



Christiane Beerlandt

Nouvelle Introduction

à

La Symbolique des Aliments

La Corne d'Abondance

Cette nouvelle première partie introductive se trouve dans *La Symbolique des Aliments* à partir de sa quatrième édition française ; elle remplace la première partie introductive de toutes les éditions précédentes de *La Symbolique des Aliments* (1ère, 2ème, 3ème édition). Ici, le rapport entre le psychisme humain et les envies alimentaires spontanées est expliqué plus clairement qu'auparavant. Car les questions de plusieurs lecteurs ont montré que certaines choses ont été mal comprises et que des malentendus étaient possibles. D'où cette nouvelle partie introductive revue, plus claire.



Cette nouvelle première partie introductive se trouve dans *La Symbolique des Aliments* à partir de sa quatrième édition française ; elle remplace la première partie introductive de toutes les éditions précédentes de *La Symbolique des Aliments* (1ère, 2ème, 3ème édition). Ici, le rapport entre le psychisme humain et les envies alimentaires spontanées est expliqué plus clairement qu'auparavant. Car les questions de plusieurs lecteurs ont montré que certaines choses ont été mal comprises et que des malentendus étaient possibles. D'où cette nouvelle partie introductive revue, plus claire.

*Cette première partie revue est disponible séparément pour ceux qui possèdent les trois premières éditions du présent ouvrage. Pour obtenir cette brochure, veuillez prendre contact avec la maison d'édition Beerlandt Publications :
info@christianebeerlandt.com*

Lierde, le 21 décembre 2013



Pourquoi manger ? se nourrir avec Gratitude

Nous, les êtres humains, nous pourrions tous nous exercer à 'ne plus avoir besoin de nourriture pour vivre' ; à vivre uniquement de certaines pilules, ou uniquement de lumière, de ce qu'on appelle parfois le 'prana'. Dans l'Orient comme dans l'Occident, de tout temps, certaines gens ont prouvé que cela est possible en pratiquant toutes sortes de 'techniques'. Alors, c'est une bonne chose de savoir que l'être humain en est capable. Et nous pourrions tous apprendre ces techniques.

Mais pourquoi le ferions-nous ? Ce n'est pas du tout nécessaire ; pour la plupart de l'humanité, la Vie n'a pas ce dessein-là. Il ne faut rien forcer. Et *si* jamais il était 'nécessaire' de vivre sans nourriture, cela se réaliserait, à ce moment-là, d'une façon 'évidente et facile'. Mais il n'en est pas question aujourd'hui et il n'en sera peut-être jamais question, même dans l'avenir.

Dès lors, jouissons délicieusement... dans le 'Ici-et-Maintenant'. Savourons avec gratitude tout ce que la Terre nous offre, dans une ambiance chaleureuse. Soyons enthousiasmés par cette palette riche et passionnante, de la banane au chocolat.

Un heureux équilibre entre le ciel et la terre signifie la santé. Rien n'est 'obligatoire'. La 'liberté' terrestre de 'pouvoir' mordre dans une pêche, de 'pouvoir' consommer des croissants, boire du lait, manger du fromage...¹ n'est-elle pas fantastique ?

¹ Il existe des exceptions : voir plus loin dans ce livre (diabète, alcoolisme, allergies alimentaires, etc.).

En outre, tu peux *APPRENDRE énormément sur toi-même en bien comprenant la symbolique de tes aliments favoris et le message qu'ils t'adressent*. Tu peux ainsi accélérer ton processus d'évolution grâce à cette prise de conscience, tout en savourant ta nourriture préférée. Si en plus tu mets en pratique ce que la nourriture t'incite à faire, ta santé en sera stimulée. Ça fait du bien aux organes digestifs. La psyché et les sentiments sont accueillis à bras ouverts dans cette fête des sens. Et ce n'est pas en mangeant moins que nous remédierons à la famine qui règne dans d'autres pays. Ce problème nécessite une approche bien plus fondamentale !

Écoute ton cœur, écoute le langage de l'Amour, et offre de la 'nourriture' à toi-même et aux autres : que cette nourriture soit terrestre et tangible et, en même temps, spirituelle et enrichissante. Nourrissons-nous avec le plus grand respect, en choisissant du fond du Cœur parmi tout ce que la Vie nous offre dans sa Corne de boissons et de mets.

Avoir envie de...

1) Le facteur psychosomatique

Si quelqu'un a **ENVIE** d'un certain produit alimentaire, cela signifie en premier lieu qu'il a besoin de mettre en application ce que symbolise ce produit alimentaire spécifique : **le facteur psychique**. Par exemple, 'avoir envie d'une *pomme*' demande, entre autres, d'annihiler le doute originel en toi et d'aller vaillamment de l'avant dans la vie, avec persévérance. C'est la nature, le goût qui indique que quelqu'un a **BESOIN** de tel ou tel produit alimentaire pour *garder* ou pour *effectuer* une sorte d'équilibre en soi-même, ou que cet aliment lui sera très utile, tant *psychiquement* que *physiquement*, pour soutenir un certain processus d'évolution.

MAIS... cela ne veut pas dire que chacun peut manger tout simplement tout ce dont il a envie : car il s'agit d'évolution et la plupart des gens ne réussissent pas **TOUT DE SUITE** (quoique inconsciemment) à "vivre entièrement en accord avec la Vie",² ni à mettre entièrement *en pratique* ce que demande le caractère nutritif dont ils ont besoin. Une certaine *prudence* est donc recommandable. Heureusement, beaucoup de gens 'ressentent' ceci. Dès lors, le désir de pommes, par exemple, cesse généralement après en avoir consommé 1, 2 ou 3. La même chose s'applique à d'autres produits alimentaires.

Cependant, quand il existe une envie *extrême* d'un produit alimentaire spécifique, on fera très bien de comprendre '*pourquoi*' l'on éprouve ce désir extrême de le consommer, de mettre en pratique ce que demande le produit au niveau psychologique,

² Vivre "en accord avec la Vie" : voir à ce sujet la partie introductive de *La Clef vers l'Autolibération – Origines psychologiques de 1000 maladies*.

et de veiller à un certain équilibre dans la consommation de cet aliment – avec modération donc, sans excès –, ce qui est différent pour chacun.

La règle selon laquelle l'on peut 'manger ce dont on a envie' n'est donc pas valable sans qu'on y attache des conditions. Cette règle ne peut surtout pas être suivie par des gens déjà malades, comme les diabétiques, les alcooliques, ceux qui souffrent de la maladie cœliaque, de la phénylcétonurie, etc. ... , ni par ceux qui ont déjà consommé depuis longtemps un certain produit alimentaire sans effectivement mettre en application ce que demande cette nourriture,³ ni par ceux qui n'ont pas résolu une certaine allergie alimentaire sur le plan psychosomatique.

Quand on a envie de **chocolat**, par exemple, on fera bien de développer consciemment en soi l'amour, l'adoucissement, la flexibilité, etc. ... ,⁴ alors qu'on en mange en s'en délectant (exception faite pour certaines maladies ou allergies : voir ailleurs dans cette partie introductive) ; mais on fera bien de ne pas en manger des kilos, même si l'on a envie de le faire, parce que apparemment il y a certains aspects du message du chocolat, de ce que demande le chocolat, qu'on n'a pas compris ou parce qu'on ne le met pas aussitôt en application ou qu'on n'arrive pas à le faire. Ici aussi, la santé demande à la personne saine de rester prudente. De profiter, mais de ne pas en manger des quantités énormes : il faut d'abord la prise de conscience et la mise en pratique de l'amour de soi et de la chaleur que demande le chocolat. Alors, l'envie 'exagérée' disparaît automatiquement. On en profite tranquillement, de temps en temps, quand on en a faim. On trouve un équilibre. Parfois un peu plus, parfois moins de chocolat... parfois pas envie du tout... : il est normal et sain que le développement intérieur, au niveau psychique et émotionnel, aille de pair avec des fluctuations. Car la nourriture aide aussi psychiquement. Tant qu'on ne se met pas à exagérer en mangeant des quantités astronomiques d'un certain produit. Et ceci s'applique à toute nourriture : chou rouge, laitue, froment, maïs, cabillaud, pommes de terre, poires, carottes, glaces, etc., etc. ...

Normalement, de quoi l'être humain a-t-il besoin en lui-même ? Non seulement de l'élément nutritif, physiquement tangible, dont il a envie, mais aussi (et surtout) de ce que ce produit alimentaire symbolise psychologiquement / énergétiquement / caractériellement.

Par exemple, le riz profitera énormément au corps de quelqu'un qui désire du riz,⁵ mais ce fait signifie encore davantage qu'au plus profond de lui, cet être humain désire (continuer à) donner corps aux *Caractéristiques du Riz* en lui-même. Le riz représente entre autres ceci : "Je veux avoir une vue d'ensemble ouverte et claire, dans des Structures nettes et transparentes. Je n'admets dans ma vie rien d'autre que ce qui

³ À ce sujet, voir plus loin : le chapitre "Quand est-ce que les choses peuvent mal tourner ?"

⁴ Voir dans ce livre la rubrique du chocolat.

⁵ Des exceptions sont possibles en cas de certaines maladies, comme p.ex. certaines maladies métaboliques. Voir aussi plus loin, la rubrique : "Être allergique à..." Consulte un médecin ou un expert en diététique.

concorde avec l'Essence de mon chemin principal, et à ces fins il faudra que j'élimine toutes les impuretés. Espace ouvert, clarté, sincérité, lignes pures et droites, mains propres, nettoyage à fond... Dans ma vie, je désire tout situer au sein d'une Structure Claire et Limpide.”

La **valeur énergétique**, la **valeur caractérielle** d'un produit alimentaire est beaucoup plus que la somme de sa teneur en vitamines, minéraux, oligo-éléments, protéines, hydrates de carbones, matières grasses, etc. ...

Par conséquent, quand une personne MANGE QUELQUE CHOSE CONTRE SON GRÉ, ou parce qu'il le *faut* selon certaines règles nutritionnelles, ou parce qu'elle *pense* que c'est bon pour la santé... , il est évident qu'elle se nuit. Par exemple, la personne qui *pense* qu'il *faut* manger du riz, alors qu'elle n'en a aucunement envie... En ce cas, il se peut qu'elle porte déjà en elle les caractéristiques du riz en quantité suffisante et alors, en mangeant du riz, elle surchargera aussi bien son corps que son esprit. D'autres raisons sont également possibles.

Il est donc important d'écouter cette envie naturelle et d'y donner suite⁶ si on veut se traiter sainement et avec amour : **il est bon de manger ce dont on a faim... À CONDITION de travailler en même temps à résoudre la question psychique / émotionnelle que cette nourriture symbolise ; et, comme on vient de le dire déjà, il est nécessaire de garder une certaine 'modération' à cause des éléments inconscients, encore non résolus dans un être humain.**

À propos de ceci, revenons à l'exemple du *Chocolat*. Celui qui en a envie peut s'en délecter,⁷ mais en même temps il devra franchir toute distance par rapport à lui-même (comme la symbolique du chocolat l'indique) et être réceptif aux doux courants pleins d'amour qui ruissellent dans son être, de sorte qu'il viendra tout près de lui-même et qu'il se traitera avec beaucoup plus d'amour. Il ne devra plus se refuser à la fusion totale et chaleureuse, à la conciliation totale, avec lui-même. De cette façon, le fait de jouir du Chocolat et le travail qu'on fait sur soi vont la main dans la main. Par contre, si quelqu'un ne vit PAS “en accord avec la vie”,⁸ s'il fait exactement le contraire de ce que, par exemple, le Chocolat lui demande (en se traitant soi-même avec une dureté de pierre et en se comportant de la même façon envers les autres, par exemple), ou encore, s'il s'oppose intérieurement au fait de manger du chocolat par *peur* de prendre du poids (purent pour des raisons d' 'apparence', comme si être-rond équivalait à être-laid selon ce que la société occidentale actuelle

⁶ Ceci est une règle générale, mais qui ne s'applique pas en cas de certaines maladies. Voir la note plus haut. On fera bien de toujours tenir compte aussi des recommandations générales pour une alimentation saine, bien que celles-ci soient également sujettes au changement.

