



**Revue des Dames**

**EDITION**

*Alimentation*

*Renard & Johnson*



# Editorial

Chères sœurs nous avons réalisé cette revue avec le souhait que nous toutes puissions en apprendre chaque jour davantage sur notre Doctrine gnostique et sur toute cette force que nous représentons en tant que femmes, qui est notre Divine Mère Kundalini comme aspect féminin de Dieu.

Dans cette revue, nous voulons vous faire parvenir des extraits des Maîtres sur l'importance de maintenir notre semence et ce que nous pouvons faire pour qu'elle maintienne la meilleure Qualité, puisque notre œuvre spirituelle en dépend.

Notre V.M. LAKHSMI dans son livre "Les mystères d'Éleusis" explique que la femme à cette époque était celle qui préparait les aliments avec beaucoup d'amour et de dévotion. Une fois prêts c'était à l'homme, son époux, de servir ces aliments - que son épouse avait préparé avec tant d'affection - à tous les invités qui allaient manger. Le Maître nous explique que ceci a de grandes significations, puisqu'il en allait de même dans le Temple. La Vestale était celle qui arrangeait l'autel ; elle mettait son inspiration

dans ces fleurs et faisait tous les préparatifs ; une fois que tout était prêt le prêtre arrivait avec des arômes et parfumait l'Autel. Ainsi, le mélange de l'Amour et du parfum faisait que s'ouvre ce canal pour attirer la Divinité, pour la matérialiser en un Autel et en un Foyer. C'est pourquoi, nous voyons comment l'union de l'Homme et de la Femme fait que réussisse une création et se cristallise cette force Divine qui nous remplit d'harmonies et de Lumière.

Chère sœur, nous avons une grande responsabilité dans la réussite de la bonne qualité de notre semence en ce qui concerne l'alimentation. Dans cette revue nous rappellerons ce que nos aimés Maîtres nous ont enseigné sur l'alimentation et nous donnerons quelques recettes très bonnes et salutaires pour toute la famille et ainsi pouvoir maintenir notre semence, l'énergie sexuelle apte et avec tout ce qu'il est nécessaire pour nous régénérer.

*Avec beaucoup d'affection et d'amour  
Comité National et Diocésain des  
Dames du Chili 2020*





## La matière première du Grand Œuvre

Dans ce thème, nous étudierons l'élément qui sert de "Ciment Unitif" dans la cristallisation du Grand Œuvre ; je veux faire allusion à l'Hydrogène SI-12 qui est en fin de compte le résultat des différentes modifications des énergies que l'organisme humain reçoit et transforme.



On l'appelle "Ciment Unitif" parce qu'il dérive du mot semence. Le ciment s'utilise dans toutes les bases des édifices et le semence représente la Pierre Vive du Grand Œuvre. Unitif, parce que, de même que dans le mélange du ciment s'unissent beaucoup de particules de sable et de cailloux, dans l'énergie sexuelle s'unissent la Lumière et la Force pour former des corps et de l'Âme, vive représentation de L'ŒUVRE que nous sommes en train de réaliser. Il est d'une extrême transcendance pour nous les étudiants Gnostiques, de comprendre la nécessité de produire chaque jour une semence meilleure, pour que

notre ŒUVRE soit toujours plus qualifié.

Si nous analysons ce que le V.M.Samael nous dit par rapport à cela, nous pourrions comprendre la transcendance que revêt sur notre Voie Initiatique, ce que nous mangeons, ce que nous pensons, ce que nous respirons.

Chacun de ces éléments a une relation intime avec la formation de l'énergie ou de la semence que nous utilisons pour le Grand Œuvre.

Ce que nous mangeons passe par la gamme musicale, ceci se traduisant par les notes DO-RE-MI-FA-SOL-LA-SI. Chacune de ces notes a une répercussion spéciale sur le type d'énergie que nous sommes en train de produire. Peut-être seront-ils peu nombreux, les étudiants d'ésotérisme qui se sont arrêtés pour analyser la raison pour laquelle le Maître Samael cite **trois groupes d'aliments tels que Satwiques, Rayasiques et Tamasiques**. Ces

trois groupes se trouvent dans la grande variété d'aliments existants, pour que nous puissions nourrir le corps et bien sûr produire l'énergie que nous allons utiliser dans le Grand OEUVRE.

Effectivement c'est très difficile pour nous de maintenir une discipline droite et juste au milieu d'un monde en crise et "civilisé". Les aliments Satwiques n'offrent pas au palais ce goût et ces saveurs qui nous plaisent, car ils ne sont pas mélangés avec des sauces, des condiments et d'autres produits qui causeraient du tort à la formation de notre énergie. Ce sont les fruits, les produits intégraux [complets] comme le riz, le blé, l'orge et tous ceux qui n'ont pas été séparés de leur partie solaire ni traités avec des produits chimiques.

Si nous observons ce thème d'un autre angle, nous trouverons un second groupe d'aliments tels que les Rayasiques, qui s'avèrent finalement nuisibles, nocifs pour la santé et pour L'ŒUVRE. Dans ce groupe, nous trouvons les aliments très salés, très sucrés, piquants, les boissons gazeuses, les excès de viande, etc., etc. Ces aliments produisent dans notre organisme des dommages peut-être irréparables et en conséquence, une énergie inapte au Grand Œuvre. Il existe un troisième groupe d'aliments dénommé Tamasiques. Il est nécessaire que l'étudiant Gnostique comprenne à fond que

le Shakti potentiel des conserves, de la viande de porc, des farines raffinées, des sucres raffinés et des sauces est Tamasique à cent pour cent et finalement, ne servent à rien pour produire de l'énergie apte au GRAND OEUVRE.



S'il vous plaît, cher étudiant résolvez-vous à apprendre à vous alimenter ; ne vous laissez pas tenter par tant de plats appétissants qui vont endommager votre semence.

Indiscutablement, une personne qui se soumet à une discipline quant à l'alimentation, non seulement va améliorer l'aspect santé, mais aussi son énergie qui se trouvera dans des conditions optimales pour la réalisation du Grand OEUVRE.

Cher lecteur, en Termes gnostiques, nous devons situer ces trois groupes d'aliments de la manière suivante :

-Le premier comme l'élément formateur relatif à l'aliment en soi et avec le corps physique qui en viendrait à être le laboratoire recevant l'aliment et le transformant en énergie.

-Le deuxième qui s'avérerait être notre mental, fonctionnant en tant qu'élément correcteur, avec la finalité de ne pas permettre que le corps physique endommage la matière

première ou l'énergie avec de la passion, des instincts ou des émotions, produisant ainsi l'hydrogène SI 12 apte à la transmutation, sans le danger d'avoir été mélangé à d'autres hydrogènes denses ou lourds lesquels, en d'autres Termes sont ce que le VM Samael appelle "Mercure Arseniqué".



Maintenant, nous pouvons comprendre la raison de cette maxime "Esprit sain dans un Corps sain".

-Le troisième aspect que nous trouvons est l'élément énergisant, qui est en rapport avec la respiration. Quand dans notre vie quotidienne, nous apprenons à respirer, non seulement avec la finalité d'exister mais aussi d'augmenter notre potentiel énergétique, nous nous rendons compte qu'à plus grande quantité d'oxygène accumulée dans notre sang et dans notre organisme, plus grand sera le potentiel d'énergie que nous aurons.

