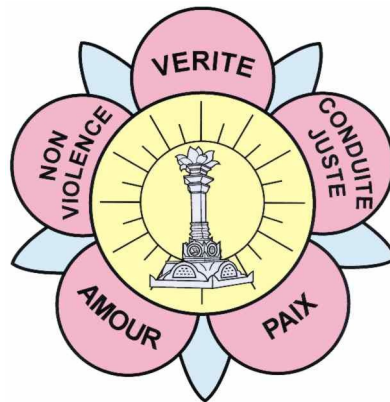


Esprit et Pratique Sattviques

Lettre d'informations des Jeunes
du Comité de Coordination Sri Sathya Sai France
sur l'Alimentation, l'Ecologie et la Protection Animale

N° 1



Juin 2009

SOMMAIRE

☺	Discours de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba	3
☺	De l'importance de la Prière avant de manger	13
☺	Nos anciens disaient...	14
☺	Alimentation et Protection Animale	15
☺	Recette sattvique	16

EDITOS

Une naissance est toujours un moment émouvant mais que dire d'une renaissance ...

Un mot me vient à l'esprit, printemps. Printemps car, après un long hiver de vie souterraine prémisse d'avenir, le renouveau point telle une lueur d'aube à l'horizon. Ce n'est peut-être pas un hasard si l'activité Jeune a démarré son nouveau cycle d'existence lors de cette saison d'éclosion qu'est le printemps.

Après un automne tout en lourdeur et un long hiver pendant lequel les ferments de la saison prochaine pointaient, nous en sommes maintenant au tout début du printemps de l'activité Jeune du Comité de Coordination Sri Sathya Sai France. En tant qu'actuel Coordinateur National et ancien Jeune de ce même Comité, alors qu'on ne parlait pas de branche jeune en France, je suis à la fois honoré et ému de saluer le redémarrage de cette activité Jeune et je profite de cet édito pour remercier ceux qui y ont participé à plus d'un titre. Je souhaite une longue route à cette nouvelle composante dernière venue et non la moindre de notre Organisation.

Voici donc le premier numéro de la Newsletter intitulée « Esprit et Pratique Sattviques » qui se veut entre autre un outil de communication édité et composé par les jeunes au service de tous les membres du CCSSSF. Je vais maintenant laisser la place à Aude, qui assure actuellement la coordination de l'Activité Jeune.

Sai ram.

PIERRE CHEVALIER

En effet, « Esprit et Pratique Sattviques » est le nom que les jeunes membres du Comité de Coordination Sathya Sai France ont trouvé pour cette Newsletter relative à l'Alimentation, l'Ecologie et la Protection Animale. Elle a pour objectif de rappeler l'importance de ces thématiques et de mettre en évidence les liens intrinsèques qui les unissent.

Les Discours Divins prononcés par Bhagavan Sathya Sai Baba au fil du temps, les paroles d'écrivains et de philosophes français, de même que des informations d'actualité et des recettes de cuisine uniquement composées d'ingrédients sattviques sont autant d'éléments que nous y avons rassemblés afin que les divins lecteurs que vous êtes puissiez être informés et savourer ces précieux Enseignements pour votre réalisation.

AUDE GACHET

🕉 Discours de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba

Commençons Esprit et Pratique Sattwiques par des Discours Divins de Bhagavan Sathya Sai Baba sur l'importance de l'origine de l'alimentation sous toutes ses formes et de la modération pour notre mental, nos actions et notre santé. Re-découvrez ces trésors qui sont les seuls secrets d'une existence divine. Ces paroles de Bhagavan sont le Chemin vers la Vérité.

Discours Divin du 8 octobre 1983, Extraits (Sathya Sai Newsletter, Canada, Juillet 1997)

« Incarnations de l'Amour !

Avant tout, l'homme court après toutes les richesses qu'il peut imaginer. Parmi elles, c'est la santé qui est la plus grande car la santé est réellement une grande richesse. Sans une bonne santé, on ne peut mener à bien la moindre entreprise. Être en bonne santé est une affaire de la plus haute importance. C'est une nécessité en ce monde et pour le monde à venir. Celui qui serait riche au-delà de toute description, celui qui jouirait d'une certaine autorité parmi ses concitoyens, se rendrait compte que sans la santé sa richesse et sa position sociale sont de peu de valeur. Il ne pourra utiliser sa richesse à de bonnes fins que s'il jouit d'une bonne santé.

Être en bonne santé pour pouvoir faire face aux responsabilités de cette vie est la condition première. Quel est le but principal de l'existence ? La libération est le but de l'homme et l'ultime secret de son existence. Vous pouvez avoir un statut social élevé, des richesses au-delà de ce que vous pouvez rêver et une position très influente, de quelle utilité vous seront-ils si vous êtes incapables d'atteindre votre destination ?



On doit faire l'expérience de Dieu impermanent (en nom et en forme) avant de pouvoir expérimenter Dieu permanent (Sat-Chit-Ananda : Être-Conscience-Félicité). L'homme a la possibilité de s'élever au-dessus du plan de l'existence pour devenir Un avec le Divin. Pour cela, il existe deux chemins : celui de cette existence terrestre, ou bien celui qu'il doit prendre pour atteindre l'autre vie. C'est une erreur de croire que la santé procure du

bonheur dans cette vie-ci. La raison de votre vie ici-bas est de vous permettre d'atteindre le but qui est au-delà. A moins d'avoir conscience de cet objectif, l'existence terrestre n'a pas de sens. Pourquoi devez-vous prendre soin de votre santé ? Pas pour cette vie, mais plutôt pour avoir le plus d'outils possible pour atteindre votre but et faire l'expérience de la Félicité divine (*Atmananda*).

