

CHAPITRE 7

TU ES CE QUE TU MANGES

Si tu n'as jamais entendu dire que ta manière de t'alimenter est très révélatrice, tu seras certainement bien surprise de certaines des notions exposées dans ce chapitre. Comme pour tout ce que ton expérience de vie comporte, l'important est de prendre ce qui te convient présentement, ce qui passe bien. Voilà certainement un excellent moyen d'utiliser ton monde de sentiments d'une manière profitable.

Comment t'alimentes-tu? Prends-tu, comme beaucoup de gens, un ou deux repas de viande par jour? Manges-tu beaucoup de pain, de pâtes, de desserts? Arroses-tu le tout de vin ou de bière? Un cocktail avant le repas, un digestif après? Tout cela en dit très long sur toi.

Voici un exercice profitable que je te suggère de faire, avant même de poursuivre ton étude de ce chapitre: écris tout ce que tu peux te souvenir d'avoir mangé ou bu ces trois derniers jours. Le fait d'écrire nous amène toujours à découvrir ce que nous avons fait sans en avoir été conscientes.

Ta façon d'être de chaque jour influe grandement sur le choix de ta nourriture. Bien des gens pensent le contraire. Ils croient que c'est à cause de leur nourritu-

Tu es ce que tu manges

re s'ils ne se sentent pas bien. Bien sûr, il serait simpliste de dire qu'il n'y a qu'une cause à un problème quand, en réalité, il y en a plusieurs qui forment un ensemble.

Supposons que tu abuses du **sucre**. Et, quand je parle de sucre, je ne parle pas seulement de desserts, mais de tout ce qui devient glucose par la digestion: alcool, pâtes, pain, liqueurs douces, jus, etc. Si, donc, tu fais un abus de ces aliments-là, tu es en train de te dire que tu as présentement besoin de douceur. (Il est intéressant de constater que l'expression "friandises" a pour synonyme "petites douceurs"...). Donc, ton besoin réel de douceur, s'il n'est pas comblé, se trouve compensé par le sucre.

Nous avons, pour la plupart, été programmées de la même manière pendant notre enfance. Quand nos mères nous donnaient de l'attention, c'était avec des sucreries qu'elles le faisaient. Pas avec des carottes ou des épinards! Pour nous consoler, nous occuper, nous récompenser ou pour se débarrasser de nous, on nous gavait de friandises. Devenues adultes, nous continuons à reproduire ce mode de fonctionnement. Quand les choses ne vont pas selon nos désirs, que nous ne recevons pas assez de compliments, nous allons chercher des gratifications dans le sucre. Si, par exemple, on ne nous a pas assez dit que nous étions belles, gentilles,

Qui es-tu?

formidables, nous nous consolons dans le chocolat ou la tarte au sucre... Ceci m'amène à te dire que si tu recherches constamment des compliments, des louanges et des remerciements, c'est que tu n'es pas très sûre de toi, que tu ne t'aimes pas suffisamment, que tu ne donnes pas droit à des douceurs ou que tu es trop sévère envers toi-même.

Si tu es une personne qui mange régulièrement du dessert, du pain ou des pâtes alimentaires, ou qui absorbe régulièrement de l'alcool ou des boissons gazeuses, ton corps veut te dire que ton bonheur dépend des autres, que tu as des attentes, même si tu donnes beaucoup. Tu donnes avec un espoir de reconnaissance, d'une parole réconfortante, d'une marque quelconque d'affection, etc. Tu peux croire que tu es une donneuse, mais en réalité tu donnes surtout en vue de recevoir en retour. Essayer d'attirer des choses à soi est d'ailleurs une cause fréquente de surplus de poids!

Quelqu'un qui mange **salé**, qui aime beaucoup les viandes fumées, qui met du sel sur ses frites, ses tomates, ses oeufs, dans sa soupe et un peu partout, est une personne qui veut que tout marche à son goût. Elle est cramponnée à sa façon de penser. Puis, quand les choses ne tournent pas rond, elle est portée à critiquer les autres ou à se critiquer elle-même. Si tu as le goût de saler plus que de raison, regarde ce qui se passe dans ta

Tu es ce que tu manges

vie. Peut-être ne t'es-tu jamais rendu compte que tu étais critiqueuse? Grâce à ton alimentation, tu peux devenir consciente de ce fait-là. Ainsi, au lieu de critiquer les autres ou de te critiquer toi-même, apprends, grâce à cette découverte, à t'aimer, à aimer les autres et à voir constamment le beau côté des choses, des événements et des êtres. Tout ce qui se passe dans nos vies peut devenir une continuelle occasion d'apprendre à aimer.

