

# Prières au moment du repas

## Purification du Lieu et de la Nourriture

**I invoke the Lord to purify within and outside me,  
purify the place and purify the food I offer to the body.  
May the Lord protect me, the food, the body  
and the place through this act of mine.**

Traduction:

J'invoque le Seigneur pour purifier en moi et en dehors de moi,  
Purifier le lieu et purifier la nourriture que j'offre au corps.  
Que le Seigneur me protège, la nourriture, le corps  
Et le lieu grâce à cet acte que je pose.

### Commentaire

Il est recommandé de manger dans un endroit propre et serein où règnent le silence et la pureté. Nous ne devrions pas manger sur le chemin, dans les autobus en mouvement et dans les métros. Sauf quand c'est inévitable, nous devrions manger seulement dans des endroits tranquilles. Manger dans les centres occupés, les bars, les restaurants et dans les lieux bruyants et d'aller-et-venues continues être évitée. Où que vous mangiez, consacrez l'endroit par une proposition mentale et mangez.

## Offrir la Nourriture au Seigneur du Feu

**I am thankful to the Lord for the food made available.  
I offer this food to the Lord of Fire,  
For his distribution to the Devas within the body.  
May the Lord be pleased.  
May the Devas be pleased with this act of mine.**

Traduction:

Je suis reconnaissant au Seigneur pour la nourriture mise à disposition.  
J'offre cette nourriture au Seigneur du Feu,  
Pour sa distribution aux Devas dans le corps.  
Que le Seigneur soit satisfait.  
Que les Devas soient satisfaits de mon acte.

### Commentaire

Mangez dans la quiétude. Mangez avec une attitude agréable. Mangez avec le sentiment d'offrir. N'oubliez pas que vous offrez de la nourriture au corps. Vous mangez pour le corps et le corps fonctionne pour vous. Si vous offrez bien la nourriture au corps, le corps vous offre bien de vous servir. Le corps ne sert pas bien ceux qui ne servent pas le corps. D'où l'attitude de manger avec un sens de l'offrande.

Lorsque vous mangez de la nourriture, la chaleur dans votre corps s'organise pour assimiler la nourriture et sa distribution au corps comme énergie. C'est le travail du feu dans le corps. Donc l'offrande de nourriture doit être adressée au feu en vous. Offrir la nourriture au feu et la manger avec calme. Même si vous êtes agréablement engagé dans la conversation, n'oubliez pas votre offrande au feu. Manger en silence vous permet de maintenir le sens de l'offrande. Mais quand vous acquérez la familiarité, vous pouvez même vous engager dans une conversation agréable avec ceux autour, tout en maintenant le sens de l'offrande. Consacrez la nourriture par une telle offrande.

## Offrir la Nourriture à Dieu : Brahma Arpanam

**Brahma Arpanam Brahma Havir  
Brahmagnau Brahmanaahutam  
Brahmaiva Tena Ghantavyam  
Brahmakarma Samadhina**

**Aham Vaishvanaro Bhutva  
Praninaam Dehamaashritaha  
Pranapana Samayuktah  
Pachaamyannam Chaturvidham**

Bhagavad Gita, chap. IV, verset 24  
Bhagavad Gita, chap. XV, verset 14.

### **Traduction:**

L'acte d'offrir est Dieu, l'offrande est Dieu.  
Par Dieu ceci est offert dans le Feu de Dieu.  
Dieu est Ce qui doit être atteint par lui.  
Qui accomplit l'action qui concerne Dieu.

Devenant le feu de vie dans les corps des êtres vivants  
Me Mélangeant aux respirations subtiles,  
Je digère les quatre sortes de nourriture.

### **Commentaire:**

La nourriture entière est vue comme Brahman parce que Brahman lui-même est transformé en nourriture, ainsi nourrit-il les êtres qui ne sont autre que Brahman – tout comme nous faisons pousser les végétaux et les mangeons ! Le Brahman crée la nourriture et il nourrit les êtres avec la nourriture. Brahman est nourriture. La nourriture n'est pas différente de Brahman et vous n'êtes pas différents de Brahman. Le feu en vous est aussi Brahman. Le Brahman est offert au Brahman via le brahman. Et tout est Brahman.

“Brahmarpanam” signifie j'offre au Brahman. “Brahma Havir” signifie que ce que nous offrons est aussi Brahman. “Brahmata” signifie que vous êtes aussi Brahman. Ainsi cette activité est-elle toute l'activité de Brahman pour Brahman. Ces deux stances sont normalement dites tous les jours quand nous prenons la nourriture, nous sommes supposés les lire avec compréhension et ensuite manger.

**MP3:** Brahma Arpanam (Parvathi Varanasi) (MP3, 0.6 MB)

[https://worldteachertrust.org/\\_media/media/audio/brahmaarpanam.mp3](https://worldteachertrust.org/_media/media/audio/brahmaarpanam.mp3)