Pour protéger notre santé, nous devons observer certaines règles concernant notre conduite et nos habitudes. Les différentes formes de vie connues sur terre ont été classifiées en 8 400 000 espèces. Toutes, à l'exception d'une seule, mangent de la nourriture non cuite. Elles prennent une nourriture naturelle, vivant ainsi en paix et en bonne santé. L'homme est le seul être confronté à autant de problèmes de santé. Le nombre de maladies augmente. La raison en est que l'homme ne veut pas profiter de la nourriture, création de Dieu, telle qu'elle est disponible dans la nature.

L'homme est victime de son palais qui recherche la satisfaction. Ce qu'il aime ou n'aime pas fait obstacle à ce qu'il devrait manger. L'homme transforme tout ce qui est disponible dans la nature pour l'accommoder à ses goûts, mettant par là même un terme à l'essence même de la vie contenue dans cette nourriture. Parce qu'il tue l'énergie vitale dans la nourriture dont il dispose, il s'expose à des maladies de plus en plus nombreuses. L'homme devrait consommer la nourriture dans son état naturel, telle qu'elle est disponible.

Tous les organes du corps humain semblent fonctionner séparément. La tête est au sommet du corps, mais si vous avez un mal de tête, ce n'est pas d'elle dont il faut s'occuper, mais bien plutôt de l'estomac qui est dérégulé. Il en est ainsi avec tous les organes. C'est l'estomac qui est la clé de tout... L'estomac digère tout ce qu'on lui donne, fournissant ainsi de l'énergie à tous les organes. Ce pouvoir de l'estomac est un don de Dieu et nous devons le respecter et le vénérer. Dieu est présent dans le corps humain sous la forme de la nourriture qu'il digère. Cela représente ce qui gouverne toutes les formes de vie dans le corps. Que devriez-vous donc offrir à un tel Dieu ? Cela même qui est Sa propre création et non ce qui est fait par l'homme. Si vous vous nourrissez exclusivement des choses à l'état naturel telles que Dieu vous les a données, tout ira bien.

Qu'entend-on par nourriture ? Nous considérons le riz, les fruits, les légumes, etc., comme de la nourriture, mais ce n'est pas le cas. Absolument tout ce que vous voyez dans le monde est nourriture. Et cela qui expérimente la nourriture et y participe est aussi une forme de nourriture. On pourrait dire que la nourriture fait l'expérience de la nourriture. Ainsi, par exemple, le corps, qui est nourriture, participe de quelque chose qui est nourriture. La boucle est bouclée : de la nourriture mangeant de la nourriture. Un homme qui se dit : « Je suis un être humain et je mange cette nourriture-là » fait preuve d'ignorance. Votre corps sert de nourriture à une autre entité ; cette entité est de la nourriture pour une troisième entité, et ainsi de suite. Tout ce qui vous entoure est nourriture.

Pour protéger le corps et le conserver en bonne santé, la nourriture est nécessaire, mais elle ne devrait l'être que dans la mesure où elle sert à garder ce corps en vie. Si vous dépassez cette limite, vous êtes assaillis par toutes sortes de désordres. Prenez le cœur par exemple. Sa capacité à pomper le sang vers le reste du cœur ne peut être dépassée impunément, car il a des limites qui ne doivent pas être excédées. Si vous voulez faire réaliser une tâche déterminée par une machine, vous utiliserez une machine adaptée à cette tâche. Il vous sera impossible de dépasser les capacités de la machine. Il en va de même avec votre cœur : Dieu lui a donné des capacités, mais vous voulez aller au-delà. C'est la raison pour laquelle les maladies cardiaques sont en augmentation.



Si donc vous êtes victimes de désordres et de maladies, vous pouvez tout à fait améliorer votre état en modérant votre consommation alimentaire. Par exemple, si une personne a des problèmes d'hypertension, elle finit par devenir diabétique, l'un étant la conséquence de l'autre. Si cette personne prend des médicaments contre le diabète, sa tension monte. Si elle prend des médicaments pour sa tension, son diabète empire. Parce que ces deux-là (diabète et tension) s'opposent, on ne peut les contrôler à moins d'envisager deux traitements. Les médicaments peuvent apporter une rémission temporaire, mais une fois que ces maladies se sont insidieusement installées, il est très difficile d'en venir à bout. On peut les soigner, mais on ne peut pas s'en débarrasser totalement. La règle d'or sera de contrôler son régime. Modérez la quantité de nourriture que vous consommez et tout ira bien.

Vous devez aussi réduire votre poids car le corps qui est une masse inerte et inanimée ne peut se mouvoir seul. Mais peut-être pensez-vous : « Ma foi, tout inerte et inanimé qu'il est, il semble aller très bien ainsi, alors quel est le problème ? » Quand vous balayez votre maison, vous faites un tas de poussière. Chaque jour vous en rajoutez et le tas grandit. Il en est de même avec le corps qui est inerte. Tout ce qui s'accumule en lui le fait grossir. N'y mettez rien pendant une semaine et il n'y aura pas d'augmentation de poids. Cependant, le corps a besoin de manger. Il est comme un pneu : vous y insufflez de l'air et il gonfle ; ôtez la pompe à air et il dégonfle. Si vous dégonflez le pneu, il ne court pas de danger, mais si vous continuez à y insuffler de l'air, il éclatera.

