

- La bouche, se nourrir et parler -

" Pour nourrir le Corps et l'Esprit, l'Être accompli est prudent dans ses paroles et mesuré dans ce qu'Il boit et mange " (pensée taoïste).

- Se nourrir : dans la Chine ancienne, lorsque le Maître était malade, le cuisinier était renvoyé. Depuis très longtemps, il est ainsi mis en avant que ce qu'on mange agit directement sur notre corps et son bien-être ; c'est rarement la grande forme après un repas copieux... Il est donc nécessaire de faire attention à notre alimentation, en commençant par cuisiner le plus possible soi-même, l'intention que l'on met dans la préparation "s'incorporant" à celle-ci : une personne qui est derrière les fourneaux à longueur de journée ne mettra pas la même quantité d'amour que si c'est vous qui le faites. Ensuite, en mangeant, la bouche devient une voie d'entrée : regardez la télé en même temps, et vous "avalerez" toutes les émotions auxquelles vous assisterez... Le mieux est de rester dans le moment présent en appréciant ce que l'on mange, le plaisir de se régaler s'enregistrant dans nos cellules. Enfin, l'organisme ne digère pas de la même manière les protéines (viandes, poissons, oeufs, produits laitiers...), les féculents (pommes de terre, blé, riz, maïs...) et le sucre (fruits, dessert) : afin d'éviter toute acidité corporelle, il est vivement conseillé de les manger séparément (ex. : viande + légumes + fromage à 12h, un fruit à 16h, et risotto de légumes au dîner), sachant que tout ce qui sera consommé après 17h sera stocké.

- Parler : les mots ont l'énergie et la puissance d'élever autant que de détruire, parfois plus que si c'était physiquement. Il est donc important d'être responsable de ce que nous disons, aussi bien pour l'autre, que pour nous : la vulgarité dans notre bouche salit directement notre cœur. Sauf, éventuellement, lorsqu'on se fait bien mal (se cogner un orteil dans un angle de meuble, par exemple), ça vaut le coup de sortir un bon nombre de noms d'oiseaux!!! Sinon, essayons d'être conscients de notre langage afin qu'il adoucisse notre bouche et serve autrui à bon escient...