N'importe qui sait que marcher et faire des exercices équilibrés permet aux cellules de s'oxygéner, ceci produisant une parfaite oxydation et parvenant à ce que le corps puisse éliminer plus facilement toutes les toxines et les poisons que nous ramassons dans la vie quotidienne.

L'élément formateur (corps physique), l'élément correcteur (le mental) et l'élément énergisant (l'oxygène) jouent un rôle extrêmement important dans la réalisation de l'OEUVRE de chacun de nous.

La transmutation est basique, fondamentale pour la régénérescence, mais il est nécessaire que chacun de nous complète ce travail avec un ordre et des disciplines qui permettent au corps et à l'énergie de remplir leurs fonctions.

Livre "Lumière dans les ténèbres",

V. M. Lakshmi Daïmon

**Maître, en matière d'alimentation, comment doit-on manger ? Je sais que lorsqu'on ingère la nourriture, celle-ci est traitée en accord avec les notes musicales (DO, RÉ, MI, FA, SOL, LA, SI).**

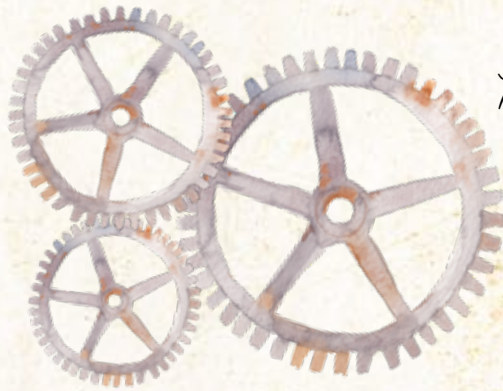
M. Je vais vous dire une chose : il est certain que lorsque nous mangeons résonnent les sept notes musicales, mais elles résonnent naturellement (et elles résonnent à tout moment, en accord avec la Loi de l'Éternel Heptaparaparshinock). Il est clair que lorsque nous mâchons les aliments, c'est le travail le plus dur, et alors résonne le DO (et il résonne parce qu'il doit résonner : quand on mâche, quand on triture les aliments, vient la note DO). Quand ils passent par ici, par ce qui touche au larynx et tout ça, alors résonne le RÉ. Quand ils descendent, quand ils tombent dans la région de l'estomac, ça

donne le MI ; mais quand on entre dans le processus du foie et tout cela, résonne le FA de la création. Une fois que les principes vitaux sont entrés dans le torrent sanguin, la note de musique la plus élevée est le SI ; c'est alors que s'élabore ce merveilleux élixir de vie qui se trouve dans les glandes endocrines sexuelles, l'EXIOHEHARI, LE SPERME SACRÉ, LE MERCURE BRUT, comme le dénomme l'Alchimie.

Le 5ème évangile, conférence "La gestation de l'Homme Solaire".

V.M. Samael Aun Weor.

# Les trois aliments



Les 3 aliments font leur processus dans notre corps en se synthétisant en :

C'est de la qualité de nos aliments que dépend la qualité de notre énergie

Energie sexuelle  
H-Si-12




Ces aliments peuvent être

Satwiques ou subtiles

Rajasiques ou intermédiaire

Tamasiques ou denses

# L'Alimentation



Cher frère Gnostique, nous tous en cette époque nous trouvons face à une phrase célèbre du V.M. Samael Aun Weor : “ nous devons nous décider pour l'Être ou le non Être de la Philosophie”.

La Gnosis est le fondement sur lequel toutes les branches du savoir trouvent leur origine ; en conséquence elle a tout à fait le droit d'incarner l'Être.

L'Être humain se constitue en un organisme qui reçoit et transforme beaucoup de types d'énergie ; nous faisons allusion dans ce chapitre à trois aliments de base qui donnent origine en nous aux énergies avec lesquelles nous nourrissons notre existence physique et interne. Nous nous référons aux aliments : “ce que nous pensons, nos impressions et ce que nous mangeons.” Nous ne pouvons pas délier de ce trio ce que les uns sont par rapport aux autres, à savoir : ce que nous pensons avec nos émotions ; nos émotions avec ce que nous pensons, ni ce que nous mangeons avec ce que nous pensons. C'est-à-dire que l'Oeuvre de Dieu en nous est faite, mais notre Œuvre à nous, il nous faut la faire du bas jusqu'en haut. C'est pourquoi nous dirions

qu'en cela, nous avons fait de graves erreurs, nous, les étudiants Gnostiques. “Nous avons voulu créer des Corps Solaires sans sélectionner la semence”.

**On ne peut pas sélectionner la semence sans sélectionner les aliments ;** je m'explique: “une personne buveuse, qui mange du porc, qui ingère des aliments trop salés, trop sucrés ou fait des mélanges d'aliments incompatibles ; ces aliments quand ils sont ingérés produisent des fermentations, des flatulences (gaz)”.

Cela nous indique que ce sont des aliments Tamasiques ou à tout le moins Rayasiques, lesquels produisent de gros dommages dans l'organisme et en fin de compte, une semence de mauvaise qualité.

Les états émotionnels ou mentaux, les luttes, les tribulations, engendrent des discordances vibratoires dans l'organisme, endommageant la semence et pour finir les centres de la machine humaine eux-mêmes.

Ces raisons sont plus que suffisantes pour que nous comprenions la nécessité d'améliorer notre alimentation.



Un Maître de Sagesse qui se trouve en ce moment dans un endroit secret en train de nous le préparer, nous dit que le Peuple Gnostique mange bien, mais s'alimente très mal.

Chers freres gnostiques, nous allons faire un travail équilibré, bien fait, juste, en partant de l'alimentation physique.

Nous donnerons ici de petites recommandations : pour cela, nous voulons que vous soyez créatifs, que vous compreniez et pratiquiez ce que nous sommes en train de vous dire ici.

**N'ingerez pas d'aliments aux mélanges incompatibles tels que : viande et œuf, œufs et fromage, fruits sucrés et fruits acides. C'est à dire qu'il est nécessaire d'avoir à ce propos , une orientation juste.**

Il est nécessaire de donner à l'estomac **au moins un jour de repos par semaine, en ne mangeant qu'une sorte de fruits** qui peuvent être : raisin, pomme ou papaye, d'une seule sorte.

**On ne doit pas manger de viande [rouge] plus de deux fois par semaine ; on doit manger du poisson deux ou trois fois par semaine ; on doit manger au moins un jour dans la semaine, uniquement de la soupe de légumes** avec si possible des haricots, petits pois, maïs tendre, carottes, épinard, oignons, aubergines, fèves, haricots verts, céleri. Ceci pour citer quelques ingrédients qu'on peut y ajouter. N'oubliez pas que ceci devrait se faire en accord avec les ressources et les possibilités de chaque zone et de chaque personne. Cesont là des aliments Satwiques qui vont contribuer à l'amélioration des systèmes métabolique, digestif et en fin de compte, à l'amélioration de la semence. On peut accompagner ce type d'aliments d'un bon pain complet ou d'arepas de maïs complet ou de blé complet.

