

Didier Rauzy

« L'aliment a besoin d'être honoré. »

propos recueillis par Pauline Racine

Didier Rauzy nous invite à entrer en résonance avec notre environnement et à renouer avec la dimension sacrée de la nature et de nos aliments.



crédit photo : D.R.

GTao : Didier, en tant que naturopathe, bioénergéticien, pratiquant du chamanisme et du druidisme, vous entretenez un lien tout particulier avec les plantes. Vous considérez qu'elles sont « intelligentes » et qu'il est possible d'établir une réelle communication avec elles. Pouvez-vous nous en dire davantage ?

D. R. : notre alimentation provient du monde végétal ou du monde animal. Quand l'animal et la plante sont respectés comme porteurs de vie, quand nous faisons l'effort de communiquer avec eux avec amour, alors s'installe un lien extraordinaire qui permet par exemple à la plante de nous transmettre ses particules de lumière (les photons, porteurs de l'énergie primordiale), ainsi que le fluide subtil qui nourrit notre dimension spirituelle et relie toutes les formes de vie sur terre. Grâce à la loi de réciprocité, l'humain qui intègre ces aliments au plus profond de son être, dans cette

conscience, favorise l'évolution du champ morphogénétique de l'aliment consommé. En revanche, l'humain qui s'alimente sans conscience et sans respect de ces formes d'intelligence se prive de ces cadeaux ; la nourriture devient alors lourde, « encrassante » et elle accélère les processus de dégénérescence et de vieillissement de l'organisme.

GTao : par quels moyens pouvons-nous faire des plantes et de nos aliments des instruments au quotidien de notre guérison ou de notre croissance ?

D. R. : la vie génère la vie, la mort génère la mort. En choisissant des plantes sauvages vivantes, des légumes et des fruits non traités et vivants (non transformés industriellement par l'homme), l'humain choisit la vie et les rapports simples avec le monde extérieur, donc avec l'autre. Plus l'homme élabore une cuisine

sophistiquée, plus il s'éloigne de la nature et de sa nature; les goûts artificiels, le sucre et le sel rajoutés, les trop grands mélanges de saveurs nuisent à un contact simple et direct avec l'aliment. Quelle que soit la forme d'amour mise dans une préparation culinaire trop élaborée, elle ne compensera jamais la valeur et la richesse du lien d'amour et de respect qui devrait exister naturellement avec l'aliment de base qui n'est pas reconnu comme suffisamment beau et bon pour être consommé tel quel. Comme vous et moi, l'aliment a besoin d'être reconnu, d'être honoré pour ce qu'il est et surtout pour ce qu'il donne. Le plus grand don ou sacrifice sur cette terre est de donner sa vie pour l'autre; il n'y a rien de pire qu'un sacrifice non reconnu, c'est pour cela que dans le passé et dans toutes les religions ou traditions il y avait la prière ou la bénédiction avant le repas.

GTao : dans toutes les civilisations, nous retrouvons l'utilisation de plantes à des fins thérapeutiques ou magiques. Est-il nécessaire d'avoir suivi une initiation particulière pour profiter des effets extraordinaires des plantes ?

D. R. : sur notre planète, tout a toujours été au service et à disposition des humains. Quand le pouvoir est apparu sur terre, des hommes ont confisqué le savoir et ont « diabolisé » l'utilisation de certaines plantes afin que la peur empêche l'homme de devenir autonome. Aucune initiation particulière n'est nécessaire pour se réapproprier ce patrimoine de l'humanité qui appartient à tous les êtres vivants. En se libérant de nos peurs, en étudiant et en observant la nature, chacun à la possibilité, le droit, voire le devoir de se reconnecter à cette sagesse. Aucune initiation n'est nécessaire pour se reconnecter à la vie et devenir maître de son univers intérieur.

GTao : pensez-vous qu'on puisse parler d'une « diététique du chamanisme » comme on parle d'une diététique du tao ?

D. R. : depuis la nuit des temps et dans toutes les traditions, l'alimentation a été un des moteurs de l'évolution. Chez les Esséniens, à la fin du noviciat, l'apprenti devait connaître les dix aliments qui lui étaient nécessaires pour avoir accès aux enseignements supérieurs. En Egypte, les futurs initiés du temple d'Isis devaient connaître et consommer les seuls trois aliments qui leur correspondaient. Les prêtres Incas utilisaient et modifiaient certains aliments pour créer de nouveaux circuits neuronaux afin d'accélérer les processus évolutifs de leur population. Le chamanisme propose lui aussi suivant les régions du monde une diététique qui a inspiré différents mouvements culturels, religieux ou initiatiques.

L'aliment nourrit notre dimension spirituelle.

La diététique chamanique remonte ainsi aussi loin que la diététique du Tao avec des fondamentaux quasiment identiques dans ces deux voies. Ce sont des diététiques adaptatives qui tiennent compte des paramètres individuels et personnels qui peuvent être à la fois préventifs, mais également curatifs. Une compréhension de la physiologie digestive et des propriétés énergétiques des aliments est indispensable. La vitalité et la qualité de l'aliment sont primordiales, ainsi que sa nature et sa saveur. Nous devons aussi prendre en compte les horaires de repas, définis et stables, la juste proportion entre les différentes catégories d'aliment, la préparation, la coupe des aliments et enfin la cuisson.

GTao : quelle est votre façon de voir, de sentir et de penser le comment « se nourrir » au sens propre et au sens figuré ?

D. R. : identifier nos comportements et notre attitude face à l'aliment est primordial : quelles sont mes addictions ? Quel comportement affectif me renvoie tel ou tel aliment ? Manger en conscience est un moyen fabuleux d'intégrer le monde extérieur pour construire notre monde intérieur dans ce que nous souhaitons devenir ou être. Dans cette approche, il est important de concevoir que l'aliment ne nourrit pas uniquement notre corps physique, il nourrit également nos corps émotionnel et mental ainsi que notre dimension spirituelle. Il doit également alimenter énergétiquement nos cinq sens tournés vers l'extérieur afin de permettre l'émergence de nos cinq sens intérieurs (médiurnité, écoute intérieure, etc.). L'aliment doit alors être vu, écouté, senti, touché et enfin goûté.

GTao : pourquoi reconsidérer la dimension sacrée de la nature, des aliments, permet-il de nous rapprocher de notre vraie nature et de nous libérer des schémas conscients ou inconscients qui font écran à qui nous sommes ?

D. R. : la vie est un mouvement permanent, fluide et calme ou agité et plein de remous. Toute la nature respecte les lois fondamentales de l'univers; c'est la prérogative de l'humain de choisir de s'en éloigner ou de nier ces lois pour vivre des expériences de dualité et des rêves artificiels. En nous reconnectant à la dimension sacrée de la nature, des plantes et des aliments, nous ouvrons de nouveau le canal qui nous relie à la source de toute chose où se trouvent les lois universelles. La simple application de ces lois entraîne automatiquement un détachement des schémas conscients et inconscients qui nous ont coupés de qui nous sommes réellement. ■



PORTRAIT

Didier RAUZY est diplômé de médecine chinoise, professeur de naturopathie, bioénergéticien et conférencier. Il est initié et reconnu par les chamans de différentes traditions. Il accompagne des peuples natifs des pays en voie de développement pour la préservation de leurs traditions. Il est l'auteur de « L'éveil des nouveaux chamans », publié chez Guy Trédaniel.



rauzy.didier@wanadoo.fr