Aimes-tu manger **épicé**? Alors, sans doute que ta vie présente manque un peu de piquant. Ce serait quoi pour toi une vie stimulante? Ta vie est-elle assez mouvementée? Si ce n'est pas le cas, détermine ce que serait pour toi une vie remplie d'entrain, et, vas-y, fais-la arriver! C'est la même chose pour les gens qui ont tendance à prendre beaucoup de **café**. La caféine a pour effet de stimuler. Quel est le stimulant qui manque dans ta vie? As-tu un but, une raison d'être? Voilà un bon stimulant! Au lieu de chercher à te faire stimuler de l'extérieur par la caféine, pourquoi ne pas puiser de l'enthousiasme à l'intérieur de toi? Ce serait certainement beaucoup moins dommageable pour ton corps.

Aimes-tu les mets **acides**, comme, par exemple, ceux qui contiennent du vinaigre? Alors, demande-toi quelle sorte de pensées acides tu entretiens présentement. Tu te sens aigrie? Contre qui en as-tu? Observe-toi bien et

Qui es-tu?

tu feras des découvertes! Il n'en tiendra alors qu'à toi de changer ce qu'il y a de non bénéfique dans ton mode de pensée!

Manges-tu beaucoup de **viande**? Voilà encore un indice révélateur. Tu sais, on doit bien mordre la viande pour parvenir à la déchiqueter... Qui aurais-tu présentement le goût de mettre en morceaux? Savais-tu que le goût de manger gras indique qu'il y a de la colère, de l'agressivité qui sont refoulées en toi? Pourquoi s'en prendre à un morceau de viande au lieu d'exprimer ses émotions? Le corps humain n'a jamais été constitué pour se nourrir de viande. Les animaux ont été placés sur terre pour leur propre évolution, pour aider les humains et agrémenter leur vie. Ils n'ont pas été créés pour qu'on les mange! Par les oeufs, les volailles nous offrent une excellente source de protéines. Au lieu de s'en contenter, les humains mangent la source de protéines elle-même! Par le lait, la vache nous fournit une autre bonne source de protéines. Que fait-on pour l'en remercier? Nous la mangeons...

Quand on va à l'encontre de lois naturelles, il y a un prix à payer. Depuis des siècles, les humains ont tellement mangé de viande que leur foie a dégénéré et a perdu presque totalement son aptitude à transformer les aliments en protéines. Le foie est devenu très paresseux puisqu'il savait que, de toutes façons, il recevrait

Tu es ce que tu manges

chaque jour une grande quantité de protéines. Et le fait de manger de la viande tous les jours nous rend agressifs, nous remplit le corps de toxines, nous donne des maladies et nous fait vieillir plus vite. La médecine traditionnelle elle-même révélait, il y a quelques années, que 73% des décès étaient causés par un abus de viande.

Juste avant d'être tués, les animaux sentent ce qui les attend, et ils vivent alors beaucoup de terreur et d'angoisse. Leur peur produit une poussée d'adrénaline qui infecte leur sang et qui remplit la viande. Il ne sert à rien de se le cacher: chaque fois que nous mangeons de la viande, c'est un cadavre que nous dégustons, un cadavre rempli du poison qu'est la peur. De nombreuses recherches ont démontré qu'il est extrêmement difficile pour l'organisme humain de convertir en pensée positive toute cette horreur et cette angoisse que l'animal a injectées dans son sang avant d'être abattu. Si un humain reçoit en transfusion le sang d'un être qui était rempli de peur ou de tout autre état négatif, il ne lui faudra que quelques jours pour transformer ce sang au moyen de son propre univers de pensée. Cependant, vu que le corps humain n'est pas constitué pour se nourrir d'animaux, il est très difficile pour l'humain d'assimiler le sang animal à cause du taux vibratoire plus bas. Ainsi, la personne qui mange beaucoup de viande éprouve

Qui es-tu?

plus de difficulté à maîtriser ses émotions et ses peurs que celle qui n'en mange pas.