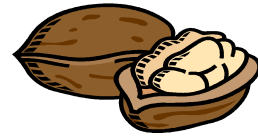
Cette journée est dédiée aux Hôpitaux, il est donc approprié d'aborder des sujets relatifs à la santé. Il y a un instant, j'ai mentionné le diabète et l'hypertension artérielle. Tous deux peuvent être très dangereux, car tous deux affectent le coeur ; l'un a tendance à l'élargir et l'autre a tendance à élargir ce qui l'entoure. Tous deux ont une incidence sur le sang. Par exemple, si le taux de sucre dans le sang augmente, le sang ne peut circuler correctement. Qu'est-ce qui entraîne une augmentation du sucre dans le sang ? Normalement, l'insuline agit comme antidote du sucre, mais du fait que le taux d'insuline décroît chez les diabétiques, le taux de sucre dans le sang augmente. C'est pourquoi on traite le malade à l'insuline. Le corps ne peut accepter qu'une quantité déterminée de sucre : pas plus, pas moins. Si son taux diminue ou augmente, la personne s'évanouit. Pour que le taux de sucre soit stable et équilibré, le médecin conseillera de moins manger.

Pourquoi faut-il restreindre la consommation alimentaire ? Tout ce que vous mangez se transforme en glucose, c'est-à-dire en sucre. Dans l'Inde du Sud, les gens mangent surtout du riz. Si une personne mange trop, le glucose dépasse le taux normal. Pour que la personne mange moins, on lui conseille de consommer du blé. Mais comme elle n'a pas l'habitude d'en manger, elle ne peut en consommer autant qu'il le faudrait. Il en résulte une baisse du glucose. Dans l'Inde du Nord, les gens mangent du blé. Ils ont le même problème. Habitué à consommer du blé, ils en mangent et le glucose s'emballe. On conseille à un malade dans ce cas de manger du riz. N'étant pas habitué au riz, il en mange moins et le taux de sucre décroît. L'enseignement ici est donc de manger moins. Mangez modérément et tout ira bien. Un excès de nourriture peut entraîner un dérèglement mental. Une consommation équilibrée vous apportera joie et bonheur.

On doit manger pour satisfaire sa faim et soutenir son corps et non pour l'étoffer. Une belle vie est à votre portée si vous surveillez votre consommation de nourriture. Une alimentation équilibrée et de bonnes habitudes alimentaires ont pour conséquence une vie plus longue. Si vous voulez vivre plus longtemps, si vous désirez être de quelque utilité à la société, si vous souhaitez faire une expérience prolongée de la divinité, contrôlez votre alimentation. Votre nourriture devrait vous apporter les éléments dont vous avez besoin. Ce que vous mangez en ce monde aujourd'hui n'a absolument aucun pouvoir en soi pour vous soutenir. Pour être en forme, le corps a besoin de minéraux, de vitamines très variées A, B, C, D et d'autres encore. Certains parmi eux prennent soin de vos yeux, d'autres fortifient et purifient le sang. Une troisième entité vous soutient et vous protège : les protéines. Avec davantage de protéines, le corps peut tenir plus longtemps.

Si vous considérez le contenu protéinique des aliments, ceux qui ne sont pas cuits possèdent les quantités les plus importantes. Prenez, par exemple, le soja. Faites-le tremper dans l'eau et une fois qu'il est devenu agréable au goût, mangez-le. Ainsi vous en retirerez toute la richesse. Or, parce que vous êtes victimes de votre palais et de vos envies, vous le faites

bouillir et y ajoutez toutes sortes d'ingrédients pour le transformer. Ce faisant, vous lui enlevez ses qualités, vous privant ainsi de ce qu'il peut vous offrir.



Dans les fruits, il n'y a que des vitamines. De même, les légumes vous donnent de la force. Mais aujourd'hui il existe ce que nous pouvons appeler des légumes artificiels. Par leur intermédiaire, de nombreuses sortes de maladies vous guettent. Auparavant, dans les villages de l'Inde, on faisait pousser des cultures indigènes. Le fermier, pour fertiliser ses plantes, utilisait de l'engrais naturel, à savoir la bouse de vache. Et il faisait pousser de nombreux légumes ! Prenez, par exemple, le chili. Un seul de ces petits piments parfumait tout un plat. Maintenant les piments sont très grands, mais il en faut beaucoup pour obtenir la même saveur. La raison en est que l'on ne donne pas aux plantes des engrais riches mais des engrais artificiels. Elles n'ont pas en elles la force naturelle qu'elles devraient avoir. Et ce n'est pas tout, on utilise les eaux usées des villes pour irriguer les cultures. Les légumes ont un plus bel aspect, mais du fait qu'ils sont arrosés avec des eaux usées, ils sont à l'origine de maladies diverses.

Si vous comparez des villageois à des citadins, les premiers ont beaucoup moins de maladies parce que les citadins respirent un air vicié, boivent de l'eau impropre à la consommation et mangent une nourriture non comestible. Ce qu'ils trouvent semble sain, mais est en réalité nocif. Les engrais utilisés aujourd'hui ont de nombreux désavantages. C'est pourquoi il y a une augmentation des cancers et des problèmes cardiaques.

