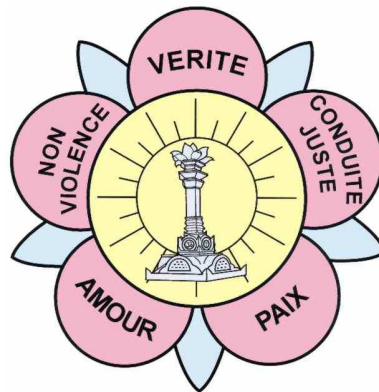


Esprit et Pratique Sattviques

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

N° 3



Décembre 2009

SOMMAIRE

☺	Edito	2
☺	Discours de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba...	3
☺	... Appliqués par une famille de fidèles suisses	9
☺	Nos saints disaient déjà...	9
☺	Recette sattvique	10

EDITO

Sai Ram chers frères et soeurs,

Par ce numéro, nous continuons dans la lignée des deux premiers numéros d'« Esprit et Pratique Sattwiques » en vous réexposant les composantes des différents types d'alimentation définis par les Védas.

Ainsi, pour vous mettre en appétit, nous avons sélectionné des passages d'un livre qui rassemble des Discours de Bhagavan Sathya Sai Baba sur la nourriture sattwique et la santé. Ces extraits ne peuvent, une fois encore, que nous inciter à réfléchir sur notre alimentation, compte tenu de ses effets sur notre caractère et sur la paix dans le monde.

En effet, pour qu'un environnement pacifique soit partout présent, nous devons cesser de nous comporter comme des bêtes sauvages. A son époque, un saint du IVème siècle rappelait cette évidence aux chrétiens.

De nos jours, nous trouvons, fort heureusement, des exemples de mise en pratique de ces valeurs... en Suisse, où une famille de fidèles Sai nous nourrit la vue et l'ouïe.

A nous maintenant de suivre ce Chemin en restant toujours attentifs à ce qui rentre dans nos corps à travers les cinq sens, notamment par la bouche. Lorsque nous cuisinons, utilisons alors, par exemple, des épices bien sattwiques...

Nous vous souhaitons une délicieuse lecture.

MAGALI ET MELANIE VENCATARENGUM.



🕒 Discours de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba

Afin que chacun d'entre nous ait bien à l'esprit les différences entre nourritures sattvique, tamasique et rajasique, les extraits de Discours de Bhagavan Sathya Sai Baba relatifs à l'alimentation sont issus d'un livre écrit par Gérard T. Satvic, intitulé « Nourriture Sattvique et Santé, Selon les propres termes de Sathya Sai Baba ». Outre les différences de caractéristiques de ces régimes, l'auteur reprend les paroles de notre Bien-Aimé concernant leur influence sur notre caractère et, in fine, sur la paix dans le monde. Alors préférons les noix, dont la noix de coco, les graines, les fruits et le cru pour être de véritables manifestations de Dieu sur Terre !



« 6- Comprendre le Régime Sattvique »

« Un régime *sattvique* ne concerne pas uniquement la nourriture prise par la bouche, mais il signifie aussi l'air pur que nous respirons par le nez, la vision pure que nous voyons à travers nos yeux, les sons purs que nous écoutons par nos oreilles et les objectifs purs que nous atteignons avec nos pieds.

Une vue *sattvique*, c'est regarder la beauté de la nature, les portraits de saints et de sages, assister à des manifestations dans les temples.

Odeurs *sattviques*, parfums *sattviques*, alimentation *sattvique*, boissons *sattviques*.

L'écoute *sattvique*, c'est écouter les histoires, les expériences et les messages des saints et des sages qui ont foi en Dieu, qui l'ont réalisé, des discours *sattviques*, de la musique *sattvique*, des sons *sattviques*.

Les sons, les choses regardées, les impressions, les idées, les leçons, les contacts, les chocs, tout doit encourager le respect, l'humilité, l'équilibre, l'équanimité et la simplicité.

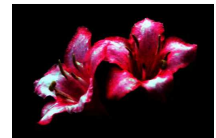
L'endroit où l'on vit a aussi des influences subtiles sur le caractère et les idées. *Satsang*, ou la compagnie de personnes vertueuses, est d'une suprême importance.