Tout ce qui précède comporte un message important pour toi. Si tu es une bonne mangeuse de viande, il est impossible que tu ne sois pas quelqu'un qui garde de la rancune, du ressentiment envers quelqu'un d'autre, que tu n'exprimes pas tout ce que tu as vécu depuis ton enfance, que tu gardes tout cela au-dedans de toi. Et cela se manifeste dans ta façon de manger. Tôt ou tard, ton corps aura à souffrir de cela, si ce n'est déjà fait...

Est-ce que tu **avales "tout rond"**? C'est sans doute ce que tu fais aussi dans ta vie: tu ne prends pas le temps de la savourer. Tu ne vis pas pleinement le moment présent. A moins que tu ne sois quelqu'un qui prend une éternité pour avaler sa nourriture? Alors, c'est le signe que tu veux trop rester dans le moment présent par peur de faire face à l'avenir. Ici comme ailleurs, il est bon de rechercher le juste milieu.

Es-tu ce qu'on appelle une **"personne difficile"**? Manges-tu seulement certains mets sans vouloir goûter à quelque chose de nouveau? Tu fais sûrement la même chose dans les autres domaines de ta vie, en te limitant à certaines manières d'être apprises pendant ta jeunesse. Le fait de n'être pas ouverte à de nouvelles

Tu es ce que tu manges

expériences de vie te maintient dans une existence monotone, et beaucoup de belles occasions te passent ainsi sous le nez!

As-tu l'habitude de te **disputer** ou de te chicaner **en mangeant**? Profites-tu des repas pour faire des mises au point avec les gens de ton entourage? Si c'est le cas, tu as certainement de la difficulté à digérer, car la digestion ne dépend pas tant de l'aliment lui-même que de notre état d'esprit au moment où nous le consommons. La manière idéale de manger, c'est en silence, en jouissant de chaque bouchée et en remerciant le Créateur pour cette bonne nourriture. Plus tu remercies, plus ta nourriture te vivifie. Rapidement, tu te rendras compte que tu n'as plus besoin de manger autant car tes aliments te nourriront davantage.

Es-tu portée à manger de bons aliments naturels? Tes goûts te font-ils plutôt tendre à consommer des aliments minute ("**junk food**")? Tu peux ainsi voir de quelle façon tu te respectes. Quand tu aimeras chaque cellule de ton corps et que tu prendras conscience que ce corps est l'expression de **DIEU**, tu ne voudras plus lui imposer cette nourriture qu'on appelle "junk food". La meilleure nourriture qui soit pour ton corps est celle qui a été touchée par les rayons du soleil. Tous les fruits et légumes sont très vivifiants. Ceux qui poussent au-dessus du sol t'apportent les vitamines, qui viennent du

Qui es-tu?

Soleil, notre père et ceux qui poussent dans le sol t'apportent les minéraux qui viennent de la **Terre, notre mère**. Une attention particulière doit être portée au blé qui contient des éléments nutritifs essentiels à la chimie du corps humain. Avec les grains, les noix, les céréales naturelles et les légumineuses, voilà une alimentation complète.

Tout ce qui précède ne veut pas dire que tu doives dès demain t'abstenir de toute viande ou de tout autre aliment auquel tu es habituée présentement. Néanmoins, après t'être conscientisée et avoir décidé d'une direction à prendre, tu peux déjà, dès demain, apporter des correctifs à ta manière de t'alimenter. Tu peux, par exemple, décider de couper la viande rouge et de ne garder que la viande blanche comme le poulet (élevé au grain, de préférence) et le poisson. Graduellement, tu réaliseras que tu as moins besoin de ces protéines animales et tu te dirigeras vers une alimentation naturelle.

Es-tu portée à bourrer de nourriture ton réfrigérateur et tes armoires de cuisine par **crainte d'en manquer**? Si tel est le cas, tu dois souvent manger de ces aliments de peur qu'ils se perdent. Tu te traites donc en poubelle. Et, quand on se traite en poubelle, peut-on s'attendre à être respecté? Il est tellement facile, de nos jours, d'aller chercher à mesure ce dont on a besoin. Il n'est plus nécessaire de remplir armoires et ré-