A ce jour, aucun médecin n'a proposé de solution contre le cancer. Quelle est la cause de cette maladie ? Certains pensent que c'est parce qu'ils mâchent des feuilles de bétel, d'autres que c'est le résultat du tabagisme, d'autres encore que c'est l'air pollué qui en est l'origine. La vérité est que, bien que chacun de ces éléments ait une part de responsabilité, ils ne sont pas eux-mêmes la cause directe du cancer. Une des causes principales est le sucre. Il faut savoir que des substances chimiques sont utilisées dans le raffinage du sucre. Une des substances est la poudre d'os qui, quand vous absorbez du sucre, peut se loger n'importe où dans le corps. Il existe deux sortes de globules dans le sang. Les globules rouges et les globules blancs. Les globules blancs d'agglutinent à un certain endroit et c'est ainsi que le cancer commence. Les médecins disent que les feuilles de bétel et la cigarette causent le cancer, mais ceux qui ne consomment ni l'un ni l'autre sont-ils à l'abri de la maladie ?

Pour protéger la santé, nous avons ouvert des hôpitaux dans de nombreux endroits. Certaines personnes peuvent se laisser envahir par le doute : « Voici Swami, qui peut guérir

toutes les maladies par son pouvoir, pourquoi donc tant d'hôpitaux ? » Votre santé est le reflet de ce que vous ressentez. Certains pourront avoir foi dans la Vibuthi de Swami, en absorber et être guéris. D'autres ont foi dans la médecine des hôpitaux. Il y a aussi ceux qui souffrent d'affections mineures et recherchent l'aide des médecins. Vous pouvez par exemple avoir un rhume. Vous levez les mains en signe de prière : « Ô Sai Baba, guéris-moi de ce rhume ! » Vous n'avez cessé de demander à être débarrassés de cette chose insignifiante, alors qu'une consultation chez le docteur vous soulagerait. Ne cherchez auprès de Dieu que ce qu'Il peut vous donner. Pour une chose insignifiante, il n'est pas besoin de demander à Dieu : vous pouvez demander l'aide d'un médecin. En réfléchissant sur le rôle de l'hôpital, nous devrions prendre conscience de l'importance du côté spirituel, car il existe une intime relation entre les deux. »

« Quels sont les éléments essentiels à retenir dans ce que Je viens de dire ? D'abord, que la santé est ce qu'il y a de plus important. Ensuite, qu'elle est la véhicule qui vous permettra de faire l'expérience d'*Ananda*, la Félicité. Vous pouvez avoir la santé, mais à quoi cela sert-il si vous ne pouvez expérimenter Atma-Ananda, la joie de vous réaliser ? Combien de personnes sont incapables de faire l'expérience de Atma-Ananda, bien que jouissant d'une bonne santé ! On a dit de ces personnes-là qu'elles altèrent la quantité de nourriture disponible dans le monde et qu'elles ne sont qu'un fardeau pour le groupe. Essayez de comprendre qui vous êtes et quelle est votre propre réalité. Si vous n'essayez pas, à quoi cela sert-il de vivre dans ce monde ? Ne faites pas de différence entre ce qu'est ce monde et ce qui est au-delà de ce monde : unissez les deux. »

Comprenez que vous devez réaliser votre véritable nature et faire l'expérience de la divine Ananda. Comprenez que la vie est un cadeau divin et respectez sa dimension. Toujours avec Amour, grâce à l'Amour. Chassez de votre vie la mesquinerie et l'étroitesse d'esprit. Conduisez-vous de façon à ne pas porter préjudice à autrui. C'est la seule manière de sanctifier votre existence. »

Discours Divin du 15 mars 1992, Extrait

« Le Seigneur réside seulement dans un cœur pur et sattvique

Kshīra ou le lait représente ce qui est sattvique, pur et sacré. Le cœur devrait être pur et sans tâche, comme le lait. C'est seulement dans un tel cœur pur et sattvique que le Seigneur choisira de résider.

Hélas ! Aujourd'hui le cœur de l'homme, au lieu d'être un Kshīrasāgaran (Océan de lait), est kshārasāgara (rempli d'eau salée). Dans l'Océan de lait, de redoutables créatures aquatiques telles que les baleines ou les crocodiles ne se multiplieront pas. Ces créatures ne peuvent survivre et grandir que dans un océan d'eau salée. Dans l'océan salé (du cœur), quelles sont

les créatures qui se développent ? Ce sont les mauvaises qualités comme la luxure, la haine, l'avidité, l'envie et la fierté. Si l'homme est rempli aujourd'hui de toutes ces mauvaises qualités, qu'est-ce que cela signifie ? Cela montre que le cœur de l'homme est privé du lait des bonnes qualités. S'il avait été pur comme le lait, il n'y aurait pas eu de place pour d'autres qualités que les vertus divines.

Remplissez vos cœurs de pensées sacrées

Aujourd'hui, il semble n'y avoir aucune limite aux désirs de l'homme. La vie humaine entière se passe dans la poursuite de ces désirs. Chaque moment est rempli de besoins insatiables. La tête de l'homme est pleine de ces désirs. Si seulement elle était remplie de pensées sacrées, elle serait alors sanctifiée.