⁷ Exception faite pour certaines maladies graves, ou pour ceux qui, pour l'une ou l'autre raison, ne supportent pas physiquement le chocolat.

⁸ Vivre “en accord avec la Vie” : voir à ce sujet, dans *La Clef vers l'Autolibération*, la partie introductive de cet ouvrage, ainsi que les chapitres sur la nutrition et les troubles du comportement alimentaire.

proclame bêtement), ou parce qu'il pense ou est convaincu que cette nourriture pourrait nuire à son corps, alors le Chocolat ne pourra être assimilé de manière saine, tant au niveau de l'esprit qu'au niveau du corps, et il fera mieux de ne pas en consommer.

2) La parenté avec le caractère, la vibration, la fréquence d'un certain produit alimentaire

Cependant, parmi ceux qui ont par exemple besoin d'édifier une Structure plus ouverte et plus claire dans leur vie, il y aura des personnes qui n'ont pas envie de Riz. Le deuxième élément qui engendre chez une personne le désir de consommer tel ou tel élément nutritif spécifique, c'est la "psyché" ou l'"âme" de ce produit alimentaire, ou si l'on veut *le Caractère, la Nature, l'Individualité de l'aliment*, ou la vibration dominante, la longueur d'onde, le ton, la couleur avec lesquels cet aliment entre en résonance...

Une personne sera friande du produit alimentaire avec lequel elle ressent au fond d'elle-même une sorte de **PARENTÉ intime**, mais, comme les Qualités positives de ce produit ne peuvent pas se manifester chez cette personne (ou insuffisamment), elle aspire à ces éléments 'à l'extérieur d'elle-même'. Elle s'opprime elle-même sur ce point ou elle ne permet pas (ou insuffisamment) à certaines caractéristiques de se manifester. L'aliment en question l'aidera alors à 'renforcer' cette ou ces caractéristique(s), présentes jusqu'alors en elle de façon potentielle.

Par exemple : quelqu'un qui a envie d'*Abricots* ressent le besoin (quoique inconsciemment) de donner corps en lui à l'atmosphère de l'abricot, ou de l'augmenter ; cette atmosphère est douce, pleine de sensibilité, cordiale, chaleureuse, féminine. Mais cela signifie également, même si extérieurement il se montre impassible, froid, renfermé ou dur, qu'au fond de lui habite un doux cœur d'Abricot. Il aspire à réveiller cet état potentiel en lui et à l'attiser, de sorte que son cœur s'adoucisse, au sens propre et au sens figuré, et qu'il devienne aussi doux et aussi ému que l'atmosphère de notre Petit Abricot.

En d'autres termes :

Quelqu'un qui DÉSIRE MANGER du Chou-fleur EST un peu chou-fleur, mais il ne met pas encore à profit d'une manière idéale les caractéristiques positives que le Chou-fleur symbolise ; pourtant il aspire à les réveiller, à les réaliser en lui. La Nature fondamentale de quelqu'un qui désire manger des abricots est un peu comme l'Abricot, mais il ne sait pas du tout, ou pas encore, intégrer dans son être, d'une manière idéale, les caractéristiques que l'Abricot symbolise.

Ne pas avoir envie de... indifférence pour certains produits alimentaires

Lorsque quelqu'un **N'A PAS ENVIE** d'un certain aliment (par exemple d'abricots), lorsqu'il est plutôt **INDIFFÉRENT** à ce goût...

OU... Il se peut, s'il y a une sorte d'affinité entre son âme et celle de ce fruit, que pendant certaines périodes de sa vie il ait aimé les Abricots, mais que maintenant ce ne soit plus le cas... Sur ce plan règne à présent une harmonie, une saturation : il a donné corps aux caractéristiques de l'abricot d'une façon saine, il les a réalisées et intégrées en lui-même, tant au niveau de son âme qu'au niveau de son corps.

Il peut cependant arriver que soudain, même si ce n'est que pendant une seule journée, il a une énorme envie de ces Abricots : c'est le signe que pendant une très courte période un équilibre doit être rétabli. À ces moments rares, il fera bien de lire le texte sur l'Abricot et de voir pourquoi c'est précisément **MAINTENANT**, aujourd'hui, que ce désir d'Abricots surgit.

OU... Celui qui est plutôt indifférent aux Abricots n'a aucune parenté avec le Caractère de l'Abricot et il ne souhaite aucunement développer en lui ces caractéristiques.

OU... Il existe en lui, au fond de son cœur, une certaine parenté avec la sphère psychique des Abricots, mais que c'est encore "de manière réprimée" ; le moment n'est pas encore venu de faire ressortir ces caractéristiques. Le temps n'est pas mûr pour cela.

Avoir un dégoût pour...

Lorsque quelqu'un a **un DÉGOÛT** pour un certain aliment – dans notre exemple : pour les Abricots –, il y a au moins les explications suivantes :

OU... Au tréfonds de lui, l'être humain n'a pas la moindre parenté avec la valeur caractérielle ou la valeur vibratoire du produit alimentaire en question.

OU... L'être humain est bourré de cette 'énergie de l'abricot', à un tel point qu'il ne peut plus la voir ni la sentir, tant 'en lui-même' qu'à l'extérieur de lui (l'abricot) : cela l'écoeure ; il possède déjà 'trop' de ces caractéristiques. Cela ne le laisse pas indifférent (cela lui donne envie de vomir) parce que dans son caractère il a de ces bonnes qualités en trop... S'il mangeait cette nourriture, cela ne ferait pas de bien ni à son esprit, ni à son corps ! C'est contre nature et jamais salutaire d'obliger quelqu'un à manger tel ou tel produit alimentaire, contre son gré.

OU... Une autre raison d'avoir un 'dégoût' pour un certain aliment est que l'Essence Vivante de l'être humain veut l'envoyer dans une tout autre direction que celle indiquée par le produit alimentaire ; elle émet des signaux intenses pour montrer que maintenant, dans cette phase de sa vie (et peut-être toujours), le but pour cet être humain n'est pas d'évoluer dans cette direction (en développant les caractéristiques symbolisées par l'aliment qu'il déteste).

L'alimentation en tant que 'médicament'

Pour celui qui soudain a un jour où il se sent moins bien, ou pour celui qui a une crise d'angoisse panique, ou encore pour celui qui se sent mentalement malade et troublé et qui ne sait pas ce qui se passe en lui... , il s'avérera que cela lui profitera encore plus qu'à un autre, lorsqu'il lira très bien le message de la boisson ou du produit alimentaire dont il a envie ce jour-là ou à ce moment-là...

Pendant les mois que j'ai écrit *La Symbolique des Aliments*, j'ai pu clairement constater cela lorsque j'ai donné à certaines personnes 'en détresse'⁹ le texte sur l'aliment qui s'appliquait à elles...

Surtout **dans des cas AIGUS**, il est parfois très nécessaire de comprendre quelque chose ou de prendre conscience de quelque chose, pour qu'on puisse rétablir l'harmonie et la tranquillité en soi-même. L'intention de ce livre est avant tout de donner de l'Information, pour que l'être humain, par une Vision Claire, puisse se libérer toujours davantage.

Allergie à certains produits alimentaires

Lorsque quelqu'un est allergique à un certain produit alimentaire, cela indique les **adaptations** nécessaires qu'il doit réaliser en lui-même, s'il veut faire usage d'une façon positive des caractéristiques au plus profond de lui qui sont symbolisées par cet aliment. Cela veut dire qu'il oppose une **résistance** (parfois inconsciente) au message positif de l'aliment en question. S'il résout cette cause, **s'il regarde en face la vraie signification de la nourriture à laquelle il est allergique, il saura contre quoi il est en train de livrer bataille en lui-même**. Il lira le texte sur l'aliment dont il s'agit, il réalisera une solution psycho-émotionnelle en lui-même... et par conséquent l'allergie pourra disparaître.

⁹ Par exemple des gens souffrant d'une dépression, des gens pris de panique, des gens grippés, etc. ... Chez ces gens, le texte de l'aliment dont ils avaient surtout envie à ce moment-là décrivait aussi la solution (psychologique) à la maladie ou à l'affection en question.

Par exemple : quelqu'un qui est allergique au Chocolat s'oppose aux caractéristiques positives du Chocolat en lui-même (lire le texte sur le Chocolat). Tout bouton disparaîtra de son visage pour ainsi dire s'il met en pratique ce que le Chocolat lui recommande. Il peut en manger **à la condition** qu'il opère les **changements** que le Chocolat lui conseille.

Le principe expliqué ici au sujet de l'allergie alimentaire s'applique aussi à **l'intolérance alimentaire**.

Attention ! Certaines allergies alimentaires peuvent causer des situations dangereuses (présentant parfois un danger de mort). Dans ces cas-là, il importe d'être prudent et d'écouter les conseils d'un spécialiste qualifié. Et surtout, de ne plus consommer l'aliment auquel on est allergique ; le temps n'est pas mûr.

Tu te trouves mal ou tombes malade après avoir mangé...

Si tu te sens 'mal' après avoir mangé un certain aliment... Par exemple, tu éprouves un malaise chaque fois que tu as mangé du chou blanc. Ou après avoir mangé du pain ou d'autres aliments à base de pâte, tu te sens misérable et as peut-être la respiration gênée. Ou manger une orange est pour toi une chose pénible, cela te donne immédiatement la diarrhée ou des problèmes au niveau de l'estomac ou des intestins... Ou encore, tu es pris d'un malaise après avoir consommé des olives, ou des noix, etc., etc. ...

Alors, il vaut mieux **arrêter** de consommer ce produit alimentaire. **Ne le mange pas pour le moment**, remplace-le par autre chose. Ces 'conséquences' ont toujours une cause sous-jacente spécifique que tu feras bien d'examiner.¹⁰

1. Psychologiquement-émotionnellement, évolution et résistance : lis le texte de l'aliment dont il s'agit. Par exemple, que te demande la noix de faire, ou l'orange, ou le chou ? Que le pain et les autres aliments à base de pâte demandent-ils de mettre en pratique ? N'as-tu pas réussi à le faire jusqu'à présent ? Alors, travaille à cette solution, à cette mise en pratique. Fais ce que ces denrées te disent de faire ; alors, plus tard, tu pourras essayer tout prudemment d'en manger encore. N'offre pas de résistance (souvent inconsciemment) aux pas que tu as à faire.

2. Physiquement : une réaction physique indésirable après la consommation d'un certain aliment a la même signification de ce qui est décrit ci-dessus sous le paragraphe **1**. Car tous les symptômes physiques ont une origine psychique sous-jacente. Seulement, il faut être très prudent ici sur le plan physique aussi (en se

¹⁰ Voir aussi à ce sujet *La Clef vers l'Autolibération – Encyclopédie de la Psychosomatique*.

‘nourrissant’ au sens propre). Songeons à certaines personnes qui peuvent tomber très gravement malades après avoir mangé, par exemple, des cacahouètes ou des moules. Donc, quand tu souffres d’une allergie alimentaire par exemple, il importe pour l’instant de **ne plus du tout** manger le produit alimentaire auquel tu es allergique (en dialogue avec le médecin). Entre-temps, tu continues d’‘œuvrer’ à ton évolution personnelle : résous la problématique intérieure ; lis le texte concernant le produit alimentaire dont il s’agit, et mets-le en pratique...