7- La Nourriture et le Caractère

L'Humanité est un indissociable tout. Pourtant, nous voyons que les hommes ont des opinions différentes, qu'il y a constamment des conflits entre les différentes religions, qu'il y a des tensions entre les castes, et qu'un pays est l'ennemi de l'autre.

Quelle est la cause de ces conflits ? La cause de tous ces conflits et de ces diversités d'opinions est la nourriture (*Aharam*). La nourriture que vous absorbez cause toutes ces différences, car c'est la nourriture que vous mangez qui détermine ce que vous êtes en finalité.

Il y a trois qualités dans la nourriture que vous mangez : *sattvas*, *rajas* et *tamas*. Certaines personnes prennent uniquement de la nourriture *sattvique*, d'autres seulement de la nourriture *rajasique*, alors que d'autres mangent de la nourriture *tamasique* ou des combinaisons des trois ou de deux. La différence dans le comportement est déterminée par les différentes nourritures que vous absorbez.



Une amitié durable ne peut exister que si les personnes mangent seulement de la nourriture *sattvique*. Si vous souhaitez avoir une relation et une amitié durables avec Dieu, vos habitudes et vos pensées doivent être *sattviques*. C'est la nourriture qui détermine la condition et la forme de l'esprit.

Une nourriture restreinte et *sattvique* est essentielle pour le progrès spirituel. Les exercices spirituels (*Sadhana*) ne produiront aucun résultat à moins que vous ne changiez vos habitudes alimentaires. Les gens de tous les âges et de toutes conditions devraient s'efforcer de manger de la nourriture *sattvique*.

(...)

La compagnie avec laquelle vous prenez votre nourriture, l'endroit, la vaisselle dans laquelle elle est cuisinée, les émotions qui agitent l'esprit de la personne qui la prépare et la sert, tout cela a des influences subtiles sur la nature et les émotions de la personne qui mange cette nourriture.

La partie grossière de la nourriture est excrétée. La partie subtile se transforme en sang. La partie entre la grossière et la subtile prend la forme des muscles dans notre corps. La partie que vous pouvez appeler l'essence prend la forme de l'esprit.

De la même manière, l'eau que nous buvons doit être pure. Si l'eau est pure, la partie grossière est excrétée par les urines, et la partie subtile forme le *Prana* (vie, souffle de vie, essence de vie).

L'eau se transforme en vie. La nourriture se transforme en esprit. Maintenant vous comprenez les liens étroits entre l'esprit et la nourriture que vous mangez et celle que vous buvez.



9. Nourriture Sattvique, Rajasique et Tamasique

Qu'est-ce que la nourriture sattvique ? Les aliments non cuisinés, les noix, les fruits et les légumineuses crues juste germées sont les meilleures denrées et doivent être préférées. Ils assurent une longue vie. La manière adéquate pour préparer les légumineuses comme les *mungs* (lentilles vertes et jaunes), les *dhals* (toutes sortes de légumes secs), le soja, est de les faire tremper dans l'eau ; ainsi, elles peuvent être mangées lorsqu'elles deviennent tendres.

La noix de coco est une bonne nourriture sattvique. La chair de noix de coco, le lait de coco, les légumes crus ou mi-cuits et les légumes verts sont bons pour la santé. Les racines et les tubercules sont sattviques. Les légumes qui poussent au-dessus du sol sont plus favorables pour un bon développement mental que les racines qui poussent sous terre.

La farine, le lait les fruits, les haricots sont des aliments sattviques. Le babeurre est meilleur que le lait. La nourriture qui rend les hommes heureux, qui est attirante, juteuse, onctueuse, agréable, savoureuse et délicieuse, peut souvent être comparée à de la nourriture sattvique. La nourriture sattvique peut être associée avec de l'huile mais pas avec du gras.

L'ancienne génération dans ce pays (Inde) a l'habitude de prendre une petite quantité de riz trempé dans du lait caillé au petit déjeuner. C'est une bonne nourriture sattvique ; ou bien ils boivent un peu de gruau de *ragi* qui est bon également. Ne mangez pas trop de riz.