Comment ce changement doit-il s'effectuer ? La nourriture est un facteur important. Quand de la nourriture pure, sacrée et saine est prise avec modération, cette nourriture même transformera la tête, qui se tournera en direction de Dieu. Ainsi, la Nourriture, la Tête et Dieu, tous trois réunis, diviniseront l'homme. Même la nourriture sattvique (nourriture qui est propice au développement des bonnes qualités) devrait être consommée avec modération. S'il n'y a ni pureté ni modération dans la nourriture et que celle-ci n'est pas saine, l'homme devient tamasique (malveillant). Cela finit par mener au développement des qualités rajasiques (colère, par exemple).

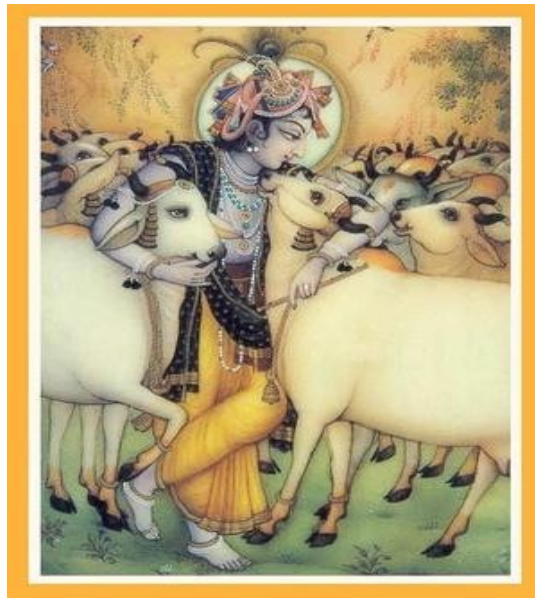
Quelle est alors la nourriture appropriée pour l'homme ? L'homme possède cinq organes de perception : la bouche, les oreilles, les yeux, le nez et la peau. Ce qui est considéré comme de la nourriture sattvique est pris par la bouche. Mais quelle sorte de nourriture consomment les autres sens ? Les yeux « consomment » de la nourriture rajasique (en voyant des choses laides et indésirables). Regardant ici et là comme des corneilles, les yeux absorbent toute sorte de « nourriture » impure. Les yeux, par conséquent, ne reçoivent pas une nourriture appropriée. Ne voyez pas le mal, voyez ce qui est bien.

Maintenant, qu'est-ce que les oreilles entendent ? Elles écoutent sans cesse des scandales, des ragots et de vilaines histoires sur les autres. Elles n'écoutent pas le nom de Dieu ou toute autre chose sacrée et bonne. Pourquoi devrait-on écouter de tels commérages ? Chacun devrait se préoccuper uniquement de ses affaires. Se transformant lui-même, l'homme devrait partager ses bonnes pensées avec les autres. Il n'est absolument pas correct de s'intéresser aux mauvaises choses à propos des autres. N'entendez pas le mal ; entendez ce qui est bien.

Le rôle multiple de la langue

Venons-en maintenant à la parole. La langue est un organe très puissant. Les yeux peuvent seulement voir. Les oreilles peuvent seulement entendre. Mais la langue a une double fonction : la parole et le goût. C'est pourquoi la langue doit être gardée sous contrôle rigoureux. Alors seulement la nourriture qui est consommée par la bouche sera-t-elle pure et sacrée.

La langue est encline à s'adonner à diverses activités indésirables : dire du mal des autres, parler excessivement, se laisser aller à des commérages, etc. Des quatre types de mauvais comportement de la langue, le premier est de parler excessivement avec les autres. Parler sans fin avec toutes sortes de personnes est un péché. La deuxième mauvaise tendance est d'insulter les autres. La troisième est de se moquer d'eux. La quatrième est de proférer des mensonges. En s'adonnant à ces quatre formes d'abus de la langue, l'homme fait perdre à sa vie son côté sacré. Reconnaisant la grandeur de la langue, Saint Jayadeva déclara : « Ô langue ! Tu sais ce qui est doux et savoures ce qui réjouit le cœur. Tu dois prononcer ce qui est vrai et bénéfique. Par conséquent, prends plaisir à prononcer les noms du Seigneur et à rien d'autre. » La langue est la cause de la grandeur de l'homme ou de sa chute. Il doit y avoir harmonie entre la parole et l'action. Si vos actions ne correspondent pas à vos paroles, votre vie sera minée. Par conséquent, la langue devrait être « nourrie » convenablement. Elle devrait être « nourrie » avec de bonnes pensées, de bonnes paroles et de bonnes actions, afin qu'elle puisse se comporter convenablement.



L'importance du sens du toucher

Ensuite, il y a sparsha (le sens du toucher). Évitez de toucher les autres. Le sens de cette règle n'apparaîtra pas clairement au premier abord. Mais, d'un point de vue plus profond, cette règle est hautement significative. Les anciens sages avaient l'habitude de chercher

des endroits retirés pour se consacrer à la méditation. C'est parce qu'il y a dans le corps une divine énergie, une sorte de courant circulant en lui. Cette divine énergie est en chacun.

Quand l'électricité est installée dans une maison, un fil est également raccordé à la terre pour protéger les gens des chocs électriques. Quand une personne est en méditation, une énergie divine se produit en elle. La terre possède aussi une énergie (énergie gravitationnelle) qui attire toute chose à elle. C'est la raison pour laquelle, quand une personne s'assied en méditation, elle utilise une planche en bois, surélevée de 2,5 cm au-dessus du sol, sur laquelle elle étend une peau de daim qu'elle recouvre d'un tissu. Ce tissu sert de coussin pour protéger le méditant des piqûres éventuelles de la peau de daim. Cette sorte de méditation est appelée sukhadyāna (méditation dans le confort). La planche en bois agit comme un isolant, empêchant l'énergie de passer.

