- Se nourrir de la lumière d'un lever de soleil, d'exercices physiques apaisants (Yoga, Qi Gong, Tai Chi, etc.), de musiques sacrées, etc.
- Savoir nourrir ses besoins profonds, sa curiosité, sa gaïté : nature, rencontre de l'autre dans l'intime, pratique artistique, cuisine, etc.
- Nourrir son âme, son espace intérieur :

Otto Buchinger (1878-1966) parle de la "Gastronomie de l'Âme" :

9 plaisirs intenses de l'âme (autres que la nourriture matérielle)

- *Le travail (fait avec plaisir)*
- *L'humour (le piment de la vie)*
- *La nature principalement à travers la marche, la randonnée*
- *La lecture*
- *L'écoute de la musique*
- *Des activités non-professionnelles qui consistent à se mettre au service des autres (les taches sociales, le bénévolat, la charité active, l'amour du prochain actif)*
- *Être entouré de bons compagnons, de bons accompagnateurs*
- *La "nourriture céleste" ; la Bible, les psaumes, la poésie, les symphonies*
- *La créativité, l'art : la pratique musicale, le chant, la mélodie profonde, le rythme, la peinture...*
- *La méditation, la prière, l'adoration, la contemplation, la visualisation*

Auxquels il faudrait ajouter tous les plaisirs liés aux organes des sens : l'odorat, la vue, l'ouïe, le toucher et le goût...

- Éviter d'être déconnecté de la nature.

Eviter les ambiances urbaines, artificielles, les atmosphères polluées, l'air conditionné, les lumières artificielles (écrans, télé, etc.), les champs électromagnétiques, etc.

Énergies subtiles et enracinement intérieur

Approfondir le vécu, la conscience des énergie subtiles doit être accompagné d'un travail intérieur : pour s'étendre vers le ciel, un arbre a aussi besoin d'un bon enracinement.

Il s'agit de pénétrer dans la profondeur du sol, de la matière, des instincts, tout autant qu'on pénètre dans des domaines plus subtiles.

Cette découverte intérieure peut être très douloureuse car mettant en plein jour notre inconscient (que ce soit par un travail analytique, une psychanalyse ou autre technique)

Peur panique de cet "autre côté" caché en soi, de cette profondeur, de cet espace animé de rêves symboliques, de cet descente dans nos eaux troubles que la superficialité, le rationalisme ambiant nous cachait.

A ne pas aborder cet aspect, on risque une spiritualité de surface, une déconnexion des réalités et même une névrose.

Limiter nos excès pour être plus disponible à l'essentiel...

Contre l'excès, le "toujours +", quelques pistes de changement :

- ▣ **Frugalité (Gandhi)**
- ▣ **La sobriété heureuse (Pierre Rahbi)**
- ▣ **La simplicité volontaire (St François d'Assise - Jacques Ellul)**
- ▣ **Auto-limitation (Alexandre Soljénitsyne)**
- ▣ **Le jeûne intermittent est bienvenu ! 2 repas par jour**
- ▣ **Apporter de l'attention à son âme, à sa paix intérieure (Otto Buchinger)**

L'auto-limitation ne concerne pas seulement l'alimentation, les quantités ingérées. Il s'agit aussi de s'auto-limiter dans son environnement matériel : réserves alimentaires, taille des réfrigérateurs, matériels de cuisine, équipements de la maison, matériel pour le jardinage, le bricolage, moyens de locomotion, etc.

Tout cela ne fait que nourrir l'ego, l'individualisme, le "moi-moi-moi".

Tout cela me fait perdre la juste perception de ma place dans l'univers : "les hommes, comme maîtres et possesseurs de la nature".

L'excès alimentaire, l'excès dans l'environnement matériel viennent étouffer, réduire d'autant la disponibilité pour l'âme, pour le monde intérieur.

L'auto-limitation concerne aussi notre activité cérébrale...

Qui a encore du temps de cerveau disponible ?

L'attention est toujours sollicitée : glotonnerie attentionnelle.

Ne pas répondre aux invitations du monde ; ne pas écouter les bruits du monde.

La déconnexion est un luxe pour rester maître de son temps

C'est un luxe de s'ennuyer !

et peut-être pour ré-intégrer du temps sacré qui a tellement disparu à notre époque...

Absence d'absorption d'aliments

L'inédie (parfois appelée respirianisme ou pranisme) désigne l'abstention totale de nourriture et de boisson. Une personne peut **vivre sans** se nourrir (voire **sans** boire) pendant plusieurs semaines, mois ou années.

Voir le documentaire « LUMIÈRE - Prana, vivre de lumière sans manger ni boire »

L'absence d'alimentation n'est pas une fin en soi. C'est plutôt le résultat de l'attention que la personne porte à favoriser la conscience des énergies subtiles, à favoriser les pratiques qui les développent : elle ne ressent plus le besoin de nourriture physique.

Affecter au ressourcement intérieur le temps libéré par la réduction de l'alimentation.

No-peurs, No-stress, No-inquiétudes.

Cas dans le passé (saints chrétiens, hindouisme, taoïsme).

Aujourd'hui dans différentes traditions religieuses ou non.

▫ Tradition taoïste : Bigu : quand le corps est rempli de tchi

▫ Tradition hindoue: Jaïsme, Hindouïsme (Yogis), contemplation du soleil, se nourrir de Prana

▫ Aura mesurée par imagerie Kyrian (champ bio-énergétique)

▫ Le respirianisme

▫ Physique quantique : L'essentiel est le stockage de la lumière et la distribution de cette lumière dans l'organisme, car l'organisme est un être de lumière. Il est donc théoriquement possible pour un organisme de délaisser la nourriture physique et de vivre seulement de la lumière.