C' est tout à fait normal que ces choses nécessitent d'un peu de sacrifice et de volonté mais, oui, cela se peut. Quand le corps est nourri avec des aliments sains, les glandes endocrines aussi commencent à générer de meilleurs types d'énergie et pour finir, d'hormones qui stimulent moins la luxure, les instincts négatifs et logiquement, la colère. Je ne suis pas en train de



dire qu'avec cela on tue l'ego, mais effectivement, il y a plus de contrôle et moins de manifestation de ce type de forces négatives.

N'oubliez pas, cher frère, que chacun de ces aliments a une relation avec les tattwas et que les tattwas sont vibration.

La prière, la méditation, la contemplation sont en relation avec le tattwa AKASH ; les fruits et le poisson sont en relation avec le tattwa VAYU, l'élément air et bien entendu, ils nous aident à être actifs, à avoir de l'adresse ; la viande [rouge] est en relation avec le tattwa TEJAS. Bien sûr ce tattwa active en nous l'élément feu qui a à voir avec la luxure, avec la colère et avec quelques émotions ou instincts négatifs ; les céréales sont en relation avec le tattwa PRITVI, l'élément terre qui nous donne de la force, mais qui produit aussi de l'inertie ; les légumes, les plantes potagères sont en relation avec le tattwa APAS, élément eau qui nous donne de l'harmonie, de la paix.

Au vu de cette série de choses, nous pouvons dire que les tattwas agissent en chacun de nous en accord avec le type de personne et ils agissent positivement ou négativement en accord avec notre comportement physique, mental, psychologique.

Le tattwa AKASH est en relation avec le sexe étant l'élément qui se trouve dans la première gamme, comme dédoublement du causal et à

la fois l'élément qui a une relation avec la Mère Kundalini, principe cosmique de création dans les éléments ; VAYU est en relation avec le centre moteur, Air ; TEJAS, avec le cerveau pensant, Feu ; PRITVI, avec le centre instinctif, élément Terre ; APAS, centre émotionnel, élément Eau. Cet ordre de choses nous permet de comprendre qu'il est nécessaire d'avoir un ordre dans notre manière de nous alimenter pour pouvoir avoir la maîtrise de nos états intérieurs.



Avec la méditation et la prière, nous entrons en harmonie avec AKASH ; avec l'inspiration et la méditation, nous entrons en harmonie avec TEJAS ; avec l'activité, les runes et les exercices, avec PRITVI ; avec la musique classique, la bonne lecture et le prana, nous entrons en harmonie avec APAS.

N'oublions pas que le tattwa PRITVI est en relation avec l'éther de vie, APAS avec l'éther chimique, VAYU avec l'éther lumineux et TEJAS avec l'éther réflecteur. Ces éthers constituent la matière dont est composé notre fonds vital.

Si les tattwas sont en harmonie avec l'AKASH, à leur tour, ils harmonisent les éthers de notre fonds vital et ceux-ci, harmonisent notre corps physique.

Il est indiscutable que l'être humain, pour avoir une vie saine, doit avoir un mental sain, des émotions saines, une alimentation saine et de là partira ce que l'être humain pourra faire pour l'Oeuvre du Père ;



comme nous l'avons déjà dit "il ne s'agit pas de bien manger, mais de bien nous alimenter".

Il y a beaucoup à dire là-dessus, tout simplement, nous en appelons à la réflexion puisqu'il nous reste très peu de temps à perdre, en termes individuels.

Nous voulons la collaboration de tous les étudiants Gnostiques sérieux pour aider les Aimés Maîtres de la Vénérable Loge Blanche pour former des fondations solides dans les étudiants Gnostiques de la NOUVELLE ERE DU VERSEAU.

Livre "En Verseau un Nouvel Exode"  
V.M. LAKHSMI DAÏMON

Il est important pour acquérir l'état intérieur adéquat avant de manger tout comme pour récupérer le potentiel énergétique de ce que nous allons consommer, de réaliser la prière des aliments. Avant de la dire, plaçons les mains au-dessus de la nourriture et avec grande concentration disons :

## PRIERE POUR LA NOURRITURE

Dieu tout-puissant, faiseur, propriétaire et maître de toutes les créatures, mets sur ces aliments ta main et ta grâce, les convertissant en source de vie et multiplicateurs de ta Divine grâce et de ton énergie dans tout mon corps. Je suis ton fils, ton serviteur et ton ouvrier ; remplis mon âme et mon corps de ta grâce et de ton amour.

AMEN

*- On bénit le plat -*

KRIM KRIM KRIM



# Le Rituel Pancatattva

Les étincelles merveilleuses de Maha Kundalini se trouvent contenues dans toutes les propriétés des cinq éléments de la nature. Il nous faut d'urgence convertir ces étincelles en flammes au-dedans de nous-mêmes.

Au moyen du rituel Pancatattva, il est incontestable que la Divinité intérieure cachée, bien qu'elle ne soit pas enfermée au-dedans de l'animal intellectuel erronément appelé homme, rend extensive, de façon

consciente, son énergie intime, dans le but évident d'aider l'Essence dans le processus de l'éveil.

Nous devons savoir clairement que les cinq éléments sont des formes différentes d'une seule et même puissance et que, par conséquent, ils s'efforcent d'attirer la vie intérieure de l'Etre intime pour l'unir à la vie extérieure, unir l'immanent avec le transcendant pour qu'avec lui on retrouve l'Etre, ici et maintenant.

*Et que dirons-nous du tattva Apas et de ses formidables pouvoirs ? Il n'y a pas de doute que dans les poissons se trouve le secret qui nous permet de dominer les tempêtes et de marcher sur les eaux ; malheureusement, les gens ou bien abhorrent les fruits de mer ou bien en abusent.*

*Et que dirons-nous sur le tattva Vayu, l'élément air ? Quelle est sa relation avec le fruit de la vigne ? Il est certain qu'aucun ivrogne ne pourrait acquérir les pouvoirs merveilleux du tattva Vayu. Il est clair et manifeste que le vin pur et sans ferment d'aucune espèce peut être utilisé avec succès dans le rituel du Pancatattva.*

*Comment pourrions-nous exercer avec une souveraine maîtrise le pouvoir sur le tattva akashique si nous excluons le Sahaja Maithuna (la Magie Sexuelle) ?*

*De quelle façon pourrions-nous conquérir les pouvoirs du tattva Prithvi, l'élément terre, si nous détestons les céréales, légumes et plantes, ou si nous abusons de ces aliments ?*

*Par quel moyen ou de quelle manière pourrions-nous acquérir les miraculeux pouvoirs ignés du tattva Tejas si nous commettons l'erreur de renoncer aux aliments carnés ? Malheureusement, les masses humaines deviennent ou végétariennes radicales ou presque cannibales.*



Le Vira gnostique, lorsqu'il boit du vin ou mange de la viande, du poisson ou des céréales, prononce le mantra Krim et intensifie son imagination de telle sorte que tout l'Univers lui semble imprégné de la bienheureuse Déesse Mère du Monde.

## *Sobre el Tattwa Akash*

Les traditions de l'Inde disent que Ramakrishna fit asseoir Saradadevi sur le trône de la Mère Divine, à l'intérieur du temple, et en même temps qu'il chantait l'hymne à Devi Kundalini dans le cadre de l'ancestrale cérémonie rituelle qui culmine avec la fameuse Shorashi Puja, commença l'adoration de la femme. Elle et lui, durant le Maïthuna, parvinrent au Samadhi. C'est ainsi que l'on parvient à exercer tout le pouvoir sur le tattwa akashique.