Buvez de grandes quantités d'eau bouillie ou cuisinée pas durant les repas, mais un moment avant ou après.

Mangez à intervalles réguliers à une heure bien établie. On peut vivre longtemps et en meilleure santé si on mange seulement le minimum.

Certaines personnes sont dans l'erreur lorsqu'elles pensent que la nourriture sattvique comporte juste du lait, les yaourts, des mets sucrés et des fruits. Elles croient qu'elles vont devenir sattviques en consommant une grande quantité de ces friandises. Elles sont totalement dans l'erreur.

Une consommation excessive et immodérée de lait et de ses dérivés éveille et aggrave les qualités *rajasiques* et *tamasiques* chez l'homme. La qualité et la quantité de nourriture que nous prenons déterminent nos pensées et nos sentiments.

La nourriture que l'homme consomme de nos jours est essentiellement *rajasique* et *tamasique*. C'est la raison pour laquelle il y a de la cruauté et de l'inquiétude dans l'esprit des hommes. Leur santé physique également est pauvre. La nourriture détermine le *Guna*, le *Guna* recherche la nourriture qui lui convient, ainsi le cercle vicieux fonctionne.

Aujourd'hui, nous nourrissons les plantes et les légumes avec des engrais artificiels et ils n'ont plus la force naturelle qu'ils devraient avoir. Les fertilisants actuels sont pleins d'imperfections. Résultat, vous trouvez une recrudescence des cas de cancers et de maladies cardiaques.

La principale cause du cancer est le sucre commercial. Trop de médicaments sont néfastes également. Permettez à la nature qui en a toutes les compétences de combattre la maladie et vous vous porterez bien. Adoptez de plus en plus les principes de la naturopathie et ne courez plus après les médecins. Pour toutes les maladies, l'estomac est le point clé.

Qu'est-ce que la nourriture *rajasique* ? C'est l'opposé de la nourriture *sattvique*. C'est ce qui est trop salé, trop sucré ; trop amer, trop chaud, trop acide, trop épicé, trop parfumé. De telles nourritures excitent et intoxiquent. Également la nourriture sans huile qui est donc totalement sèche, ne doit pas être consommée. Les Indiens utilisent beaucoup de *tamarinier* qui est nuisible à la santé.

La nourriture qui est trop chaude, épicée ou acide peut être comparée au vin et à la viande. Ce que vous nommez *pickles* (conserves au vinaigre ou à la saumure) transforme littéralement les aliments en sel. Les effets du sel sont pires que ceux du vin. Je conseille à ceux qui ont une tension sanguine élevée de ne pas utiliser de sel car il pollue le sang.

Les boissons alcoolisées et les repas à base de viande éveillent le *rajoguna*. La consommation de chair développe les tendances violentes et les tares des animaux. La viande amène les qualités démoniaques en vous. Il est possible que les soldats de l'armée aient besoin de cette nourriture, mais pas les aspirants à la spiritualité.



A côté de cela, il est significatif de noter que ceux qui vivent avec un régime végétarien sont moins sujets aux maladies, alors que les non végétariens sont enclins à avoir des problèmes de santé. L'alimentation non végétarienne n'affecte pas seulement le corps de l'homme, mais a aussi des effets délétères sur son esprit.

C'est un péché de tuer des animaux innocents pour le plaisir de remplir notre estomac. Dieu est dans chaque créature, alors comment pouvez-vous causer autant de souffrance ? Les animaux n'ont pas été créés dans le but de fournir de la nourriture aux êtres humains, ils sont nés pour développer leur propre vie dans ce monde.

Qu'est-ce que la nourriture *tamasique* ? La nourriture *tamasique* qui abat les forces, qui vous disloque et cause des maladies *tamasiques*. Trop de nourriture mène au dérangement mental. Le laisser-aller dans la consommation de toutes sortes de mets savoureux est *tamasique*.

Si vous avez cuisiné de la nourriture, vous ne devriez pas la garder pour d'autres personnes ; elle devient *tamasique*. Réchauffer de la nourriture qui a complètement refroidi est *tamasique*. Ne gardez pas la nourriture un jour ou deux ou même plus longtemps car elle devient *tamasique*.