Il faut prendre conscience qu'il y a une énergie divine dans le corps humain. Quand cette énergie entre en contact avec le corps d'une autre personne, il est probable que vous receviez les mauvaises pensées de cette autre personne. Si c'est quelqu'un de bon, il se peut que ce contact vous fasse bénéficier de bonnes pensées. Mais vous ne pouvez décider qui est bon et qui est mauvais. Par conséquent, si vous vous asseyez à l'écart pour méditer, vous pourrez expérimenter des pensées hautement élevées. Certaines personnes disent « Swāmi ! Je n'entretiens aucune mauvaise pensée. Mais, d'une manière ou d'une autre, de mauvaises pensées s'infiltrèrent dans mon esprit. Comment cela se fait-il ? » La raison est que les mauvaises pensées des autres pénètrent dans votre esprit. C'est en vous associant de manière étroite à de mauvaises personnes que de mauvaises idées surgissent en vous. »

Leçons pour la Jeunesse, 15 janvier 1996, Extrait
(Prema n°32, Printemps 1997)

« Les Jeunes doivent réaliser que la cause première des mauvaises pensées et des mauvaises actions réside dans la nourriture qu'ils consomment. Le type de nourriture détermine l'état du mental. La nourriture ne signifie pas uniquement ce que l'on mange. Cela inclut tout ce qui est reçu au travers des sens et emmagasiné dans le mental. Celui-ci possède le pouvoir d'attraction. Il attire les impressions de toutes sortes, provenant du monde extérieur. »



Programme de pratiques spirituelles pour la Jeunesse Sai, Juillet 2007
(Conférence Mondiale pour La Jeunesse Sri Sathya Sai, Juillet 2007)

Discipline 4 - PRATIQUER UNE DISCIPLINE DIÉTÉTIQUE

« En contrôlant votre régime et en évitant certaines mauvaises habitudes, vous pouvez rester en bonne santé. Une nourriture modérée et une nourriture Sattvique (pure), favoriseront l'équilibre mental ainsi que le bien-être physique. Mitha-ahaara (la modération en nourriture) doit toujours être bienvenue. De nombreuses personnes consomment plus de nourriture riche que ce qui est nécessaire, celles-ci devraient pratiquer la modération. »

- Sri Sathya Sai Baba, 1960

« L'homme est le seul être vivant qui déteste la nourriture crue que l'on trouve à l'état naturel. Tous les autres animaux mangent les choses telles qu'elles sont : les graines, l'herbe, les feuilles, les pousses, les fruits. L'homme fait bouillir, frire, fondre, mélange et adopte de nombreuses méthodes de cuisson pour satisfaire les désirs insatiables de la langue, des yeux et du nez. Par conséquent, la valeur nutritive de ces aliments est soit réduite, soit détruite. Quand les graines sont frites, elles ne poussent plus, ce qui est une preuve indéniable que la 'force de vie' a disparu. Par conséquent, des légumes crus, non cuisinés et frais sont préférables, ainsi que des noix et des fruits. La noix de coco, offerte à Dieu, est une nourriture pure (sattvique), qui a un bon pourcentage de protéines en plus des matières grasses, de l'amidon et des minéraux. »

- Sri Sathya Sai Baba, 1979

« Aujourd'hui, tout individu, qu'il se considère comme un fidèle ou non, devrait cesser de manger de la viande. Pourquoi ? La consommation de viande n'encourage que les qualités animales. Il a été dit très justement que la nourriture que l'on consomme détermine nos pensées. En mangeant la chair de divers animaux, les qualités de ces animaux sont absorbées. Quel péché de se nourrir d'animaux, qui sont composés des mêmes cinq éléments que les humains ! Cela nous mène vers des tendances démoniaques, sans compter qu'on commet le péché d'infliger de la cruauté aux animaux. Ainsi, ceux qui veulent sincèrement être des fidèles de Dieu, doivent abandonner la nourriture non végétarienne. En se considérant être des fidèles de Sai, de Rama ou de Krishna, ils engraisent les poulets. Comment peuvent-ils se considérer comme des fidèles de Sai ? Comment Dieu peut-Il accepter une telle personne comme fidèle ? Par conséquent, qu'ils soient d'Inde ou de l'étranger, les fidèles devraient arrêter dès à présent de manger de la viande. (...) Ainsi, ceux qui aspirent à devenir des fidèles de Dieu, doivent abandonner la viande, l'alcool et la cigarette. »

- Sri Sathya Sai Baba, 1994

« En ce jour sacré de Vijaya Dasami, prenez la résolution d'abandonner certains vices comme fumer, boire de l'alcool et consommer de la nourriture non végétarienne. Nombreux sont ceux qui ne réalisent pas les méfaits de ces mauvaises habitudes. Si un fumeur rejette

sa fumée sur un mouchoir blanc, des tâches jaunes apparaîtront sur celui-ci. C'est signe de maladie. Fumer mène au cancer. Boire est une qualité démoniaque. Vous vous intoxiquez et vous vous oubliez. Consommer de la nourriture non végétarienne est aussi une mauvaise qualité. Lorsque le corps humain lui-même est constitué de chair, quelle est la nécessité de consommer la chair des oiseaux et des animaux ? Vous ne devriez vous nourrir que de nourriture sacrée. C'est seulement alors que vous aurez des sentiments sacrés. Pour avoir des pensées sacrées et pour accomplir des actions sacrées, une nourriture sacrée est essentielle. »