- 3. Transformation.** Souvent, ceci est tout simplement **un signal** émis par ton noyau vital pour t’indiquer qu’**une nouvelle période** s’amorce pour toi. Manger le produit alimentaire qui après te cause des problèmes t’empêcherait de faire ce qui est nécessaire pour ton évolution MAINTENANT. Peut-être ne t’en es-tu jamais rendu compte : l’aliment dont il s’agit te raconte ce qu’il te faut **changer** MAINTENANT dans ton existence (et peut-être déjà auparavant). Il est alors nécessaire d’arrêter de consommer ce produit alimentaire ou d’en consommer moins et... d’effectuer en même temps une **transformation** – cette denrée spécifique te donne alors les indications nécessaires quant aux pas concrets à faire. Plus tard, après une certaine période, tu constateras peut-être que : “Hé ! Mon goût a changé ?! Mes habitudes alimentaires ont changé. Et... MOI, j’ai changé !” Il s’agit d’un changement en mieux, bien sûr : un stade plus sain, plus évolué.

Sois donc à l’écoute de ton corps. Aussi vivement que tu puisses avoir envie d’un certain aliment... , si tu le supportes mal, de quelque manière que ce soit (douleur, nausée, manque d’oxygène, crise de panique, etc. ...), alors, une modification intérieure t’est demandée. Ne mange provisoirement pas cette nourriture spécifique ou mange-la avec modération, selon la ‘gravité’ de la situation. Plus tard, tout te deviendra clair. Te sens-tu las, mou, fatigué après les repas copieux ou après avoir consommé certains produits alimentaires ? Alors, prends plusieurs petits repas. Et cetera... Utilise toujours ton solide bon sens.

Voici un exemple. Tu es malade et tu te sens intérieurement fâché-triste-impuissant dans une certaine situation... tu as énormément envie de *Tomates*. Et tu lis, sous la rubrique ‘Tomate’, qu’elle te demande de vivre la joie de ton propre être et de te manifester de façon expressive... mais tu fais précisément l’inverse... tu te fâches de plus en plus et refoules les choses, mécontent que tu es de toi-même... tu refuses de ressentir la joie de ton existence et de la ‘chanter’... En ce cas il est très possible que tu te mettes à vomir... puisque tu te donnes la nausée.¹¹ Et tu diras peut-être : “Toutes ces tomates m’ont fait vomir...” Non ! C’est *parce que* tu n’as pas mis en application le message de la tomate, alors que tu en avais tant besoin et que ce fruit est en réalité tellement bon pour ta santé... , que tu as dû vomir. Fais dès lors ce que la vie te demande par l’intermédiaire de ta faim de tomates et ne lutte plus contre ceci. De cette manière, la tomate te servira de remède et t’ai-

¹¹ Voir à ce sujet *La Clef vers l’Autolibération – origines psychologiques de 1000 maladies*.

dera à développer davantage la joie et la force expressive de la gaieté pour le plus grand profit de ta santé physique. Jamais tu ne peux séparer l'essence vivante (l' 'âme') du corps. Cela n'a pas de sens de recommencer à manger des tomates aussi longtemps que tu t'obstines à t'enfermer dans ta colère et ton refus envers toi-même.

On ne peut jamais dire : “ Ce produit alimentaire est bon ou... est mauvais pour la santé de CHACUN ”

Chaque être humain est unique et pareil à nul autre. On ne peut mettre tout le monde dans le même panier, non plus dans la diététique. *L'être humain qui vit consciemment* devra écouter la sagesse de son 'ressenti', son Essence vivante, le langage du 'produit alimentaire' dont il a spontanément envie. Manger CONSCIEMMENT, sans faire violence à sa propre nature unique.

La dépendance à l'alcool et les autres dépendances

En cas de dépendance à l'alcool, il peut être nécessaire pour la santé d' 'arrêter' radicalement de consommer des boissons alcoolisées. Alors, il est très important de travailler **en même temps** à résoudre *la cause psychologique fondamentale de la dépendance à l'alcool*¹² : “Pourquoi cette 'envie d'alcool' existe-t-elle chez moi ?” Car si on ne la résout pas, on ne sera pas délivré de ce désir... **Cependant, si on résout les causes fondamentales (de préférence durant une longue période d'abstinence d'alcool)**, la possibilité existe que 'plus tard', dans l'avenir, on soit capable de boire avec modération (!) et d'en jouir sans plus se perdre dans l'abîme de l'alcoolisme et de la dépendance.

Ces gens se freinent eux-mêmes et ne s'autorisent pas à jouir pleinement de leur nature tellement riche, ce qui engendre la frustration. C'est pour cela que, pour le bien-être de ces gens également (et encore davantage pour eux que pour d'autres !), il importe au plus haut point de JOUIR pleinement de la *nourriture solide* dont ils ont envie.

¹² Voir les origines psychologiques fondamentales de l'Alcoolisme, et la solution fondamentale, dans *La Clef vers l'Autolibération*. En plus, dans le présent ouvrage, le texte spécifique sur la symbolique de la / des boisson(s) de prédilection dans le cadre de cette dépendance, peut donner des indications très importantes.

L'usage de stupéfiants, l'abus d'alcool, le tabagisme, les passions sexuelles compulsives et d'autres convoitises...¹³ s'intensifient chez les personnes qui n'osent pas jouir tout simplement d'eux-mêmes, de leur nature, de leurs sentiments spontanés, de denrées délicieuses... Elles répriment les courants naturels qui coulent dans leur être, de sorte que leurs énergies cherchent une soupape de sûreté. L'équilibre énergétique est troublé, et lorsqu'en outre elles ne consomment pas du tout les aliments dont elles ont spontanément envie, cela ne fait qu'aggraver encore les choses.

Non seulement la nourriture dont on a faim peut rétablir l'équilibre dans le corps et jouer un rôle correctif et régulateur, mais elle est aussi un poteau indicateur important pour savoir 'comment' on peut sortir de sa dépendance (drogue, alcool, nicotine, sexe, etc. ...) et résoudre sa frustration : en bien regardant la signification symbolique de la nourriture dont on a envie, on peut faire un grand pas en avant !

C'est "la Santé" qui compte ! Non pas le langage d'un miroir sans vie

Quelqu'un qui vit avec le système de convictions selon lequel il vaudrait mieux ne pas être en tant que JE... peut susciter des signaux comme p.ex. "*mourir de faim*" dans un environnement où il n'y a pourtant pas de manque de vivres. Il n'a plus faim... et il ne mange plus parce que – quoique inconsciemment – il veut être mort. Son Moi profond lui envoie un signal : "Vas-tu choisir de vivre... ou veux-tu au fond ne pas vivre du tout ?"

Si l'être humain pose ses conditions face à la vie, telles que : "Je ne souhaite vivre que si *un autre* m'aime... , si mon corps peut avoir telle forme spécifique, si je reçois toute l'attention des autres, si je peux me retrancher derrière un autre, ou si je peux m'emparer de telle ou telle coupe ou de tel ou tel rôle à l'écran... etc. ...", alors il va à l'encontre de la Vie même, de la Nature. Il suscitera peut-être une maladie comme **l'anorexie mentale**. Son Moi profond ne le 'nourrira' plus, cessera de susciter la sensation de faim, et l'être humain se laissera mourir. Plutôt mourir que de ne pas 'avoir' ceci ou cela... !

La vie demande un abandon inconditionnel, une acceptation reconnaissante, elle demande de rompre avec toute forme de 'vouloir avoir' et de 'poser ses conditions'. La vie demande que l'être humain se nourrisse soi-même : avec son attention, avec son amour et... avec de la nourriture. Que, par exemple, il n'exige plus l'attention des autres (ce qui est une forme déguisée de prendre du pouvoir sur les autres).

¹³ Voir l'origine fondamentale de ces dépendances, ainsi que leur solution fondamentale, dans *La Clef vers l'Autolibération – Encyclopédie de la Psychosomatique*.

Quand est-ce que les choses peuvent mal tourner en mangeant la nourriture dont tu as envie ?

1. **Quand tu ne vis pas “en accord avec la vie”¹⁴ mais que tu vis dans l’autodestruction ; quand tu ne t’aimes pas toi-même et que tu méconnais tes valeurs en tant qu’être humain. La prudence est alors recommandable en ce qui concerne la nourriture qu’on consomme.**

Par exemple, quelqu’un qui soutient avec ténacité un travail stressant pendant des années... ou quelqu’un qui passe ses journées à être rivé devant son poste de télévision... ou quelqu’un qui ne cesse de se sacrifier... ou qui se ferme à ses sentiments... ou qui se force en s’astreignant à certains exercices sportifs qui ne concordent pas du tout avec sa nature...¹⁵ tout cela, ce n’est pas “vivre en accord avec la vie”, mais bien “laisser déterminer sa vie”. De cette façon l’être humain ne peut rester en bonne santé, quelle que soit la nourriture qu’il absorbe. Le fait qu’il tombe alors malade ou qu’il devient immobile n’a rien à voir avec son alimentation mais avec sa manière de vivre ou avec son attitude envers la vie. Vivre “selon la vérité” vis-à-vis de ton vrai moi, c’est tellement important.¹⁶

2. **Quand quelqu’un veut continuer à se nourrir d’un certain produit alimentaire, alors qu’il ne travaille PAS à résoudre la raison sous-jacente pour laquelle il mange, par exemple, de nombreux Citrons ou Bonbons.**

Voici un **exemple**. Quelqu’un est attiré par les *Mangues* parce que sa tête est beaucoup trop agitée, comme un moulin à pensées qui tourne à plein régime et beaucoup trop vite, et parce que sa nervosité harcèle son corps et son âme. Il peut manger des kilos de Mangues... C’est une bonne chose, mais s’il ne fait rien à l’agitation rouge qui tourbillonne à l’intérieur de lui, il n’aura rien appris de la Mangue et il n’aura fait aucun pas en avant. Peut-être qu’un jour il tombera malade, soi-disant à cause de toutes ces Mangues ; il est au lit avec de terribles maux de tête, pris de vertige... Mais en fait, ce qui se passe ici, c’est que la Mangue sonne l’alarme, que le Moi profond de l’être humain veut lui donner un dernier signal explicite (parce qu’il a refusé d’examiner la cause du fait qu’il continuait d’avoir un si grand désir de Mangues) : “Combien de temps encore vas-tu laisser ta tête dans cet état d’agitation ? Il est mieux pour toi maintenant de te sentir un peu faible et d’être contraint de rester au lit, que de continuer à te surcharger de

¹⁴ Vivre “en accord avec la Vie” : voir à ce sujet la première partie introductive de *La Clef vers l’Autolibération – Encyclopédie de la Psychosomatique*.

¹⁵ Un éléphant ne se balance pas sur les lianes comme le font les singes ; un cheval de course ne tire pas de lourdes charrues comme un robuste cheval de trait est capable de faire. Les mêmes lois naturelles s’appliquent à l’être humain.

¹⁶ Voir à ce sujet la première partie introductive de *La Clef vers l’Autolibération (à partir de la dixième édition)*.

cette façon ! Tu dois d'urgence changer quelque chose dans ta vie. Il n'est pas nécessaire que tu cesses de manger des Manges... à condition que tu mettes enfin en pratique en toi-même les qualités positives de la Mangue."

Mais évidemment, si l'être humain ne réussit pas immédiatement à réaliser la transformation requise, il est préférable qu'il arrête de consommer des mangues pendant quelque temps.

Celui qui a un taux de **Sucre** trop élevé dans le sang ne résoudra pas sa problématique fondamentale uniquement en ne mangeant plus de Sucre : il devra apporter une solution FONDAMENTALE à la problématique psycho-émotionnelle sous-jacente. Il faut *d'abord* résoudre les origines psycho-émotionnelles du diabète.¹⁷ Ce n'est qu'*après* avoir mis en pratique cette solution, *après* la guérison, qu'on peut éventuellement recommencer petit à petit à consommer du sucre, tout en étant suivi par un médecin.

- 3. Les choses tournent mal aussi** chez l'être humain qui sent qu'il a envie de... et qui s'accorde un peu ce plaisir... mais qui entre-temps s'y oppose avec des **sentiments de culpabilité ou de colère**. Ainsi il ne peut plus du tout jouir de cet aliment... À cause de la résistance intérieure, son cerveau n'émet pour ainsi dire plus le signal de rassasiement. Il oppose une telle résistance à ses besoins alimentaires spontanés que ni son esprit ni son corps ne peuvent assimiler les substances nutritives si nécessaires qui se trouvent dans cet aliment. Ainsi le sentiment d'être rassasié ne peut se produire... ; il continue d'avoir une envie exagérée de cet aliment. Cela fait naître une sorte de **voracité**, qu'on peut voir chez les **boulimiques**.