Il est écrit en mots de feu dans le livre des Splendeurs que la puissance du Logos Solaire ne se trouve pas dans le cerveau, ni dans le coeur, ni dans aucun autre organe du corps que dans les organes sexuels, exclusivement, dans le Phallus et dans l'Utérus.

Nous ne pourrions en aucune manière développer, dans notre constitution intime, les pouvoirs akashiques si nous commettons l'erreur de forniquer ou de haïr le sexe, ou de faire l'adultère. « Tout péché sera pardonné, sauf le péché contre l'Esprit-Saint (la Sexualité) ».

Une fois, me trouvant hors de mon corps physique, je posais à ma Mère Divine Kundalini la question suivante : « Est-il possible que, là-bas, dans le monde physique, quelqu'un puisse s'autoréaliser sans avoir besoin de la Magie Sexuelle ? ». La réponse fut terrible, épouvantable : « Impossible, mon fils, cela n'est pas possible ». Je restais très impressionné et remué jusqu'au plus intime de mon Ame.

Le Mystère de la Floraison d'Or,  
V.M. Samael Aun Weor



# MANIÈRE DE NOUS ALIMENTER

**T**out aliment, dans le fond a une partie Tamasiq, et tout aliment a une partie Satwique. L'alimentation n'exerce pas de mauvaise action en nous pour ce qu'il est l'aliment en lui-même, mais pour la façon de l'ingérer. On peut manger une salade qui est un aliment satwique, mais mangez-la sans une bonne mastication, sans cette pause qu'elle doit avoir et vous verrez ce qui se passe ; Il doit y avoir une bonne salivation, on doit goûter dans la bouche ce que l'estomac doit digérer.

On ne doit pas obliger l'alimentation ; on ne peut pas imposer à l'organisme

De l'état psychologique au moment de l'alimentation, dépend le type d'énergie que l'on va fabriquer.



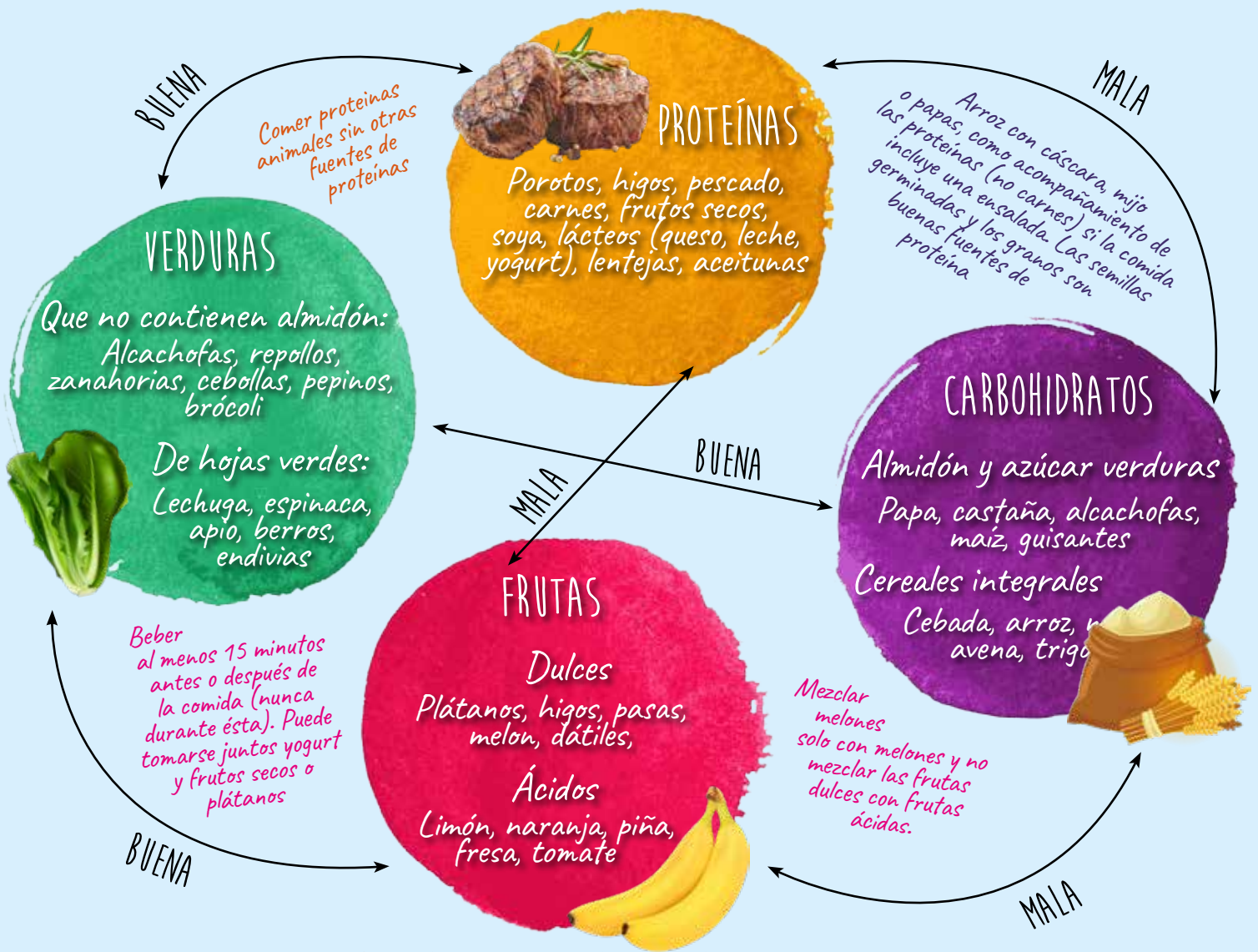
de manger ceci ou cela. C'est un péché. C'est une violation. C'est contre nature. Il est préférable de dire "je n'ai pas faim" et ne pas obliger le pauvre organisme à digérer. Peut-être qu'à ce moment-là il n'y a pas d'enzymes, pas de sucs digestifs pour digérer ce que l'on est en train de lui mettre de force. C'est pourquoi existe le sens du goût.

Les frères végétariens ont une théorie selon laquelle "ce qui plaît au goût tue le corps". Jusqu'à un certain point, nous admettons. Mais pour d'autres choses, non. Par exemple, les haricots sont lourds pour moi, mais le jour où j'ai envie d'en manger, cela ne me fait aucun mal parce que le corps me le demande.

Cela, c'est de l'Alchimie parce que c'est de cet aliment que nous ingérons qui sort l'Hydrogène SI-12 qu'on utilise dans le travail sexuel.