- Sri Sathya Sai Baba, 1998

«L'homme devrait consommer ce qui correspond aux besoins de son corps humain. Les médecins parlent de protéines. N'y a-t-il pas de protéines dans les légumes, le lait, le yoghourt et les légumes secs ? La nourriture non-végétarienne n'affecte pas seulement le corps mais aussi le mental. La Nourriture, la Tête, Dieu - tous trois sont liés. En consommant de la nourriture animale, les tendances animales sont stimulées. Telle nourriture, telles pensées. Les hommes, de nos jours, ont un comportement pire que celui des animaux sauvages de la forêt. Ils sont devenus cruels, impitoyables et sans coeur. Il n'y a plus de sympathie ni de compréhension entre les hommes. C'est la nourriture que l'on consomme qui est principalement responsable de cette situation. Étudiants ! Faites attention à la nourriture que vous consommez. Veillez à ce qu'elle soit bénéfique à votre santé et à votre bien-être. Les anciens sages ne mangeaient qu'une fois par jour. Aujourd'hui, les gens ne cessent de consommer de la nourriture à toute heure, sans mentionner les boissons et les en-cas pris entre-temps. Le résultat en est l'indigestion. Les jeunes devraient se satisfaire de 2000 calories par jour. C'est suffisant pour satisfaire leurs besoins. Tout excès provoquera l'indigestion et l'insomnie. »

- Sri Sathya Sai Baba, 1990

De l'importance de la Prière avant de manger

L'extrait suivant du livre intitulé Sai Smaran, rédigé suite à la demande de Sathya Sai Baba et qui relate les expériences de l'auteur, le Dr. D. J. Gadhia, nous rappelle l'importance de la prière avant de manger.

« Nous devrions prendre la nourriture avec un mental sattvique. La nourriture ainsi absorbée devient prasad (une offrande consacrée). La prière nettoie la nourriture des 3 impuretés causées par le manque de propreté des récipients, des aliments et du processus de préparation. Il est nécessaire d'enlever ces 3 impuretés afin de purifier la nourriture, car de la nourriture pure entre dans l'élaboration d'un mental pur. Par conséquent, il est essentiel de notre part, d'offrir la nourriture à Dieu sous forme de prière, afin que ces 3 impuretés n'affligent pas notre mental. »

... L'occasion de rappeler ici le *Brahmârpanâm* :

« Brahmârpanâm brahma havir
Brahmagnau brahmanâ hutam
Brahmaiva tena gantavyam
Brahma karma samâdhina
Aham vaishvanaro bhûtvâ
Prâninâm deham ashritaha
Prâna-apâna samâyktah
Pachâmy-annam chaturvidham. »

L'action d'accomplir une offrande est Brahman.
La nourriture offerte est Brahman.
Le feu est Brahman, celui qui offre est Brahman.
Celui qui voit Brahman dans toutes les actions atteindra Brahman,
Moi, l'esprit suprême,
Demeurant dans le corps de tout être vivant sous forme de feu,
Qui suis uni à l'inspiration et à l'expiration, je suis le feu de la vie en tout être,
Je dévore les quatre sortes de nourriture.

🕒 Nos anciens disaient déjà...

Certains de nos anciens poètes étaient de grands sages. Appréciez les paroles universelles de Swami dans notre belle langue française !

« Ma mère est convaincue, et j'ai gardé à cet égard ses convictions, que tuer les animaux pour se nourrir de leur chair et de leur sang est l'une des plus déplorables et des plus honteuses infirmités de la condition humaine ; que c'est une de ces malédictions jetée sur l'homme par l'endurcissement de sa propre perversité. Elle croyait, et je crois comme elle, que ces habitudes d'endurcissement du coeur à l'égard des animaux les plus doux, ces immolations, ces appétits de sang, cette vue des chairs palpitantes, sont faits pour rendre féroces les instincts du coeur. »

Lamartine

🕒 Alimentation et Protection Animale

Cette Newsletter resterait un peu théorique sans informations pratiques. Ainsi, compte tenu d'un manque de transparence sur la fabrication des fromages qui, la plupart, sont composés de présure, en d'autres termes des abats de veaux ou de chevreaux, nous avons estimé important de vous en informer afin chacun puisse se nourrir en connaissance de cause.

La présure

Un fromage est issu de la transformation du lait grâce à l'addition de coagulants ; ces coagulants sont des enzymes qui vont permettre la coagulation des protéines du lait. Le mélange du lait et du coagulant fait cailler le lait ; les protéines de lait coagulées, plus lourdes, tombent au fond du récipient et forment le « caillé ». La partie liquide restante est appelée lactosérum (« petit lait »), et sera utilisée dans d'autres produits comme des glaces, des margarines, certains cosmétiques...

La transformation du caillé par pressage et cuisson (facultative) donne les différentes variétés de fromage que nous connaissons.

Au total, l'agent de coagulation représente moins de 0,02% du volume de lait.



Il existe **trois types** d'agents de coagulation utilisés dans la fabrication du fromage :

- La **présure animale** est extraite de la quatrième poche de l'estomac (appelée « caillette », d'où le nom) des jeunes ruminants (veaux ou chevreaux). Ce sont des abats. Les végétariens les plus stricts ne consomment pas les fromages qui en contiennent. La présure est composée de deux enzymes ; la chymosine (80%) et la pepsine.