Ce sont les gens qui ne s'autorisent pas à jouir de leur vie et de leur nourriture, qui ont peur de prendre du poids, qui s'imposent des règles et des interdictions sévères, qui sont coincés dans le culte de l'apparence.

- 4. Lorsque l'être humain attache de l'importance au stupide culte de l'apparence, lorsqu'il veut maigrir ou grossir purement pour des raisons d' "apparence", lorsqu'il veut répondre à des normes extérieures, les choses tournent mal. Lorsqu'il s' 'affame' lui-même, les choses vont de travers.**

Lorsqu'on veut maigrir afin d'avoir en quelque sorte un pouvoir sur l'autre en tendant vers une certaine norme qui règne dans la société : on veut séduire, attirer, être jugé beau par les autres... Ceci est le chemin de la Mort. Par contre, si l'on vit à partir de son cœur, *tout en vivant vraiment*, on stimule la Vie en soi.

Tant que l'être humain ne se soucie que de son "extérieur", au lieu d'ÊTRE simplement LUI-MÊME selon sa propre NATURE, à partir du Cœur... , il y a quelque chose qui cloche. Il accorde du pouvoir au superficiel, au 'monde extérieur', à *l'apparence (il veut paraître différent de ce qu'il est par nature)*. Il refuse d'écouter encore sa vraie nature, et ce faisant il dit adieu à la vérité et à la vie.

¹⁷ Voir les origines psycho-émotionnelles du diabète dans *La Clef vers l'Autolibération*.

Dans notre société occidentale, la plupart des gens ont peur de ‘grossir’. L’homme a peur de prendre du ventre et il croit devoir revêtir l’aspect d’un Tarzan, et la femme craint chaque millimètre de graisse. *La graisse est considérée automatiquement comme mauvaise pour la santé, ou encore comme laide, alors que le tissu graisseux remplit également des fonctions indispensables dans le corps.*

Il existe aussi sur terre des sociétés où les femmes et/ou les hommes doivent impérativement être gros selon les normes en vigueur. Évidemment, ceci est également une règle malsaine. Dans ces régions, on administre parfois des corticoïdes pour faire augmenter le volume du corps, avec tous les dangers qui s’ensuivent... , alors que dans l’Occident, certaines préfèrent se mutiler afin de revêtir à tout prix l’aspect d’une poupée Barbie.

Quand un chien jeûne spontanément, c’est parce qu’il ne se sent pas bien... ; quand l’être humain se met à jeûner, c’est souvent parce qu’il ‘pense’ qu’il le faut et que c’est bien... , alors qu’il n’écoute plus du tout les signaux de sa nature intérieure qui demande à “manger”. Combien l’être humain a dévié de sa nature !

La vraie beauté est une expression de Vie, de quelque chose de bien... et ne peut donc pas être bâtie sur un “mensonge”. *La Vérité, la Vie et la Beauté se situent sur la même ligne.* Vivre selon la vérité, en étant sincère avec toi-même, dans la bonté de ta Nature tout à fait unique : voilà ce que signifie être beau. Il n’existe pas d’autre règle. Vis-tu dans le monde de l’apparence... ou vis-tu en accord avec la vérité ?

Créer un corps pour plaire aux normes d’une société est un mensonge et mène inévitablement à la maladie, au déclin et à la mort.

Chaque être humain a sa propre nature intérieure : certaines gens ont un “caractère” long et mince, d’autres ont un “caractère” court et rond, d’autres encore ont un caractère large et robuste, etc. ... **Chaque caractère se matérialise dans une forme spécifique du corps. Il appartient à l’être humain d’oser être SOI-MÊME, tant au niveau de son âme qu’au niveau de son corps.** La NATURE d’un être humain veut s’exprimer par une certaine forme du corps qui concorde avec cette nature : longue ou courte, ronde ou maigre, cela ne joue aucun rôle. Voir dans *La Clef vers l’Autolibération*, les rubriques “Rond et en bonne santé, Maigre et en bonne santé”.

5. Quand tu manges beaucoup sans éprouver une sensation de faim. Tu “ te remplis avec... ”

Cause fondamentale

Tu n’arrives pas à t’estimer à ta vraie *valeur* et donc parvenir à *te réaliser activement* ; par conséquent, les énergies se dardent vers l’intérieur. Se remplir au lieu de s’accomplir par soi-même. Tu méconnaiss ta beauté, les richesses de ton être, qui n’ont rien à voir avec la beauté apparente des normes mortes préconisées par la société. Cette méconnaissance de soi va de pair avec un chagrin originel. Par

conséquent, sur cette longueur d'onde de tristesse par et pour toi-même (par exemple, à cause de ton 'contenu' ou de la forme de ton corps) ou sur cette fréquence d'irritation inspirée par toi-même, tu peux t'attirer inconsciemment des situations qui te rendront encore plus triste ou plus fâché, qui renforceront encore ton sentiment d'infériorité.

Solution fondamentale

Romps avec cela, c'est un non-sens : tu es un être humain de toute beauté pour peu que tu vives à partir de ton cœur. Rends-toi compte de ta valeur d'or. N'attache aucune importance à ton aspect extérieur, laisse ton corps prendre forme à partir du cœur : *l'amour de soi est nécessaire*. Tu es bien tel que tu es. Moque-toi du culte de l'apparence. Rond ou maigre, grand ou petit ? Cela n'a pas d'importance.¹⁸ **À présent, laisse tes énergies et tes sentiments couler VERS L'EXTÉRIEUR.**

Action ! Créativité ! Mouvement ! Communication ! Agir... ! Extérioriser !
Ne te démolis pas toi-même ; arrête de ne pas croire en ta bonté et en ta beauté authentique ! Romps avec les normes du culte de l'apparence. Homme-femme de la nature ! Tu n'es pas une poupée artificielle et morte sortie d'une machine. Sois toi-même, de manière dynamique. Quelle dynamique ? Selon ta nature, tu effectueras les petits ou les grands mouvements qui s'assortissent à la forme de ton corps. Comble-toi toi-même et accomplis-toi, au lieu de te 'remplir' sans avoir faim. L'amour de soi te permet de voir ta beauté véritable et ta bonté, d'en être conscient, de les sentir. Le fait de maigrir ou de grossir va de pair maintenant avec une éclosion du contenu de ton être dans toute sa plénitude. S'il est salutaire pour toi de prendre du poids, ton corps deviendra plus volumineux. S'il est salutaire pour toi maintenant de maigrir, cela se passera.

Sois conscient de ta valeur ! Crois en toi-même. Développe tes talents supérieurs, tout à fait individuels et uniques, différents chez chacun. **Transforme les instincts en actions à un niveau de conscience plus élevé : deviens l'Être Humain qui tu es vraiment, l'être humain royal et plein d'amour qui vit de manière consciente. Ne te sous-estime pas : tu n'es pas un vide, mais une Plénitude qui attend la découverte de soi, le déploiement de soi, l'expression !**

6. Quand l'être humain ne vit pas / ne mange pas dans la gratitude, les choses tournent mal.

Pour avoir une bonne santé, il est nécessaire de se donner de la nourriture à soi-même, dans l'amour envers la vie. *Non pas en saisissant ou en agrippant cette nourriture avec avidité, mais en se l'offrant libéralement à soi-même, à partir de son cœur.* Pour ceux qui éprouvent le besoin de consommer de grandes portions de nourriture, il importe qu'il s'agisse d'un don généreux à soi-même dans une ambiance de gratitude, sans auto-inhibition et, en même temps, sans cupidité glou-

¹⁸ À condition que tu 'vives en accord avec la Vie'. Voir à ce sujet la première partie introductive de *La Clef vers l'Autolibération – Encyclopédie de la Psychosomatique*.

tonne. Il est bon et sain de savourer des aliments délicieux et d'en jouir intensément et royalement, à condition d' "être dans la gratitude". Et à condition, bien sûr, que tu ne te sentes pas malade ou que tu n'aies pas la nausée après le repas.

7. Quand tu continues à consommer un certain aliment, même si à plusieurs reprises **tu t'es senti mal ou malade après, ou que tu as eu la nausée**. Ou encore, en cas d'une **allergie** alimentaire...¹⁹

Vis avec la conviction que tu es dynamique et mobile et sache que la chair et la graisse représentent " la force " et " l'énergie " ; vis selon la vérité, selon la vie, dans l'amour de soi... et tu jouiras d'une bonne santé et d'une mobilité qui est en harmonie avec ta manière d'être unique.

Quand est-ce que les choses peuvent encore mal tourner ? Lorsque INCONSCIEMMENT, tu ne mets PAS en pratique ce que les aliments te demandent de faire

Supposons que tu manges de grandes quantités d'un certain aliment et que, sans en être conscient, **tu ne mets pas du tout en application** ce que ce produit alimentaire te demande ; en ce cas, **quelque chose peut mal tourner au niveau de la santé**. Plus cela dure (pendant des années, par exemple), plus cela deviendra clair. Tu ne te sentiras plus en forme, tu pourras même devenir malade.

Et ensuite ? Dans ce cas-là aussi, il n'y a pas de fatalisme qui tienne. Tu pourras alors te faire évoluer à nouveau vers la santé **si tu fais les pas que te demande la Vie**, en prêtant surtout attention à ceci : "**Dans les années passées, quels aliments ai-je consommés en grandes quantités et qu'est-ce que je n'ai pas compris ?** Quels produits alimentaires sont venus me raconter quelque chose, m'ont exhorté à changer quelque chose, sans que je l'aie fait ou sans que je l'aie pu mettre en application ? " Tu peux alors commencer à opérer des changements en toi-même et entre-temps, tu attends quelque temps avant de manger les aliments en question (ou tu en manges moins).

Un exemple

Tu ne crois pas vraiment à ta beauté authentique en tant qu'être humain plein d'amour ; tu ne t'aimes pas et restes accroché à ton côté extérieur ; tu ne te manifestes pas dans toute ta plénitude, à partir de ton véritable 'Contenu' (tes richesses intérieures), en tant qu'être humain précieux ; tu manques de respect de toi-même et

¹⁹ Voir la rubrique "Tu te trouves mal après avoir mangé..." , ainsi que le chapitre "Allergie à certains produits alimentaires" dans le présent ouvrage.

gardes ton contenu caché dans un repaire ; tu te cramponnes à d'autres gens ; tu tends vers une 'image' extérieure, détachée du 'contenu' que tu es, détachée du cœur ; tu ne veux que répondre à des normes et te focalises sur la 'forme' détachée du contenu (dédoublé)...

Entre-temps, tu manges beaucoup de **chocolat** (qui appelle précisément à l'amour de soi et à l'adoucissement), **beaucoup de pain** (qui te demande d'emprunter vraiment ta voie-de-vie, en pleine force et avec toutes les potentialités qui sont en toi, et de ne pas rester à attendre dans une petite tanière, dans l'inaction), **beaucoup de beurre** (qui te demande, entre autres, d'aimer intensément ton corps, de te permettre de jouir de la vie dans la chair et le sang sur le globe terrestre d'or pour ainsi dire, de savourer ton bonheur intime de pouvoir être qui 'tu' es), **des kilos de tomates** parce que tu en as envie aussi (et qui te demandent de parvenir à une expression active de ton JE), des **sucreries** également (qui te demandent de te traiter avec beaucoup de douceur, d'amour et de chaleur, de vivre de manière autonome, sans 'coller' à autrui), et des **œufs** (qui te demandent de vivre ton être de manière très concentrée, puissante et joyeuse, en te sentant en sécurité en toi-même)...