*13ème Joyau du Dragon Jaune  
V.M. Lakshmi Daimon*





## Mélanges des aliments

Il est nécessaire d'apprendre à mélanger les aliments. A ce propos, le V M LAKHSMI nous dit ce qui suit : "Une de nos pires choses, c'est la manière dont nous nous alimentons. On nous a appris à manger, mais pas à nous alimenter (rassasiés mais malnourris). Il faut savoir équilibrer les aliments. Les mélanges des aliments sont la "mort" de l'organisme. Un mélange de haricots avec du riz et du manioc, plus besoin d'avion car on flotte tout seul (à cause des gaz) ; ceci endommage l'organisme, endommage le côlon. Rappelez-vous que celui qui

est malade du côlon est malade du pancreas, du foie, de la tête, il a de la fièvre, les muscles lui font mal, sa tension baisse, etc. On arrive à une épicerie et on prend une "salade de fruits" qui contient des morceaux de : banane, ananas, pomme, papaye, raisins, de tout... C'est une "bombe", et on dit: "moi, je mange des fruits". Sans se rendre compte que ce mélange de fruits acides et doux sont un véritable poison"



# Recettes de fermente

## TATTWA VAYU

### MOUT DE RAISINS

**Ingrédients :**

1 kg. de raisins

**Préparation :**

On les égraine, on les lave bien et sans eau, on les aplatit avec les mains, on laisse reposer un, deux ou trois jours (le degré de fermentation va selon le temps)

Une fois le moment venu, on retire leur peau (peut-être y aura-t-il des champignons mais cela n'affecte pas le moût). On peut servir et en profiter

Nota : les pépins, on peut les laisser sécher et les moudre, c'est un remède pour les ovaires

### CHICHA DE POMMES

**Ingrédients :**

- 25 pommes sucrées du terroir
- \*15 litres d'eau
- \*1 tasse de Sucre

**Préparation :**

Laver les pommes dans de l'eau froide. Retirer la queue et les feuilles. Presser pour en extraire le jus, ajouter le sucre et bien dissoudre le tout avec une cuillère en bois. Verser dans un bocal à couvercle et garder le jus dans un endroit obscur. Au bout de 15 jours, filtrer la chicha de pommes avec une passoire pour retirer les impuretés et embouteiller. Servir froid.

# Recettes de poisson

Pour 4 personnes

## TATTWA APAS

### SOUPE DE TETES DE POISSONS

#### Ingrédients :

- \*2 têtes de gros poissons ou 4 moyennes (sans ouïes)
- \*1/2 oignon
- \*2 gousses d'ail
- \*1/2 carotte
- \*2 pommes de terre moyennes
- \*Du coriandre
- \*Sel et citron

#### Préparation :

Dans une cocotte minute ou casserole ordinaire mettez les têtes de poissons à bouillir pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles se défassent sous la fourchette. Mixer les têtes dans leur liquide de cuisson passer et réserver. Faire revenir dans une autre casserole avec une cuillerée d'huile, l'oignon coupé en petits cubes, la carotte râpée et l'ail coupé en petits cubes et assaisonner selon convenance. Ajouter la soupe de poisson qu'on a réservée et les pommes de terre épluchées coupées en frites. Cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien cuites et servir avec coriandre et citron selon les goûts.



### MERLU AU FOUR

#### Ingrédients :

- 4 filets de merlu
- \* 1 oignon coupé Julianne
- \*1 carotte en tranche
- \*1 tomate
- \*Origan
- \*Sel

#### Préparation :

Pour l'élaboration de ce plat, on devra déjà choisir notre poisson de la source la plus fraîche possible. A la poissonnerie nous pouvons demander qu'ils nous fassent des filets, sinon nous le ferons à la maison. D'abord nous cherchons un récipient allant au four pour y mettre notre poisson, nous l'enduisons de graisse juste pour que le poisson n'accroche pas et nous réservons. Ensuite nous coupons nos légumes et nous assaisonnons avec du sel à convenance ; ensuite nous faisons un petit lit de légumes dans le récipient et nous mettons notre poisson assaisonné avec du sel et nous ajoutons le reste des légumes sur les côtés. Ensuite nous rapons la tomate nous lui mettons un peu de sel et nous le mettons sur le poisson et nous parsemons l'origan sur notre aliment. Et le dernier pas, le plus important, nous le mettons au four jusqu'à voir que tout est cuit





# Recettes de légumes

Pour 4 personnes

## TATTWA PRITVI

### LENTILLES ROUGES

#### Ingrédients : Préparation :

- \*1 tasse de lentilles rouges
- \*1 oignon
- \*2 gousses d'ail
- \*1/2 poivron rouge
- \*1/2 poivron vert
- \*1 morceau de potiron
- \*Origan

couper l'oignon, l'ail et les poivrons ainsi que le potiron en petits morceaux. Dans une casserole mettre nos légumes à cuire avec de l'eau et un peu de sel jusqu'à ce qu'ils ramolissent (on peut avant de les cuire à l'eau faire sauter les légumes dans de l'huile). Ensuite, nous mettons les lentilles rouges dans la casserole et nous ajoutons un peu d'eau, environ deux doigts au-dessus des ingrédients. Ajouter encore du sel à convenance. Remuer et laisser cuire. 10 minutes après nous verrons que les lentilles ont doublé leur taille donc si nécessaire, ajouter de l'eau. Surveiller jusqu'à la cuisson des lentilles ce qui ne prend pas longtemps, donc il faut être vigilant ( le temps de cuisson des lentilles est d'environ 20 minutes). Une fois qu'elles sont cuites, éteindre le feu et avec une louche aplatir un peu le potiron pour donner une consistance crémeuse à notre nourriture. C'est prêt à servir

### HAMBURGERS D'AVOINE

#### Ingrédients : Préparation :

- \*2 verres (env.500grs) de flocons d'avoine instantanée
- \*1 verre d'eau(250 ml env.)
- \*2 gousses d'ail
- \*1 carotte
- \*1/2oignon
- \*1branche de persil
- \*Pain râpé
- \*Sel

Commencer par hacher carotte, oignon ail et la branche de persil. Ensuite chercher un bol pour l'avoine, les légumes hachés et le sel (on peut ajouter d'autres condiments , origan ou autre) et remuer. Incorporer l'eau et bien mélanger. Très important : arriver à une consistance permettant la manipulation des Hamburgers sans qu'ils collent aux mains et se défasse donc mettre aussi un peu de pain râpé jusqu'à ce que la pâte soit plus consistante (sans être dure) et humide à la fois. Cela fait, mettre la masse au congélateur 20 ou 30 minutes environ (ne pas congeler c'est seulement pour que les ingrédients puissent s'incorporer le mieux possible et pour une manipulation plus facile, ). Le temps écoulé sortir la pâte du congélateur et former les boulettes, puis les aplatir en forme de hamburger. Préparer une poêle graissée au fond ou les mettre au four jusqu'à ce qu'elles cuisent. Quand elles sont dorées des deux côtés, elles sont prêtes

# Recettes des viandes

Pour 4 personne

## VIANDE LARDEE

## TATTWA TEJAS

### Ingrédients : Préparation :

- \*800 grammes de viande boeuf, poulet, oie(dinde) ou bout d'oie (dinde)
- \*1 oignon moyen
- \*3 gousses d'ail
- \*1/2 poivron
- \*1 branche de céleri
- \*Carottes
- \*1 tasse d'eau froide
- \*Sel, poivre
- \*Huile

Couper les carottes, le poivron et l'oignon en lamelles. Avec une pointe ou un couteau mince, faire 4 orifices le long de la viande et remplir 1 orifice avec de la carotte, un autre avec du poivron, un autre avec de l'ail et un autre avec de l'oignon. Les légumes restants seront utilisés par la suite. Chauffer une cuillerée d'huile dans une casserole à fond épais à feu moyen, sécher la viande et assaisonner de sel et poivre. Sécher la viande de tous les côtés, même les pointes pendant 3-4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Ajouter les légumes et cuire 3 minutes tout en remuant. Ajouter l'eau, couvrir et laisser cuire à feu doux 60 à 90 minutes. Retourner la viande toutes les 5 minutes et rajouter de l'eau si nécessaire. Couper ensuite en tranches et servir avec une salade abondante de laitue, céleri brocolis, etc.