Note : le terme "présure" sur une étiquette induit *obligatoirement* qu'elle est d'origine animale.

- La **présure d'origine microbienne** est un coagulant microbien enzymatique ; elle convient aux végétariens mais elle est moins utilisée par les fabricants. Sur les étiquettes des produits, le terme utilisé est alors « coagulant », « enzyme fongique » ou « enzyme microbienne » (à ne pas confondre avec « enzyme coagulante », qui elle peut être d'origine animale !). Les coagulants d'origine fongique sont composés d'une enzyme produite par des moisissures sélectionnées et cultivées industriellement.

- On peut également utiliser des **plantes** pour faire cailler le lait, mais cette utilisation est hélas marginale. L'appellation de « présure » n'est alors pas acceptée. Plantes

utilisées : gaillet jaune, figuier, petit artichaut sauvage, chardonnette, luzerne, ivraie...

Quelques remarques :

- Attention ! La présure animale est imposée par la réglementation en vigueur pour :
 - * les fromages sous Appellation d'Origine Contrôlée (AOC),
 - * les fromages sous Label rouge,
 - * les fromages sous I.G.P. (Indication Géographique Protégée) ;
- Vous pouvez trouver dans certains magasins bio des fromages sans présure (c'est indiqué sur l'étiquette), notamment d'origine étrangère (Pural en distribue par exemple) ;
- Vous pouvez aussi vous renseigner auprès de petits producteurs sur les marchés.
- Les fromages casher ne contiennent pas de présure animale ;
- On trouve de nos jours de nombreuses « imitations » de fromages au soja (Sojami, Cheezly, des "chèvres", des "Parmesan", etc) ;
- D'une manière générale, il faut privilégier les fromages à pâte molle, qui contiennent peu ou pas de présure ;
- Dernière remarque : certains fromages ne contiennent pas de présure, mais des colorants d'origine animale (ex : cochenille) peuvent être utilisés pour colorer leur croûte ! »

www.vegetarisme.info, Listes & Docs > Fromages sans présure.

Recette sattvique

Ne terminons pas sans une touche de goût sattvique avec une recette à base de tofu et d'épinards...

Millefeuille de tofu mariné au carvi et tombée d'épinard

Préparation : **40 min**

Couverts : **4**

Cuisson : **50 min**

Difficulté : **moyen**

La cardamome a un goût poivré d'agrumes fleuri, elle s'harmonise donc merveilleusement à l'orange qui apporte sa couleur contrastant avec le vert profond des épinards afin de stimuler notre appétit.



Ingrédients :

- Pour le millefeuille :
 - 600 g d'épinards frais
 - 2 blocs de tofu nature de 250 g
 - 4 cs de shoyu
 - 4 cs d'huile d'olive
 - grains de carvi
 - herbes séchées
- Pour le riz aux échalotes :
 - 150 g de riz basmati complet
 - 4 échalotes
 - 1 cc de bouillon végétal
 - 200 ml d'eau
- Pour l'émulsion d'orange :
 - 1 orange
 - 2 cs d'huile d'olive
 - 10 grains de cardamome
 - sel

Préparation :

1. Pour le millefeuille de tofu : Laver les épinards, ne pas les essorer et les cuire 10 mn à couvert. Lorsqu'ils sont encore un peu croquants, les égoutter en les pressant et les émincer. Les assaisonner avec un peu de sel.
2. Couper 4 fines tranches de tofu d'environ 8 cm de côté par 8 cm. Les disposer dans un grand plat.
3. Répandre un filet de shoyu et d'huile d'olive et saupoudrer de quelques grains de carvi. Répartir une fine couche d'épinards sur les tranches de tofu et les recouvrir de 4 autres tranches finement coupées. Verser de nouveau un filet de shoyu et d'huile d'olive et saupoudrer d'aromates. Répartir à nouveau une fine couche d'épinards sur les tranches de tofu et les recouvrir des 4 dernières tranches finement coupées. Laisser tomber quelques gouttes de shoyu et d'huile d'olive et saupoudrer de grains de carvi.
4. Pour le riz mi-complet aux échalotes : Quelques heures avant laisser tremper le riz dans son double d'eau. Peler et émincer les échalotes. Les faire légèrement dorer avec l'huile d'olive et quelques pincées de sel. Rincer le riz, l'égoutter et l'ajouter aux échalotes. Mélanger le bouillon végétal avec l'eau et l'incorporer au riz. Cuire doucement à couvert pendant 30 mn en surveillant. Rectifier le sel et réserver.

5. Pour l'émulsion d'orange à la cardamome : Peler l'orange à vif et la couper en morceaux. Les placer dans un blender avec l'huile d'olive, les grains de cardamome et quelques pincées de sel. Mixer et ajouter très peu d'eau afin d'obtenir une émulsion qui nappe la cuillère.

6. Finition et présentation : Disposer dans chaque assiette quelques pousses d'épinard et des quartiers d'orange pelés à vif. Assaisonner avec un filet d'huile de colza, saupoudrer de cardamome et de fleur de sel. Déposer les millefeuilles préalablement chauffés 10 mn à 170° et placer une cuillère de riz aux échalotes. Tracer l'assiette avec l'émulsion d'orange.

(www.femininbio.com)