Tu ne mets donc PAS en application ce que les aliments représentent symboliquement ni ce qu'ils te demandent ; autrement dit, tu ne fais pas non plus ce que la Vie te demande, fût-ce inconsciemment... En ce cas, il importe d'être prudent lorsque tu consommes les aliments mentionnés ci-dessus, car les éléments nutritifs ne peuvent être assimilés sainement dans le corps de cette façon. La prise de conscience est donc une nécessité.

**Vivre !? Ne te focalise pas sur la forme extérieure.
Moque-toi du 'culte' de l'apparence.
C'est la santé qui compte.**

Toi, en ton être authentique,
unique et à nul autre pareil.
Plein d'amour et de gratitude.
C'est ça la beauté.
C'est ça Vivre !

Et mange de bon appétit. Ne te préoccupe pas de l'apparence, du fait d'être gros ou maigre ; suis ton goût spontané, jouis de la nourriture et mets CONSCIEMMENT en application ce que la Vie, ou le produit alimentaire en question, te demande. Reste fidèle à ta propre nature, fais les mouvements qui te correspondent vraiment. Ne te force jamais. Ne l'oublie pas : un éléphant traîne des arbres mais ne se balance pas aux lianes comme les singes. Un bûcheron ne va pas faire des kilomètres de jogging, une tortue se déplace tout autrement qu'un lièvre, etc. ...

Surtout, n'essaie jamais de maigrir purement pour la forme extérieure. Ceci est absurde. La Vraie Beauté est en rapport avec la vérité et le véritable amour, non pas avec “ l'apparence ” et les “normes”, ni avec “mince ou large”.

L'être humain robuste, rond et sain ? Oui, bien sûr qu'il existe. L'être humain maigre, résistant et sain ? Oui, bien sûr qu'il existe.

Veux-tu **maigrir pour des raisons de santé**, parce que tu ne te sens pas bien dans ton corps (indépendamment du regard et des normes de la société) ? Alors, fais-le d'une manière régulière et équilibrée, sans suivre des régimes extrêmes. Par exemple, ne bannis pas de ta vie TOUTES les matières grasses, TOUT sucre, etc. , mais jouis d'un peu moins, et change aussi d'autres habitudes de vie.

Veux-tu **gagner du poids** parce que tu ne te sens pas en bonne santé, pas bien dans ton corps (indépendamment du regard de la société) ? Alors, fais-le d'une façon équilibrée et tranquille.

L'Alimentation et la Maladie **L'Alimentation et la Dépression**

Le fait d'ÉCOUTER la demande de ton corps, d'écouter ton goût... est extrêmement important : parce que la sorte de nourriture dont tu as envie est très significative.

Il est évident qu'en cas d'une maladie grave (p. ex. le cancer du foie), il faut d'abord travailler à résoudre les causes psycho-émotionnelles fondamentales de cette affection et ne pas consommer d'emblée des aliments qui ne feraient que surcharger cet organe !

Tu peux alors déterminer, en dialogue avec un médecin qualifié, si oui ou non tu peux manger certains aliments. Cependant, tu feras bien entre-temps de lire attentivement ce que signifient les aliments dont tu as envie : même si tu ne les manges pas aussi longtemps que tu es malade, tu peux tirer d'importants enseignements de leur symbolique *qui stimuleront le processus de guérison*.

Es-tu dépressif ou souffres-tu d'une affection légère tels qu'un mal de tête ou un mal de gorge, et n'aspirez-tu qu'à manger un seul produit alimentaire ? Absorbe-le²⁰ : c'est important. Il y a une 'âme' dans tout ce qui vit sur Terre. Il y a un caractère dans chaque produit alimentaire. C'est pour des raisons bien précises que tu as envie justement de cet aliment-là. Et cela t'aidera... tout d'abord à cause du CONTENU, de la NATURE de ce produit alimentaire : tu en as besoin. Cet aliment aide ton corps dans son processus de rétablissement... à condition qu'en plus tu examines les causes profondes de tes maux, de ton affection.

Il est donc très important d'opérer les changements nécessaires dans ta vie, tels qu'ils sont indiqués par la symbolique de l'Aliment dont tu as le plus envie durant ta maladie. Quelle que soit la quantité de produits alimentaires soi-disant 'sains' que tu

²⁰ Sauf si c'est contre-indiqué pour des raisons médicales, bien sûr.

consommes... si tu ne manges que selon un certain plan diététique... ou si tu suis simplement ton goût sans résoudre les *causes profondes* de ton ‘goût’ ou de ton ‘envie de’, *tu ne guériras pas FONDAMENTALEMENT*. La nourriture peut être considérée comme un poteau indicateur et comme un soutien synchronique, mais elle ne résoudra pas ton problème fondamental.

Voici un exemple. Un soir, monsieur M. se présenta dans le cabinet du Dr. L., se plaignant de palpitations, de maux de tête et d’une oppression. Il n’avait rien mangé pendant toute la journée, mais il avait énormément envie d’Ananas et de Chocolat. Le docteur lui conseilla d’en manger, mais il l’incita en même temps à résoudre la problématique émotionnelle sous-jacente. On s’entretint de la problématique psycho-émotionnelle sous-jacente à ses troubles physiques.²¹ Le patient mit en pratique ces solutions. Entre-temps, il mangea de ces aliments. Assez vite, il sentit son état s’améliorer.

Ici, il s’agit d’un **soutien spontané, apporté par la nourriture, au processus psycho-émotionnel** que cet homme devait traverser, et qui était à la base de ses problèmes physiques. **Cependant, l’amélioration, le rétablissement ne sera pas durable si l’être humain n’examine pas à fond l’origine psycho-émotionnelle sous-jacente à ses maux et la symbolique de l’Ananas et du Chocolat, et s’il ne réalise pas ces caractéristiques en lui-même.** Par contre, s’il le fait, la délectation et la guérison iront la main dans la main et, dans la plupart des cas, la faim énorme d’ananas et de chocolat diminueront spontanément. Le texte sur le caractère de l’Ananas commence ainsi : “ L’atmosphère de l’Ananas réjouit le Cœur...” Le chocolat représente, entre autres, l’ ‘adoucisement’ ...

Cependant, il est faux de dire que le Chocolat et l’Ananas sont bons – ou mauvais – pour les cardiaques : cela n’a rien à voir !

Connaissance de soi. Équilibre.

Apprendre à *ressentir* quoi manger et combien manger : ceci est différent pour chaque être humain

ET... comme presque personne ne possède une connaissance de soi parfaite quant à son “JE”... , la philosophie de vie conseille à l’être humain de **ne pas exagérer**, de **ne jamais exagérer**, de ne surtout pas tomber de l’un extrême dans l’autre, tantôt en ne mangeant, tantôt en mangeant des quantités énormes. Il s’agit de garder l’équilibre !

Presque aucun être humain sur notre Terre ne vit ‘en accord avec la Vie’ à cent pour cent, donc... même si tu mets très bien en pratique ce que te demande la nourriture

²¹ Voir les origines psychologiques des maladies dans *La Clef vers l’Autolibération – Encyclopédie de la Psychosomatique*.

que tu consommes... , il est nécessaire que tu sentes quand tu as mangé assez ou quand tu as encore des manques.

Apprends à te connaître toujours mieux, voilà le message. Il suffit de penser à la symbolique du ‘sel’ et du ‘sucre’. “*Avec modération*” est donc le plus souvent la devise. Une nutrition *équilibrée*, ce qui est différent pour chacun.

Ce ‘ressenti’ est très important pour ton propre bien-être. Car il peut arriver aussi que, au niveau de l’âme et du corps, tu aies un grand besoin de boire beaucoup d’eau, par exemple, ou de manger de nombreux avocats, etc. ... et que tu sentes au fond de toi : “Ceci est pour moi comme un médicament maintenant.” Alors, à ce moment-là, ne dis pas ‘non’. Mais généralement, l’être humain se sent le mieux quand il ne se ‘surcharge’ pas.

Non, l’inverse n’est pas vrai !

Il ne sert à rien de conclure ceci : “ Je mangerai plus d’abricots, ou du chocolat, car cela me rendra plus doux et plus souple...” ou ceci : “ Je mangerai beaucoup de pamplemousses, parce que cela me rapprochera de l’optimisme de mon noyau vital et je deviendrai plus joyeux...” ou encore ceci : “ En mangeant beaucoup de pommes, je serai capable de vaincre tout doute. ” Non, cela ne fonctionne pas ainsi.

Écoute ta nature. Tu avances dans ton évolution, pas à pas. Écoute la symbolique de ton goût spontané, de ton “ j’ai-envie-de...” spontané, et vois de cette manière dans quelle phase tu te trouves. Aie confiance en ceci, vis en accord avec la Vie en progressant sur un chemin infini de transformation. Comprends le langage de la nourriture et mets-le en application. Sois patient avec toi. Donne-la-toi avec Amour, partage-la avec autrui. Cet état d’amour et de gratitude font que la nourriture consommée est utilisée et assimilée de façon idéale, tant au niveau de l’esprit qu’au niveau du corps.

Évidemment, un aliment “naturel” a meilleur goût

Sans pesticides, sans toutes sortes de produits chimiques ajoutés, sans hormones ajoutées, etc. ... L’œuf d’une poule “libre”... Si tu as cette possibilité, savoure le goût pur et authentique, sans ajout de substances artificielles. Ne sois cependant pas fanatique sur ce point. N’es-tu pour l’instant pas dans la possibilité de ne manger que des aliments “purs” ? Reste reconnaissant du fait que de toute façon, il y a de la nourriture, et aie confiance que tout changera en mieux.

Comme quelques points des textes sur certains aliments ont apparemment été mal compris par quelques lecteurs, l'auteur a apporté un petit nombre de modifications. Vous trouverez ci-dessous ces textes revus.

LE PAMPLEMOUSSE

Le Pamplemousse change les idées, les rend “plus légères”. Lorsque les pensées deviennent trop lourdes, trop chargées, “le Petit Pamplet” montre le chemin vers des régions plus lumineuses. Il consolide le bas de l'épine dorsale²² en activant la base vertébrale inférieure : l'assurance venant de son PROPRE JE, de son Moi, la Base de l'échine, les fondations du JE. Le Pamplemousse indique les points où l'homme risquerait d'hésiter, de tergiverser, de lambiner..., où il resterait “en arrière” alors que son Noyau profond lui dit haut et fort : “En avant la musique ! Avance d'un pas assuré ! N'hésite plus. Ne retiens pas tes énergies. Crois en toi. Sens comme ces forces sont prêtes à poursuivre leur marche avec dynamisme. Il ne te reste qu'à ‘agir’ !”

Tout marchera désormais comme sur des roulettes à condition que l'être humain ne retienne pas sa progression par ses “pensées”. Moins “penser” à l'avance, moins se fatiguer les méninges, mais AGIR. Dans le processus d'“action”, dans l'avancée, les démarches à entreprendre se révéleront automatiquement.

Le Pamplemousse indique quelquefois l'état psycho-émotionnel de “moisissure” : de nombreuses forces, bien que disponibles, ne sont pas toujours utilisées d'une façon efficace, créative, créatrice. Dès lors, l'homme reste là avec une sorte de frustration ou avec des énergies stockées, peut-être même en rongant son frein de colère et d'impuissance parce qu'il parvient insuffisamment à employer ses forces créatrices d'une manière positive. Il se peut qu'il convoite quelque chose (ou quelqu'un), qu'il désire quelque chose d'extérieur à lui,

²² Lire la concordance psychologique dans *La Clef vers l'Autolibération*.

qu'il projette trop ses pensées sur un objectif à atteindre le plus rapidement possible... Alors, il fera bien de lâcher prise, de rester dans le Moment Présent et de se développer davantage. Il lui faut renforcer la foi en soi-même, en ses possibilités. Il doit jeter toutes ses forces dans le développement constructif de sa vie.

“Ne te fâche pas”, dit le Pamplemousse, “la colère et l'impuissance marchent la main dans la main.” Colère, parce qu'une chose arrive alors que l'homme ne le veut pas. Colère, parce que l'événement qu'il souhaite ne se produit pas... Ces émotions sont la conséquence du fait qu'il est insuffisamment ENRACINÉ dans son propre JE et qu'il fait dépendre son bonheur d'une situation extérieure.