## SOUPE DE PIED DE BOEUF

### Ingrédients : Préparation :

- \*1 Pied de bœuf
- \*3 gousses d'ail
- \*1 carotte
- \*1 poivron rouge
- \*1 oignon
- \*1 branche de céleri
- \*Origan
- \*Sel
- \*Coriandre
- \*Huile
- \*poivre

Bien laver le pied de bœuf et le mettre dans une cocotte minute avec la moitié du poivron et les aulx, couvrir d'eau froide et cuire 30 minutes à partir de l'ébullition. Dans une poêle faire sauter l'oignon, le poivron, l'ail et la carotte le tout coupé en cubes pendant 5 minutes. Incorporer ceci à la cocotte où on a cuisiné le pied de bœuf, saler, ajouter l'origan et le coriandre et on cuit encore un peu. Disposer un morceau de pied de bœuf dans un plat creux et y ajouter la soupe jusqu'à le recouvrir en entier. Servir la soupe de pied de bœuf immédiatement et couronner le tout avec du coriandre frais.



# Recettes de légumes

Pour 4 personnes

## SOUPE DE JULIENNE DE LEGUMES

### Ingrédients :

\*8 gousses de céleri d'Espagne  
fèves \*1 poivron  
\*100 gr de petits \*2 gousses d'ail  
pois \*Huile, sel  
\*2 maïs tendre poivre  
\*1 carotte \*Coriandre  
\*8 feuilles \*1/4 de brocolis  
d'épinards \*1/4 de chou  
\*1 oignon  
\*1 aubergine  
\*100gr de  
haricots vert  
\*2 branches de

### Préparation :

Couper les légumes façon julienne (lamelles) l'oignon, le poivron, l'aubergine, le céleri, les fèves, les haricots vert, le brocoli et le chou. Faire sauter dans une cuillerée d'huile l'oignon, le poivron, le céleri et l'ail 5 minutes environ à feu doux, ajouter sel et poivre. Incorporer les petits pois, le maïs en tronçons, l'aubergine, le brocoli le chou et ajouter de l'eau en quantité suffisante ; cuire pendant 30 minutes environ à feu moyen; ensuite ajouter les épinards; cuire encore 3 minutes. Condimenter à convenance avec de l'origan, du coriandre, sel et poivre et servir dans des assiettes creuses



## HAMBURGERS DE CAROTTES

### Ingrédients :

\*6 carottes  
râpées  
\*1 oignon  
coupé en  
petits cubes  
\*1 gousse d'ail  
\*1 branche de  
\*persil  
\*Origan  
\*2 petits œufs  
\*Pain râpé  
\*Sel

### Préparation :

Couper l'oignon en petits cubes, hacher l'ail et la branche de persil. Réserver. Dans un bol ou un récipient râper nos carottes et ajouter les légumes déjà hachés et remuer, y mettre le sel, l'origan et tout autre condiment et remuez pour incorporer tous les ingrédients. Maintenant séparer les blancs des jaunes d'œuf; placer à part dans un récipient les blancs, dans un autre, les jaunes. Battre les blancs en neige, y ajouter les jaunes, remuer. Verser ce mélange dans le récipient avec les légumes et incorporer le tout avec une cuillère. Ensuite, mettre le pain râpé jusqu'à former une texture fine pour pouvoir faire les hamburgers. Si on le souhaite, on peut mettre la pâte au congélateur pendant 20 ou 30 minutes environ pour lui donner bonne consistance. La pâte une fois prête, la diviser en boulettes et donner forme à nos hamburgers. Cuire dans un poêle graissée au fond en attendant qu'ils se dorent et nous les retournons et puis encore. Servir et profiter



# Nourritures ésotériques

## DIETE ESOTERIQUE

### **Petit-déjeuner :**

Pain grillé avec du miel et du lait chaud  
On peut y ajouter des fruits

### **Déjeuner (midi) :**

Le déjeuner doit être à base de végétaux et de fruits.  
On doit aussi manger toutes sortes de graines.

### **Diner :**

Lait chaud et pain avec du miel d'abeilles. C'est tout, rien de plus.

La méditation doit se réaliser à 10 heures du soir. On doit aussi méditer à l'aube. Ainsi, on progressera rapidement.

Le Livre Jaune, cap. XII, V.M. Samael Aun Weor.

## ALIMENT SPECIAL POUR DEVELOPPER LE POUVOIR DE LA MEMOIRE

### **Préparation :**

Préparez votre petit déjeuner avec des fruits acides, amandes pilées avec du miel d'abeilles.  
Ainsi, vous pourvoirez le cerveau en atomes nécessaires pour la mémoire

Note : Ce petit-déjeuner est lié à l'exercice rétrospectif. Pour en savoir plus, nous t'invitons à étudier le chapitre entier.

Le Mariage Parfait, chapitre 18, V.M. Samael Aun Weor



# Laits végétaux

## LAIT D'AMANDES

### Ingrédients :

- \*200grs d'amandes
- \*1l d'eau
- \*Essence de vanille et du sucre optionnels

### Préparation :

Mettre les 200grs d'amandes à tremper dans 1l d'eau au moins 2 heures (pour les hydrater et les ramollir) ensuite, mixer les amandes avec le litre d'eau à puissance maximale pendant 4 minutes, jusqu'à ce que ce soit bien liquide. Puis prendre une passoire en toile, passer la préparation dans la passoire et séparer les résidus solides dans un récipient à part

## LAIT DE RIZ

pour 3 ou 4 tasses

### Ingrédients :

- \*3 l d'eau
- \*1 tasse de riz intégral
- \*1 cuillère de vanille et du miel

### Préparation :

Mettre l'eau à bouillir ensuite y ajouter le riz. Faire bouillir pendant 1 heure à feu doux. Ensuite, passer le liquide et y ajouter la vanille. servir chaud ou froid sucré avec du miel. conserver au frigo 2 jours tout au plus.

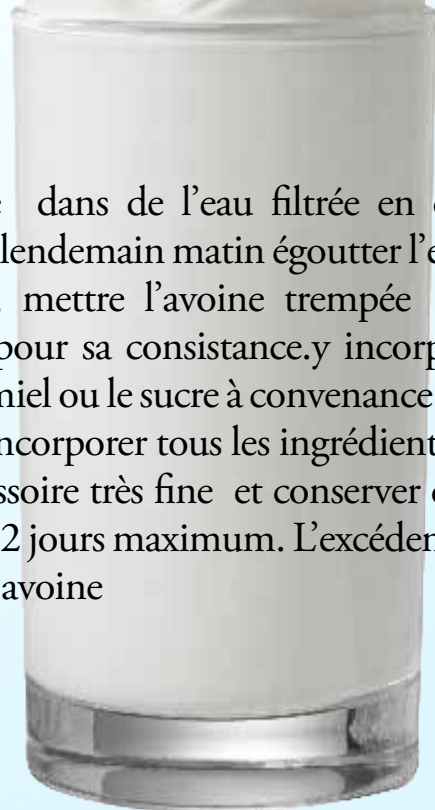
## LAIT D'AVOINE

### Ingrédients :

- \*1 tasse d'avoine non instantanée
- \*3 à 4 tasses d'eau selon la consistance du lait désirée
- \*Cannelle en poudre
- \*Essence de vanille et miel ou Sucre blond à convenance.