Consommez immédiatement la nourriture qui vient d'être cuite. Plus vous attendez, plus la nourriture devient *tamasique*. La nourriture impérissable telle que le riz soufflé est *tamasique*. La nourriture qui commence à avoir de l'odeur est également *tamasique*. Le vin et la viande donnent beaucoup de qualités *tamasiques*.

De mauvaises pensées viennent du poisson. Le poisson est un aliment particulièrement *tamasique*. Une alimentation trop riche en graisse et en amidon devrait être évitée. Comment pouvez-vous guérir le diabète et d'autres problèmes liés à la tension ? Le principe ou la formule en or est un régime contrôlé !

Ceux qui savent que la santé est le plus grand des trésors prennent grand soin de ne manger que de la nourriture *sattvique*. Les nourritures *tamasique* et *rajasique* asservissent l'esprit. Consommez de la nourriture *sattvique*, ainsi, votre nature sacrée s'exprimera d'elle-même. Le monde sacré surgira de la nourriture *sattvique*. »



🕒 ... Appliqués par une famille de fidèles suisses

Si vous avez accès à internet, nous vous suggérons une vidéo dans laquelle vous pourrez voir une famille Sai qui a été interviewée par la télévision suisse. Elle raconte pourquoi elle prie avant les repas et a adopté un régime végétarien, explique les différences entre les trois qualités de la nourriture, notamment en raison de leurs effets sur le mental, et précise le lien nécessaire entre nourriture et spiritualité.

Il vous suffit d'aller sur le lien suivant :

<http://www.tsr.ch/tsr/index.html?siteSect=500000&bcid=705339#vid=11302683>

Passez un bon moment !

🕒 Nos saints disaient déjà...

Au IV^{ème} siècle de notre ère, l'Archevêque de Constantinople et père de l'Eglise grecque, un certain Chrysostome comparait les hommes à des bêtes fauves en raison de leur manière de se nourrir. Relisons ces quelques lignes d'un homme dont le nom signifie « Bouche d'Or ».



« Donnez-nous aujourd'hui notre pain quotidien », non pas des viandes superflues, mais la nourriture nécessaire qui répare en nous ce qui se perd tous les jours de la substance de notre corps... Car le chrétien, selon ces paroles, ne doit point désirer toute cette diversité de mets délicats, toutes ces pâtisseries et toutes ces viandes exquis qui ne font que charger l'estomac, appesantir l'âme, aveugler l'esprit et donner des armes au corps pour l'asservir aux passions ».

« Nous imitons les moeurs des loups, des léopards, ou plutôt nous faisons pires qu'eux. La nourriture les a faits pour qu'ils se nourrissent ainsi, mais Dieu nous a dotés de la parole et du sentiment de l'équité, et nous voilà devenus pires que les bêtes sauvages. »

Saint Jean Chrysostome.

Recette sattvique

Appliquons maintenant tous ces préceptes en cuisinant des mini-galettes aux 4 épices sattviques, pour notre bien-être.

Mini-galettes aux 4 épices

Ingrédients :

Les galettes :

- * 1 verre de farine de sarrazin
- * 2 verres d'eau
- * 1 verre de flocon de quinoa
- * 2 pincées d'un mélange de fenouil, fenugrec, gingembre, cumin
- * 2 pincées de sel et de poivre

La farce au tofu :

- * 150 g. de tofu
- * 30 g. de dulse (algue fraîche conservée au sel, à dessaler !)
- * 1 cuillère à café de jus de citron
- * sel aux herbes

1. Mélanger la farine de sarrazin avec l'eau, ajouter les flocons de quinoa et laisser gonfler 15 minutes.
2. Assaisonner avec le mélange 4 épices, saler et poivrer.
3. Utiliser une petite poêle à blinis pour former de petites galettes, à feu doux.
4. Rincer la dulse et la couper en morceaux à l'aide de ciseaux.
5. Mixer le tofu avec le jus de citron pour le transformer en crème.
6. Ajouter la dulse, du sel et un filet d'huile de tournesol, mixer de nouveau pour lier et obtenir une consistance de pâte. Réserver au frais.
7. Servir les galettes chaudes accompagnées d'une boule de tofu aux algues.