Il apprendra à être satisfait de son JE. Il devra trouver le plein Respect de Soi : il ne doit pas prendre ombrage du fait que les autres lui manquent de respect ! Il lui faudra avant tout SE RESPECTER LUI-MÊME, prendre pleinement conscience de ses valeurs de sorte qu'il vive à un niveau plus élevé.

Il apprendra à lâcher prise par rapport à tout ce qu'il y a autour de lui. Dans la Joie de sa propre Existence il ne “convoitera” ni ne désirera plus rien... Il est tellement heureux. Il a le cœur plus léger... parce qu'il a cessé de faire peser sur lui les besoins prétendument “inas-souvissables”. Cette personne devra combler ses besoins DANS ELLE-MÊME. Elle apprendra à se considérer comme une PLÉNITUDE. En tant qu'humain Autonome, elle compte sur le fait que c'est elle, et elle seule, qui peut se rendre heureuse ! De cette façon, elle cessera de désirer les choses extérieures à elle et d'être irritée ou déçue à propos de la conduite d'autrui.

Le Pamplemousse fait remarquer à l'homme que les choses n'ont pas besoin de lui être mâchées systématiquement : il fera bien de “faire le saut”, de se lancer dans la vie sans hésiter, sans qu'il ait besoin de toujours “prévoir” les choses par la “pensée”. Car les énergies ac-

cumulées et retenues n'ont point de cesse qu'elles trouvent une issue, mais elles sont comme bloquées par la raison.

“Ouvre-les donc, ces portes !”, lui dit le Pamplemousse. “Donne LIBRE cours à la vie en toi et Va ! Allégé, sans crainte, plein de confiance en toi, en comptant sur ta force Autonome, sur ta faculté de suivre intuitivement le chemin de ton bonheur. Lâche prise, abandonne tout ce qu'il faut abandonner. Affranchis-toi du Carcan de l'obligatoire, de la pensée, des devoirs et des règles. Donne-toi la liberté, la lumière... Considère la vie d'un ŒIL PLUS LÉGER.”

Les Pamplemousses soulagent l'âme et réjouissent le cœur ; ils poussent la base de la colonne vertébrale : “Hardi ! Va donc de l'avant. N'aie pas peur, poursuis ton chemin...” C'est comme si, se sentant parfois petit, l'être humain avait besoin, tel un bambin, d'un coup de pouce... Il apprend qu'il a non seulement le droit mais aussi le devoir de s'affirmer et de se faire respecter.

LES SUCRERIES, EN GÉNÉRAL

Sucre, Confitures

Le Sucre représente le désir de s'immerger de façon intensément intime, bienheureuse et douce en soi-même ; il fournit de l'oxygène aux aspirations et fait en sorte que toutes les énergies vitales et toutes les impulsions effrénées puissent trouver librement leur chemin à travers le corps.

Le Sucre remet les goûts acides à 'plus tard', il repousse les désagréments 'plus loin'... Il dit : “Absorbons-nous dans le moment présent, oublions un instant toutes ces choses désagréables.” Le Sucre se cristallise dans nos pensées en palais de rêve où circulent des carrosses d'or et où tintent des sons clairs qu'on dirait issus d'orgues célestes.

La sphère de rêve que le Sucre évoque est éloignée de la réalité mais elle console et adou-

cit les durs, les frileux et les cœurs froids. Elle offre une sorte de saturation à ceux qui sont incapables d'assouvir leur soif à la Source de la Vie. Le Sucre donne l'espoir... du bonheur, d'une existence plus douce, plus heureuse. Le Sucre fait 'revivre' l'être humain, il lui fait sentir qu'il y a 'plus' que l'existence quotidienne ordinaire.

Le Sucre symbolise la foi en quelque chose de bien plus beau que ce que l'on a vécu jusque-là. Il s'agit alors d'une belle sphère affective à l'intérieur de l'Être Humain et autour de lui. Il est possible que les personnes ayant des passions ou des douleurs affectives au niveau du cœur, ou enclines à la dureté et à la froideur envers elles-mêmes se mettent à manger plus sucré que les autres : afin de faire disparaître le froid courant d'air. Il faudra néanmoins, parallèlement avec la consommation de douceurs, comprendre certaines choses concernant soi-même afin de leur donner une évolution.²³

Le Sucre représente ce merveilleux bonheur de se ressentir dans la bienfaisante chaleur de la vie ; on désire, on rêve, on espère... et on ne veut plus sortir de cette griserie. On se donne toutes les chances de bonheur.

Sauf pour ceux qui doivent limiter leur consommation de sucreries pour des raisons de santé (p.ex. les diabétiques), le Sucre ne doit pas forcément être mauvais ; on peut manger du Sucre (sans exagérer, bien sûr) à condition de bien en comprendre la Symbolique et d'appliquer celle-ci dans la vie... : le Sucre te dit de CHOISIR en faveur de ton Cœur, de sa chaleur, en faveur de l'enveloppement chaleureux de toi-même. Il te défie de manifester tes sentiments et tes désirs à la surface, à l'extérieur. Il t'incite à devenir toi-même un peu comme le Sucre : plein d'enthousiasme vital, de foi et d'espoir, plein de joyeuses espérances, plein de bonheur en toi et avec toi. Tu Y CROIS, à toi-même, à la Vie, et tes yeux s'éclaircissent à cette perspective. Rien ne pourra plus se briser.

²³ Il est évident que les diabétiques, par exemple, devront d'abord travailler à résoudre fondamentalement les origines psychologiques de leur maladie avant de pouvoir consommer peu à peu du sucre, sous surveillance médicale.

Quelles sont les personnes qui ont une grande envie de Sucreries ? Ce sont les gens qui ont tendance à se priver ; ceux qui ont besoin de se choyer encore davantage à partir de la douceur de leur cœur, ceux qui s'attirent de la dureté à force d'être durs envers eux-mêmes. Celui qui est froid envers son propre être bien qu'il soit peut-être prêt à aider les autres et à leur faire du bien ; la personne qui semble ne jamais en avoir fini avec elle-même parce qu'elle trouve qu'il lui 'manque' quelque chose... à vrai dire, elle ne s'estime guère parfaite, elle se trouve incomplète... comme si quelque chose 'n'aurait pas' chez elle, comme si elle n'avait pas le droit de s'offrir ce qui est doux et sucré.

Le Sucre dit : "Mais non, il ne te manque rien ! Qu'est-ce que tu te racontes comme histoires. Tout se trouve en toi. Tu peux et tu dois te permettre de jouir de la vie !" Dans la sphère du Sucre l'Être Humain croit de nouveau à sa propre bonté, au droit d'aimer et de savourer, sans avoir à faire intervenir personne d'autre ; il peut repartir, il se laisse bercer par les sons ondoiyants de son Cœur... et se rend heureux.

Celui qui a une très forte envie de Sucre se trouve quelquefois aux prises avec un dilemme : vais-je maintenant m'occuper de moi-même ou dois-je tenir compte d'autrui ? Ai-je le droit de me délecter pour moi-même ou dois-je m'en abstenir ? Il fera bien d'écouter profondément le Langage de son CŒUR, de ses aspirations, à condition que ceci n'ait rien à voir avec le fait de vouloir obtenir quelque chose d'autrui dans la convoitise. Il se rendra la vie douce et agréable sans pour cela solliciter l'autorisation préalable de sa 'pensée', de quelqu'un d'autre, de son 'passé' (de ses conditionnements : "Ai-je le droit... ?"). Il devra donc se 'libérer' pleinement non seulement des gens du présent mais aussi des influences du passé de telle façon qu'il puisse en toute autonomie décider de ce qui est bon pour lui et de ce qui ne l'est pas. L'être-humain-friand-de-Sucre fera bien d'apprendre à se dire : "L'autre n'a RIEN à m'imposer, c'est MOI seul qui (à partir de mon cœur) détermine et sais ce qui est bon pour moi !" Il tracera fermement ses limites. Son bonheur deviendra ainsi réalité, sans qu'il ait encore besoin de se réfugier dans les sphères du rêve, dans les calmes sphères in-

sulaires. Il sera toujours heureux avec lui-même.

Le Sucre incite l'être humain à boire : à boire l'Eau de la Vie à grandes gorgées, à sauter dans la Vie sans retenue avec un formidable bond de plaisir. "Ne retiens pas tes énergies, ne te retiens pas : bondis dans la vie de toutes tes forces ! Chante, danse, sois content et sache que l'avenir ne pourra qu'être plus beau : pour peu que tu prennes ta vie en mains comme un maître et que tu crées ta vie sur base de tes ATTENTES positives. C'est toi qui, par la couleur de tes attentes, détermènes la direction que suivra ta vie !"

Celui qui a envie de Sucre souhaite en fait avoir très fortement foi en cette belle vie. Le Sucre est constamment optimiste quant à la suite des événements, il manifeste un enthousiasme qui n'a nulle part son pareil. C'est tout juste si ses pieds touchent encore le sol. Aussi est-il essentiel que le mangeur de Sucre ne se laisse pas glisser de ses hauts vers ses bas, qu'il mène sa vie avec régularité, dans l'équilibre, à partir d'un sentiment constant de confiance en lui-même, de foi en l'existence d'une réalité heureuse sans fin. Il pourra alors manger du Sucre sans que par exemple sa vue faiblisse puisqu'il a une vision si belle et positive de cette réalité. Il sait jouir de lui-même, de la vie.

Le Sucre encourage l'Être Humain à se vêtir chaudement, à bien se nourrir, à prendre bien soin de sa personne, sans se soucier le moins du monde des commentaires que les autres pourraient faire à son sujet.

"Habille-toi chaudement, nourris-toi en suffisance, n'hésite pas à t'enrober d'une couche de graisse, fais fi du Culte de l'Apparence. Prends soin de toi, vis à partir de toi-même, trace un cercle autour de ton être. Sois un et parfait avec et EN toi-même ! De cette façon tu ne connaîtras plus aucune 'dépendance' vis-à-vis de ton entourage, tu prendras appui sur tes propres jambes joyeusement et vigoureusement, en toute autonomie et en toute liberté. Il n'y aura ainsi aucune dépendance vis-à-vis du Sucre, mais tu pourras te délecter des aliments Sucrés." Sans exagérer bien sûr, car l'exagération signifie que tu n'as pas bien compris le message du sucre, ou que tu ne l'as pas bien mis en pratique.

Un dysfonctionnement éventuel du Pancréas²⁴ est lié à un manque d'oxygène dans le cerveau parce qu'au lieu de vivre vraiment pour et par lui-même, de façon autonome, l'être humain est perpétuellement dans une attente dirigée vers les autres, vers le monde extérieur, vers un accomplissement dans le futur... Il n'est pas réellement CONTENT DE PAR LUI-MÊME, mais seulement dans la mesure où les choses ou les gens extérieurs se révèlent capables de le combler. Le Pancréas l'exhorte à opter pour le SOUTIEN À SOI-MÊME, la transformation du mal EN L'ÊTRE HUMAIN MÊME, plutôt que de se contenter de saisir, de picorer au petit bonheur ce qu'il peut trouver de bon EN DEHORS de lui-même. Le Sucre lui dit : "Cherche le Bien, l'AMOUR, la chaleur, la foi, la satisfaction... en TOI-MÊME et lâche prise vis-à-vis des choses et des gens à l'extérieur de toi." Ainsi disparaissent la dépendance et l'accoutumance (qui signifient que l'on ne Peut plus s'en passer). Le Pancréas pousse un soupir de soulagement et se réjouit.