### Préparation :

Laisser tremper l'avoine dans de l'eau filtrée en quantité suffisante toute la nuit. le lendemain matin égoutter l'excédent d'eau et dans le mixer, mettre l'avoine trempée avec la quantité d'eau désirée pour sa consistance. y incorporer la cannelle la vanille et le miel ou le sucre à convenance mouliner à grande vitesse jusqu'à incorporer tous les ingrédients. Passer le mélange dans une passoire très fine et conserver dans des bocaux en verre pendant 2 jours maximum. L'excédent servira pour faire des galettes d'avoine



# Mayonnaises sans oeuf

## MAYONNAISE DE PETITS POIS

### Ingrédients :

- \*1 tasse de petits pois cuits
- \*Jus d'1/2 citron
- \*1 cuillerée d'huile d'olive
- \*1 gousse d'ail hachée
- \*1 branche de persil haché
- \*Sel marin à convenance

### Préparation :

Mixer les petits pois avec le jus de citron et l'huile d'olive, jusqu'à obtenir la consistance de la mayonnaise. Ajouter ensuite l'ail et le persil. Bien mélanger

## MAYONNAISE DE CAROTTES

### Ingrédients :

- \*1/2 kg de carottes
- \*Jus d'1 citron
- \*1 gousse d'ail hachée
- \*2 cuillerées d'huile d'olive
- \*Sel marin à convenance

### Préparation :

Cuire les carottes. Une fois cuites, les mixer avec les autres ingrédients en y ajoutant l'eau de cuisson des carottes en quantité nécessaire pour obtenir la consistance désirée



# Pâtisserie et boulangerie

## CREPES D'AVOINE AU FLAN DE DATTES

### Ingrédients de la crème :

- \*1 tasse de dattes dénoyautées
- \*1 tasse/2 d'eau tiède

### Préparation du flan :

Mettre nos dattes à tremper dans un bol d'eau tiède 4h environ jusqu'à ramollissement. Ensuite les mettre dans un robot alimentaire avec un peu d'eau (l'eau de trempage) Là, voir si la texture est celle d'un flan : pour cela calculer l'eau que l'on y met voila, c'est prêt.

### Ingrédients des crêpes :

- \*1 tasse d'avoine
- \*1 tasse /2 d'eau
- \*1 oeuf
- \*Sucre de canne à convenance.

### Préparation des crêpes :

Mettre l'avoine avec tous les ingrédients dans le mixer et mixer. Mettre le mélange dans un bol ou autre récipient. Faire des portions pour les crêpes dans une poêle graissée au préalable (il n'est pas nécessaire de graisser à chaque fois) Les crêpes une fois prêtes déguster avec le flan de dattes.

## GATEAU AU CHOCOLAT

### Ingrédients :

- \*4 œufs
- \*2 tasses de sucre de canne
- \*1 tasse d'huile de bonne qualité
- \*1 tasse de lait végétal
- \*1 tasse de cacao en poudre de bonne qualité
- \*2 tasses de farine intégrale
- \*3 cuillerées de (levure chimique ou poudre à lever)

### Preparation :

Dans un bol battre les œufs, l'huile et le sucre jusqu'à les incorporer. Ensuite ajouter le lait et remuer jusqu'à intégrer le tout. Ensuite mettre la farine tamisée et cacao tamisé remuer de nouveau jusqu'à intégration des ingrédients. Finalement mettre le bicarbonate ou levure chimique (ou levure?) Et remuer. Le mélange étant fait, prendre un moule et le graisser. Mettre le mélange dans le moule et le mettre au four préchauffé à 180° environ. laisser 45 minutes environ. Vérifier la cuisson avec une baguette fine ou la pointe d'un couteau. Si c'est sec, c'est bon. Il est très important de ne pas ouvrir le four pendant la cuisson. Ouvrir seulement quand le temps de cuisson s'achève pour que le gâteau ne s'affaisse pas.

# Pâtisserie et boulangerie

## BISCUITS DE COCO

### Ingrédients Préparation:

- \*100ml d'huile de coco
- \*1 tasse de Sucre de canne
- \*2 œufs
- \*De grandes tasses de farine intégrale
- \*Du papier de cuisson

Mettre les œufs et le sucre de canne dans un bol et remuer. Mettre l'huile de coco (si elle est solide, la faire un peu fondre) bien remuer. Ajouter peu à peu la farine intégrale tout en remuant d'abord avec une cuillère, puis à la main, jusqu'à obtenir notre pâte. Une fois prête, la diviser en 2. Prendre une partie et sur une surface propre, l'étirer et lui donner l'épaisseur adéquate pour des biscuits. Ensuite utiliser des moules à biscuits sinon, quelque chose de petit et rond ou de la taille désirée et découper nos biscuits. Répéter avec le reste de la pâte. Préparer un plat à four, y placer le papier cuisson, et dessus, nos biscuits. Mettre au four préchauffé à 180° et laisser cuire environ 20 minutes. Tout dépend du four mais il faut les voir se dorer. Ne pas les laisser longtemps dans le four pour leur éviter de durcir.