Les gens qui aiment simplement les produits à base de sucre ne sont pas dépendants : ils sentent que leur corps et leur psyché en ont grand besoin ; ils pourront donc en profiter, sans se culpabiliser, jusqu'à ce que le signal de satiété intervienne dans le cerveau après un certain temps.²⁵ Si ces personnes peuvent à la rigueur se passer de sucreries, elles en ont néanmoins fortement envie. Il ne s'agit pas d'une dépendance mais d'un besoin de 'douceur'. L'on consommera donc avec plaisir une douceur, **à condition** que ce faisant l'on enveloppe douillettement le JE, que l'on se comble soi-même chaleureusement et que l'on se libère de toute froideur et de toute dureté envers son propre JE (et à condition, évidemment, qu'on ne doive pas limiter sa consommation de sucre pour des raisons médicales).

Il va de soi que quelqu'un qui prend de l'insuline, comme un Diabétique, ne doit pas arrêter brusquement toute médication. Pourtant, on peut guérir de cette maladie ; la diminution progressive de la dose d'insuline sous le

suivi d'un médecin compétent (et en fin de compte la guérison) ne peut et ne doit résulter que d'un changement psycho-émotionnel dans le mode de vie.²⁶ Ce changement se fonde principalement sur le fait de "se doter de foi en la vie, d'amour envers son propre JE, de Joie, dans l'indépendance, sans RIEN attendre d'autrui". On lâche prise vis-à-vis des autres : on se suffit à soi-même. On regarde la vie d'un œil optimiste parce que l'être humain est capable de s'offrir le paradis sur terre... On ne s'immobilise plus dans le regret de ce qu'on n'a pas, de ce que l'autre ne donne pas, etc.

L'être humain comprend à présent qu'il est lui-même la cause de ses circonstances de vie. "Oui, c'est moi qui détermine ma vie ; rien ni personne d'autre que moi ne pourra faire en sorte que je m'attire de belles choses... Ce n'est qu'après m'être offert l'Amour, indépendamment de ce que me donnent les autres..., que je pourrai aussi vivre une relation d'amour avec quelqu'un d'autre."

Le Sucre demande que soient évacués du JE tout chagrin, toute dureté, toute froide négativité de manière à transformer la vie en une harmonie unique et sucrée, pleine de joie et d'une satisfaction émanant de soi. La foi revient dans une vie humaine dès lors que l'être humain en vient à prendre pleinement conscience qu'il est SEUL à créer son Paradis sur terre, qu'il est seul à pouvoir se donner le BONHEUR, une vie sans maladie, sans souffrance. Le Sucre lui dit : "C'est à Toi de résoudre ton problème ! Crois en toi-même, lâche prise, ne te cramponne pas aux autres, plonge en toi-même et fais-toi accéder à un niveau nouveau, plus élevé !"

Le Sucre signifie aussi que, lorsque la réalité est vécue comme trop dure, point encore parfaitement heureuse, il existe une possibilité de s'échapper, un adoucissement : "Bientôt cela ira mieux !" Autrement dit, une personne qui est trop froide et trop dure envers elle-même désire inconsciemment se sortir de cette atmosphère dure et froide... Cette personne peut manger des douceurs mais doit en même temps

²⁴ Voir à ce sujet *La Clef vers l'Autolibération – Encyclopédie de la Psychosomatique*.

²⁵ Voir à ce sujet *La Clef vers l'Autolibération*.

²⁶ comme explicité dans *La Clef vers l'Autolibération - Encyclopédie de la Psychosomatique ; voir les chapitres Diabète, Pancréas*.

s'élever jusqu'à un niveau où il y a plus d'amour. C'est uniquement de cette manière-là que le sucre ne peut nuire à sa santé.²⁷

Le sucre et les caries dentaires ?

Aussi longtemps que l'être humain, sur un plan ou sur un autre, se vit comme petit, se croit dépendant d'autrui, n'ose pas prendre appui sur ses propres jambes, ne réside pas encore vraiment dans le plein Amour de Soi, n'a pas suffisamment foi en sa propre Force Autonome... la dentition est insuffisamment protégée et guidée par les énergies internes, ce qui la rend vulnérable et sensible aux caries. Le Sucre en soi ne doit pas nécessairement être nocif pour les dents : c'est l'attitude intérieure de la personne qui fait que les substances et les bactéries peuvent y pénétrer ou non. On a en effet constaté que certaines personnes sont insensibles aux caries, malgré le fait qu'elles mangent beaucoup de sucreries et ne brossent que rarement les dents. Là encore, il importe de ne pas priver tout simplement l'Enfant de ses bonbons, mais de lui apprendre à prendre sa vie en mains et à la mener en toute indépendance et autonomie le plus rapidement possible. Ceci n'est possible que s'il a foi en lui-même, s'il s'aime lui-même, s'il Comprend qu'il est capable de conduire sa propre vie, qu'il n'est pas et ne sera jamais 'victime' des circonstances. Sur cette base indépendante et autonome, la carie aura moins de chances de se produire. Le Sucre dit à l'Enfant : "Développe-toi dans la responsabilité de ton existence ; redresse-toi ; crois à tes forces intérieures ; aime-toi toi-même et aime les autres ; tu n'es pas impuissant ni dépendant du soutien et de la chaleur d'autrui ; la Foi en toi-même et l'Amour qui réside en toi te rendent indestructible, hors d'atteinte du mal, invulnérable. Tu ES toi : tu ne veux pas continuellement tout AVOIR ; tu ne te remplis plus de l'autre."

Nous décrivons ici le processus idéal : il va de soi que, chez la plupart des gens, les choses ne se déroulent pas ainsi du jour au lendemain. Il est important que l'être humain Occupe en-

²⁷ Encore une fois : à condition que des raisons médicales ne limitent pas ou n'interdisent pas la consommation de sucre.

tièrement sa Place, sans vouloir 'se remplir' de quelque chose ou de quelqu'un en dehors de lui. L'être humain Fort, autonome, EST lui-même.

Il est évident que pour l'être humain dans son entièreté, il n'est pas salutaire d'exagérer dans sa consommation de sucre car alors, il ne met pas en pratique le message du Sucre. Dans le processus de développement normal de l'être humain, chenille-chrysalide-papillon, il traverse plusieurs stades durant lesquels il perd d'abord ses dents de lait, dit ensuite adieu aux dents 'adultes', après quoi une phase de vie suivante s'amorce. La bouche pleine de paix et de douceur, sans dents. Libre à chaque être humain d'opter pour une prothèse dentaire ou pas (voir à ce sujet *La Clef vers l'Autolibération*).



Le Sucre même Croit au Bonheur de Vivre !
Le Sucre lui-même mène une existence agréable. Il est Plein de lui-même et sait qu'il a toujours à sa disposition tout ce qu'il faut pour lui permettre de vivre ce bonheur. Il se l'offre sans hésiter ; il sait que rien ni personne en dehors de lui n'est censé lui offrir l'amour, la douceur, la chaleur. Le fait de se suffire à soi-même, dans l'amour chaleureux, est une nécessité pour Vivre.

LE MAQUEREAU

Le Maquereau est un poisson qu'on dirait plutôt tenace, rond, sanguin et qui se pourvoit généreusement de tout ce qu'il lui faut. Il se nourrit ; il se régale. Il ose se donner à lui-même la possibilité d'être "dans la chair". Il jouit de la vie... et veille en particulier à ce qu'il ne lui manque rien. Au fond, c'est un grand monsieur gentil : de nature un peu replet, il est gentil avec lui-même. Il se sert sans attendre qu'on lui donne : c'est un bon principe. Il s'entend à se rendre heureux.

Celui qui n'ose pas assez être vraiment lui-même, qui ose trop peu faire valoir ses droits

quant à sa nature réelle et quant à ce qui est réellement bon pour lui parce qu'il se demande s'il peut ou non faire ceci ou cela, consommer ceci ou cela, s'accorder ceci ou cela, peut avoir besoin de la sphère du Maquereau. Il hésite à bien s'alimenter à maints égards : il devra se rendre compte que lui seul est capable de sentir et de savoir ce qui est bon pour lui.

A-t-il honte de ses besoins ? Tout d'abord, il comprendra que la tâche de tout être humain consiste à se permettre de 'jouir' de l'existence, principalement en ce qui concerne "l'ingestion d'aliments" : il refusera d'adhérer au culte insensé de l'apparence qui prétend, avec ses tableaux de calories, aider les gens à rester minces, même ceux qui sont de nature ronds et bien en chair. L'amateur de Maquereau se rappelle qu'il a le droit, plus qu'il ne le pense, de s'établir dans la chair et la graisse, pour la simple raison que sa nature le demande. Il connaîtra la santé et le bonheur dès lors qu'il osera manger ce dont il a envie, d'une manière saine bien sûr.²⁸

Il se peut que cet être humain ait honte de ses "appétits" et de ses besoins dans d'autres domaines. Ceci n'a pas lieu d'être, bien sûr, à condition qu'il transforme ses convoitises en conscience, qu'il comprenne que les appétits et les convoitises sont en fait la traduction d'un énorme potentiel de forces créatives qui demandent l'autorisation d'exister. Dès lors, au lieu de s'orienter vers l'objet de ses convoitises, il choisira de s'alimenter sainement de mets dont il a envie par nature, de manière que toute sa potentialité vienne s'implanter dans la matière. Ce n'est qu'après avoir rempli cette condition que cet être humain pourra permettre à ses Énergies Créatrices de couler vers l'extérieur de la bonne façon et les convertir en actes.

L'amateur de Maquereau doit oser s'affirmer dans la vie avec force et fermeté et, si sa nature le lui demande, dans toute sa rondeur et sa robustesse, à la manière d'un chêne. Il ne doit s'interdire aucune nourriture, sous peine de créer un effet de frustration et d'avidité en raison du déséquilibre qui se produirait entre le

champ énergétique et la forme matérielle. L'envie de Maquereau indique que cet homme fera bien, pour son bien-être, de laisser se développer une certaine rondeur tant dans son caractère que dans son corps physique.

Cet être humain est habité par un grand besoin d'être très gentil, très 'rond' et très doux avec lui-même, de bien prendre soin de lui de toutes les manières. Il fera bien de se donner de l'amour et d'assouvir tous ses besoins à volonté aussi longtemps qu'il ne doit pas pour ce faire occasionner de désagréments aux autres. Il fera bien de s'offrir à lui-même ce dont il a besoin sans l'attendre des autres !

"N'aie pas honte", dit le Maquereau, "du 'don' que tu te fais ! Ose être plus doux, ne crains pas tes sentiments de douceur. N'aie pas honte de jouir de la vie dans la douceur. Ose manger ce dont tu as envie d'une façon saine (attention, il est évident que des **conditions** importantes sont liées à ceci : voir à ce sujet la première partie du présent ouvrage). Permits-toi de t'épanouir, non pas en dehors de la ronde douceur.

Sois surtout fier d'être bien en Chair ! Si tu laisses toute liberté aux muscles et aux graisses d'occuper le volume nécessaire sans la moindre inhibition, tu te sentiras physiquement bien dans ta peau, fort et en parfaite santé comme un chêne. Utilise toutes ces saines énergies en toi, transforme-les en créations luxuriantes et savoure-les !"

LE CHOCOLAT AU LAIT

Le Chocolat au Lait représente la 'réceptivité', il stimule l' 'assimilation' par l'être humain de l'apport d'énergies douces. Les doux courants intérieurs, nés au fond du Moi, se frayent un chemin vers le haut et demandent à l'être humain une Porte, une Ouverture... de réception, un passage permettant aux forces vitales aimantes de pénétrer pour enfin emplir tout l'être de l'Homme d'amour, de douceur, de souplesse, de flexibilité, de chaleur vitale,

²⁸ Attention, il y a des **conditions** importantes liées à ceci : voir à ce sujet la première partie de ce livre.

de clémence, de compréhension maternelle. Une ouverture sans la moindre concession aux convoitises sexuelles : elle réclame une réception à la fois vierge et douce des plus belles énergies pures et limpides provenant des canaux de la profonde Source humaine. “Ouvre-toi”, dit le Chocolat, “ouvre-toi au beau flux d’énergies effervescentes, à ces courants vénusiens dans tout ce qu’ils ont de doux, d’ondoyant, d’ondulant. Laisse-toi séduire par ces tendres énergies, permets-leur de circuler en toi... Laisse-toi séduire par la vie, laisse-toi emporter dans le doux courant des énergies vitales maternelles qui sourdent de ton Essence la plus profonde.”

Celui qui a envie de Chocolat au lait s’invite à s’unir au doux ondolement des flots maternels originels, à ne pas ‘s’opposer’ à sa propre impulsion de se laisser absorber dans les courants maternels et aimants en lui-même. Il se gardera d’aller contre cette immersion dans le courant originel de son âme, de sa source.

Le Chocolat au Lait demande à l’être humain de ‘fléchir le genou’ là où il a déjà trop longtemps persisté dans une attitude rigide (à ses dépens !). “Ne garde plus tes portes fermées”, dit le Chocolat, “laisse le grand flux entrer du fond de ton diaphragme, depuis ta Source vitale interne. Laisse cette coulée tiède et douce circuler dans tout ton corps et te purger de tout conflit, de toute tension, de tout combat, de toute résistance à ‘la vie’. Unis-toi à cette douceur, à cet amour, et surtout : n’offre aucune RÉSISTANCE !”

Il est possible que celui qui se sent très attiré par le Chocolat au Lait ait trop longtemps refusé de ‘céder’ quant aux changements nécessaires à apporter dans sa vie. Il devra désormais s’ouvrir en toute flexibilité à une adaptation fondamentale, au changement. Il ne doit pas s’entêter, rechigner à une mutation, une transformation du JE.

Sauf dans des cas où c’est vraiment nécessaire pour des raisons médicales, on fera bien surtout de ne pas dire automatiquement ‘non’ au Chocolat. Si l’on se punit soi-même en ne se permettant plus de manger du chocolat bien qu’on en ait une forte envie, ceci est déjà la conséquence d’un ‘refus’ sous-jacent. On re-

fuse de s’ouvrir en toute réceptivité aux forces naturelles et pleines d’amour en soi, à leur flamboiement ondoyant et chaleureux, à l’adoucissement. On leur barre durement la route par le pouvoir de la raison ou la justification des règles structurelles, dans un esprit d’intransigeance. On refuse d’écouter ses plus profonds sentiments, désirs, et besoins.

On tente de retenir ‘manu militari’ les vannes de la chaleureuse sensibilité ‘féminine’... jusqu’à ce que, tôt ou tard, les choses réprimées finissent tout de même par rompre le barrage, et peut-être bien de telle façon qu’on soit submergé par elles, parce qu’on se sera attiré inopinément une situation qui oblige à ‘céder’ à ses sentiments, à ses émotions, à ses forces naturelles propres, à ses goûts, à l’envie de vivre, à son sentiment originel authentique et sincère. On est alors obligé d’y regarder de plus près.

De même, on peut obstinément s’empêcher de manger ce dont on a envie, en l’occurrence du Chocolat, jusqu’au moment où “on n’y tient plus” et où on se ‘jette’ sur le Chocolat proscrit (voir le texte sur la boulimie dans *La Clef vers l’Autolibération*). C’est pourquoi il est préférable dans la plupart des cas de ne pas s’interdire le Chocolat quand on en a envie, car en général, ce chocolat est alors salutaire et sain pour l’esprit et pour le corps.²⁹

Il peut arriver qu’après avoir mangé du chocolat, une éruption apparaisse au visage, par exemple : ces boutons indiquent une aversion pour soi-même, une lutte intérieure, une colère inconsciente, un mécontentement, un reproche (par exemple, on s’accuse soi-même parce qu’on mange des sucreries), un combat émotionnel intérieur dans lequel on s’interdit peut-être de manger des choses comme le Chocolat. La cause essentielle des pustules est d’ordre psychologique, et elle remonte plus facilement à la surface lorsqu’on mange du Chocolat, mais si on enlève *fondamentalement* l’aversion, le conflit intérieur, l’entêtement contre le bien-être de son propre JE, on ne verra généralement plus de boutons, même quand on mange encore du chocolat.

²⁹ À certaines conditions bien entendu, et sauf dans certains cas médicaux exceptionnels : voir à ce sujet la première partie du présent ouvrage.

Dès lors, au lieu d'encore te battre contre toi-même en te refusant le Chocolat sans véritable raison, résous les *causes fondamentales*, ouvre-toi, en toute réceptivité, dans l'amour envers toi-même, sans résistance... comme le précocise le Chocolat.

Mets fin à ce conflit intérieur de pouvoir, cette lutte au fond de ton âme et entre dans un abandon à l'unification en toi. Ceci demande une confiance illimitée, dans l'Amour pour toi-même. Ceci ouvre toutes les portes et dissipe toute angoisse. Le Cavalier n'a plus peur d'être submergé par les forces du cheval car il est descendu de sa monture. Il n'y a plus d' "animal" en lui. Dans l'abandon aimant à lui-même, il vit selon la conviction que celui qui est Maître de sa vie est fort et inexpugnable.

Grâce à cette expérience aimante et puissante de l'unité de l'être humain, qui fait disparaître tout sentiment interne de menace et qui le dispense désormais de s' 'arc-bouter'... , toutes les forces intérieures contribuent à la transformation vers un autre niveau. Cela n'est possible que chez l'être humain qui abandonne derrière lui l' 'animal' et les convoitises afin de se livrer à l'Être (au Bien) le plus beau et le plus élevé qui réside en lui ! Il ne ' s'élèvera ' pas au-dessus de lui-même en se vouant (dans l'ivresse) à une chose ou à une personne en dehors de lui... ; au contraire, il fera intervenir tout ce qui lui appartient dans son processus de transformation.

L'atmosphère du Chocolat encourage l'être humain à laisser sa transformation s'opérer. S'il manque de tendresse, s'il s'insurge contre lui-même, contre son Être, son corps, son JE total, s'il ne s'aime pas vraiment lui-même... il suscitera alors des circonstances moins désirables, il risquera de s'attirer des personnes avec qui ses relations seront conflictuelles par suite de son propre conflit intérieur.

Le Chocolat dit : "ABANDONNE-TOI À TOI-MÊME ! Entre dans la RÉCONCILIATION avec toi-même. Ne te retourne pas contre toi-même dans la lutte. Tu es bien tel que tu es, pourquoi te vouloir différent ? Pourquoi te montrer si dur et si rejetant envers toi-même ?

Cherches-tu la chaleur ? Trouve-la en toi-même. Abandonne-toi à cette acceptation absolue, à ce courant d'amour, à cette profonde sagesse en toi-même. Un abandon au maternel, au féminin en toi dans toute sa douceur."

Le Chocolat interpelle ceux qui ont beaucoup à 'souffrir' des structures Patriarcales : aussi bien à l'intérieur d'eux-mêmes (en premier lieu) que (par voie de conséquence) à l'extérieur. Ils ne devront plus ' s'attaquer ' à eux-mêmes, se condamner, se rejeter en se dénigrant, d'une façon dure, dominatrice, rationnelle, patriarcale. Ils s'ouvriront désormais à leur Sentiment, ils écouteront leur cœur.

C'est la tendre mère en l'être humain qui oblige le père sévère à capituler : une reddition au profit de l'amour (sans convoitise),³⁰ de la douceur, de la souplesse, de l'indulgence, de la compréhension, de l'écoute bienveillante. Toute obstination, toute rigidité est neutralisée – comme étourdie – par la force stimulante d'un déferlement de douceur. C'est la sphère du Chocolat dans l'être humain même.

L'abandon à ces tendres énergies féminines suppose en même temps de laisser entrer les ondulations nécessaires dans la 'chair'. C'est l'être humain qui ne veut plus à tout prix être mince parce que les normes culturelles d'aujourd'hui le demanderaient. Le Chocolat nous incite à prendre la constitution physique qui correspond à notre cas spécifique : bien en chair et sain ou mince et sain,³¹ peu importe ; le corps en tant qu'authentique extériorisation de la nature intérieure. Si cette nature est ronde et pleine, l'être humain se constituera un corps plus rond. Le Chocolat demande d'admettre les douces rondeurs si elles correspondent à notre nature intérieure, sans s'opposer à ceci avec obstination.

Avant tout, l'être humain mettra le Message symbolique du Chocolat en application où et quand c'est nécessaire, de manière à faire un pas de plus sur son chemin d'évolution.

³⁰ L'amour et le sexe ne sont pas la même chose : voir à ce sujet *La Clef vers l'Autolibération*.

³¹ Voir à ce sujet *La Clef vers l'Autolibération*.

La version en papier de cette première partie revue est disponible séparément pour ceux qui possèdent les trois premières éditions de “La Symbolique des Aliments”.

Pour obtenir cette brochure, veuillez prendre contact avec

la maison d'édition Beerlandt Publications :

info@christianebeerlandt.com

Tél. +32 (0)54 41 41 42

www.christianebeerlandt.com

Prix de vente : 5 € (frais de transport éventuels exclus)

Dépôt légal : D/2014/8022/3

Achevé d'imprimer en avril 2014 sur les presses de l'imprimerie XXXXXX à XXXXX

Imprimé en Belgique

Dépôt légal mai 2014

Copyright © 2014 Beerlandt Publications, Lierde, Belgique (anciennement : Éditions Altina)

Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, du texte et/ou de la nomenclature contenus dans le présent ouvrage, et qui sont la propriété de l'Éditeur, est strictement interdite.

L'information contenue dans le présent ouvrage est destinée uniquement à des fins pédagogiques. Les textes ne visent qu'à augmenter le bien-être général et ne sont pas destinés au diagnostic, au traitement, à la guérison ou à la prévention de quelque maladie que ce soit. Le présent livre ne souhaite en aucune façon mettre en question les règles généralement acceptées concernant l'alimentation saine, selon l'état actuel de la science. Aucune partie du présent ouvrage ne doit être considérée comme un conseil médical pour résoudre un certain problème. Pour chaque problème de santé spécifique, le lecteur du présent ouvrage doit consulter un professionnel qualifié de la santé (médecin, etc.). Les personnes souffrant d'affections sévères doivent avoir recours à de l'assistance médicale professionnelle. Le lecteur du présent ouvrage porte la responsabilité pleine et entière pour la façon dont il ou elle utilise l'information comprise dans ce livre. Il ou elle utilisera cette information avec discernement et sagesse, de manière sainement critique. Aucune responsabilité, qu'elle soit civile, pénale ou autre, concernant maladies, blessures, dommages, pertes, ou thérapies, chez quelque personne que ce soit, n'incombe à l'auteur ou à l'éditeur.

L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité civile pour le contenu de toute publication et de tout site internet, ainsi que pour tous propos ou actes de quelque autre personne que ce soit, et qui prétendent se baser sur l'œuvre de Christiane Beerlandt. Sont entendus par là, entre autres : certains thérapeutes alternatifs ou classiques, coaches, animateurs d'ateliers, journalistes, écoles. Des interprétations erronées de sa vision des choses ou une mauvaise compréhension de sa philosophie peuvent se manifester par-ci par-là chez des thérapeutes, des animateurs de conférences, etc. Cela peut être fait avec les meilleures intentions. Parfois par incompréhension. Parfois aussi par mauvaise volonté. Certaines personnes qui ne comprennent pas l'essentiel de la philosophie émise par Christiane Beerlandt peuvent sortir des phrases de leur contexte, ce qui donne lieu à des interprétations erronées, déformer ses paroles selon leurs propres convictions, mettre des mots dans sa bouche qu'elle n'a jamais prononcés, dénaturer certains de ses propos, ayant pour conséquence que certains se sentent blessés inutilement (ce qui n'est pas l'intention de l'auteur), faire des insinuations, suggérer subrepticement toutes sortes de choses, etc. Tout est possible dans le monde où nous vivons actuellement. C'est pourquoi le discernement, la vigilance et le bon sens critique sont requis. Les seules sources qui rendent correctement la philosophie de Christiane Beerlandt sont les éditions les plus récentes des textes et des ouvrages écrits par elle-même.