## PAIN INT GRAL

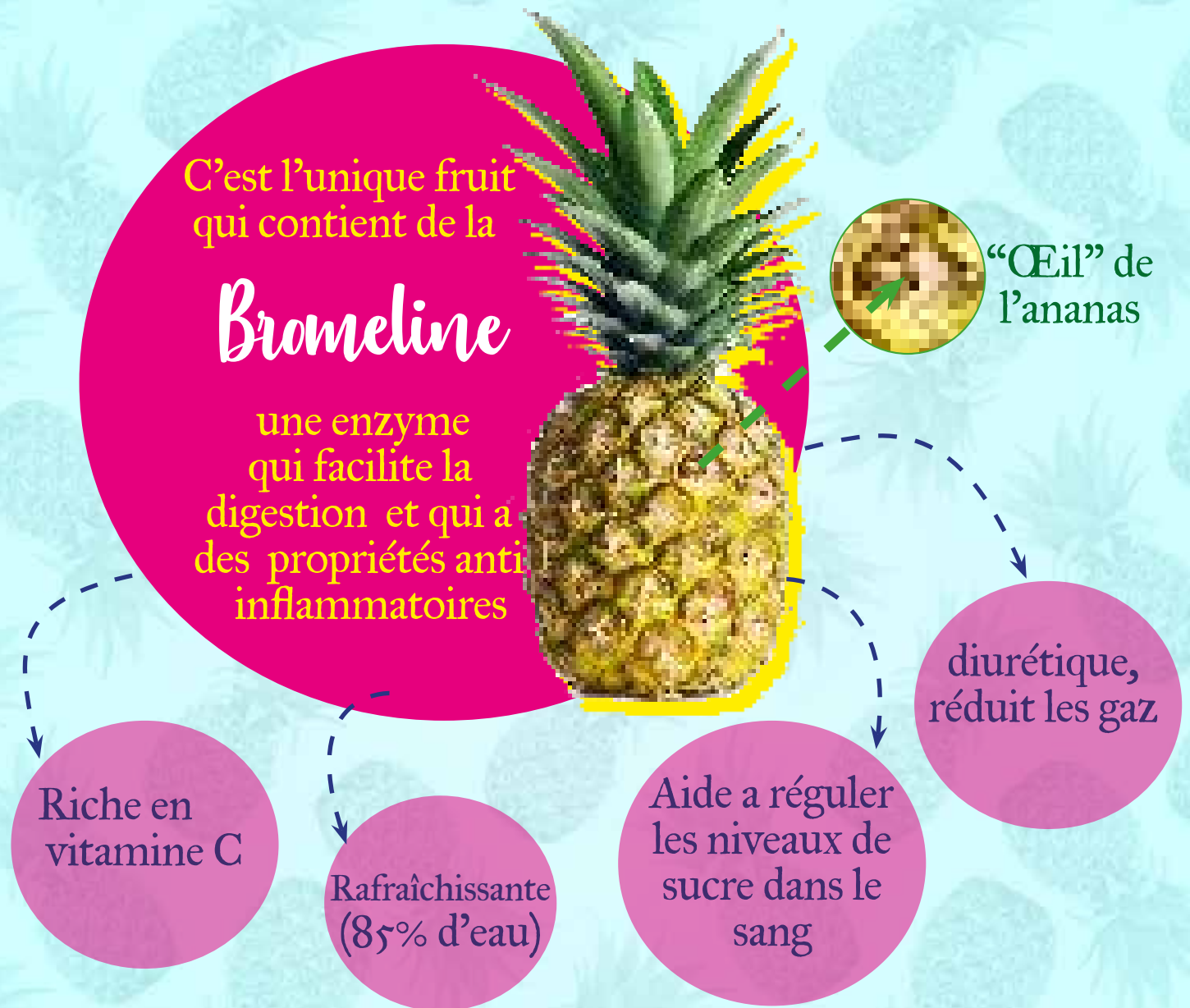
### Ingrédients : Préparation :

- \*1kg de farine intégrale
- \*cuillère à soupe de levure intégrale
- \*1 cuillère de sel
- \*60 ml d'huile de bonne qualité
- \*De l'eau tiède
- \*Graines de lin, chia, Maravilla ou sésame (optionnel)

Dans un bol mettre la farine et le sel. Bien remuer pour homogénéiser. Enduire si l'on veut, ajouter les graines. Remuer de nouveau et réserver. Dans un récipient ou verre, mettre la levure et l'eau, 1 cuillère de sucre. Remuer. Laisser reposer pour que la levure s'active. Pendant ce temps, faire un trou au milieu de la farine du bol et y ajouter l'huile, et la levure déjà activée. Remuer et y ajouter petit à petit le reste d'examen faisant attention à ce que la pâte ne se retrouve ni trop humide ni trop sèche pour pouvoir la manipuler sans qu'elle reste collée aux mains. Pétrir pour lui donner la forme désirée. On passe à l'étape suivante. Maintenant, laissez reposer la pâte. 2 façons de faire. On la recouvre d'un linge jusqu'à ce qu'elle double de volume (environ 30 minutes) tout dépend de la température ambiante. Quand elle a doublé son volume, lui donner la forme désirée et la laisser reposer encore 20 minutes. Chauffer le four à 180° et mettre au four pendant 45 minutes environ. Elle doit être dorée des 2 côtés. L'autre façon de faire: mettre la pâte dans un moule ou faire des boulettes ou lui donner la forme désirée et la mettre dans le four éteint mais préchauffé. Laisser reposer 20 à 30 minutes jusqu'à atteindre le double de son volume. Une fois prête allumer le four à 180°. Cuire 45 minutes environ. Déguster c'est prêt !



# Les bienfaits de l'ananas



Chers frères, pour nous les ésotéristes, il est d'une importance vitale d'avoir le foie en bonnes conditions. Il y a un fruit ( je ne sais pas pourquoi on ne lui a pas accordé l'attention nécessaire) qui s'appelle Ananas. Savez-vous que les Vénérables Maîtres disent que l'ananas est la panacée ? Une véritable panacée pour différents maux. L'ananas a des “petits yeux” noirs que l'on doit enlever quand on l'épluche, parce qu'ils irritent la

bouche. Les bénis Maîtres Majeurs nous enseignaient comment quand le soleil chauffe, ses rayons rentrent par les petits yeux noirs de l'ananas, et par chaque œil - c'est vraiment extraordinaire ! - on voit un rayon de soleil de couleur dorée. Comme l'énergie radioactive s'accumule dans ces petits yeux un acide se condense, qui n'est pas l'acide naturel de l'ananas, c'est un acide qui évite que la pulpe de l'ananas soit contaminée.

Comme il se charge de cette énergie solaire, on voit à l'intérieur de l'ananas, comme un cristal assimilant toutes les forces solaires. En demandant le pourquoi de ce phénomène, on nous disait que tant l'ananas que l'ail ou l'aloès sont 3 plantes qui ne seront jamais contaminées ni par les pluies acides, ni par la radiation. Nous parlons d'aspects radioactifs.



Une portion d'ananas de préférence au petit-déjeuner ou à n'importe quelle heure extrait toutes les toxines, acides toxiques du foie, du pancréas, de la vésicule et bien sûr fait un parcours par tout l'intestin, en éliminant toutes les toxines déjà distribuées là. Le duodénum par exemple est un organe qui souffre énormément avec les nourritures contaminants.

Par exemple, on mange de la laitue et on croit que pour être une laitue ou une tomate, un chou, ils sont nutritifs. En fait ils sont remplis de poison, de tous ces poisons que vous connaissez qui entrent dans l'organisme et dont le résultat est la mort.

Le très puissant élément que l'ananas a, est très spéciale pour tous les vers qu'ont les enfants. On voit des enfants mourir à cause des vers et les gens disent "on lui donné toutes sortes de purge

et cela n'a servi à rien". Comme l'organisme est intoxiqué, il forme des anticorps et aucun remède ne sert à rien pour expulser les vers.

Un bon nombre dira "avec tous les ananas que j'ai mangé!" Mais, mangez-le non seulement avec l'idée que c'est un aliment, mais aussi que c'est un remède pur les gaz, pour l'acidité, les ballonnements, etc. Il se peut que cela ne servent à rien à beaucoup de gens, mais à 90%, si ! Parce que cet enseignement, ce sont les Sages Médecins de la Nature qui le donnent et ils savent ce qu'ils disent.

28ème Joyau du Dragon Jaune

V.M. Lakshmi Daïmon

*Que Dieu et la divine providence veuillent que nous,  
tout être humain comprenne la valeur qu'a la santé,  
pour mettre à profit tous les systèmes que nous donne  
la Mère Nature pour prévenir et guérir la douleur.  
N'oublie pas que les maladies ont leur origine dans  
le déséquilibre, dans notre comportement émotionnel,  
mental, psychologique et par le déséquilibre du système  
de vie que nous menons tous. Il est nécessaire que  
toute personne s'aide en permettant que dans son  
alimentation, dans ses pensées, dans ses émotions, se  
dépose la Shakti potentiel de notre Mère Nature pour  
notre guérison.*

*V.M Lakshmi Daimon*



Avec beaucoup d'affection  
Comité National des Dames  
Gnostiques du Chili.

