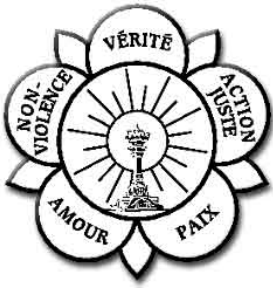


N° 8

15 mars 2011



# Revue Sattvique

La Lettre d'informations trimestrielle de l'Activité Jeunes

## *Edito*

Chers frères et sœurs,

Nous nous réveillons après quelques mois d'hibernation, dans le sens où nos activités se sont poursuivies à un rythme plus tranquille durant l'hiver.

### SOMMAIRE :

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <i>Flash sur nos activités</i>                           | 2 | Le printemps est désormais de retour, et avec lui bourgeonnent autant de fleurs que de projets passionnants relatifs au service, à la musique et au leadership.  |
| <i>Des nouvelles du projet LASA - Love All Serve All</i> | 3 |  |
| <i>Discours de Bhagavan</i>                              | 4 | Dès lors qu'un leader, justement, est la personne qui exprime un certain nombre de qualités positives, rendez-vous dans les pages suivantes afin de lire, ou relire, ce que nous dit Bhagavan sur l'influence qu'ont la nourriture, le comportement et la compagnie sur notre évolution spirituelle. |
| <i>D'autres sages ont dit...</i>                         | 7 | Pour favoriser de telles qualités, notamment la paix et les capacités intellectuelles, les pensées de sages de l'ère du Christ et du XVIIème siècle pourront vous inspirer.  |
| <i>Recette sattvique</i>                                 | 8 |  |
| <i>Agenda</i>  | 8 | Après avoir mis votre concentration à l'épreuve pour lire tout cela, une délicieuse recette vous accueillera feuilles ouvertes...  |

Nous vous souhaitons une divine lecture !

Aude Gachet.



## Flash sur nos activités

*Leadership et musique, deux mots dont vous entendrez l'écho pendant un certain temps. En effet, entre sessions de Bhajans et répétition des chansons LASA d'une part, et séminaire en cours sur le leadership d'autre part, nos activités sont essentiellement centrées sur ces deux domaines constituant des voies royales pour revenir à la Source.*

### En France...

De décembre 2010 à janvier 2011, nous nous sommes réunis trois fois entre jeunes : les samedis 15 janvier, 5 février et 5 mars.

Grâce à une dizaine de participants, dont un nouveau arrivant directement d'Inde, nous avons poursuivi nos sessions de Bhajans, commencé des cercles d'étude sur des extraits du *Prema Vahini* et travaillé sur des chansons du projet LASA.

Alors que les cercles d'étude constituent un moyen unique pour nous rappeler des vérités telles que le caractère essentiel de la contemplation de Dieu et du détachement du corps, les chansons LASA ont été un exercice de concentration et de discipline nécessaires à notre amélioration et à notre perfectionnement en tant qu'équipe.

Dans le précédent numéro de cette revue, nous évoquions ce travail d'équipe fondamental au sein de toute structure.



Ce sujet a encore été abordé dans le cadre des Modules 2 à 4 du SSLTP (Sathya Sai Leadership Training Programme) qui se sont déroulés du 27 au 31 décembre 2010 dans la Zone 7, plus précisément dans la « Stilles Haus » (Maison Silencieuse) de l'Organisation Sathya Sai allemande.

Ces quatre jours ont fait suite au premier week-end du mois d'octobre à Heppenheim (voir Revue Sattvique N° 7).

Outre le travail d'équipe, que nous avons non seulement

### ... Et au sein de l'Europe

abordé théoriquement, mais aussi mis en pratique quotidiennement, la Vision stratégique pour un leadership de soi et la communication de cœur à cœur étaient également à l'honneur.

Ce fut une nouvelle expérience d'Amour et d'Unité, d'autant plus intense que nous avons reçu plus d'un cadeau divin sous la forme d'une grande et magnifique maison située au milieu des arbres et de la neige, habitée par une équipe *seva* dévouée en cuisine ainsi que des jeunes joyeux et dynamiques, et tout cela pendant une petite semaine ayant même duré jusqu'au Nouvel An.

Aude Gachet.



## Des nouvelles de LASA - Love All Serve All

Le projet LASA - Love All Serve All, projet de jeunes reposant sur la Vérité, l'Action Juste, la Paix, l'Amour et la Non-Violence continue en France, bien qu'il évolue davantage, en cette période, au niveau international.

### Les activités en cours en France

Depuis les trois derniers mois, LASA France est surtout centrée sur la musique. En effet, nous avons consacré et continuons de consacrer la majeure partie de nos réunions au travail des chansons LASA. Notre but, en effet, consiste à être aussitôt que possible une véritable bande capable de jouer devant un public et de contribuer à l'animation d'activités de service.

Si la musique nous absorbe, nous n'oublions pas pour autant l'exposition photographique animalière. Celle-ci s'est juste un peu reposée et nous avons bien l'intention de la réveiller prochainement.

### Les développements actuels au niveau international

Sur la « scène » internationale, en l'occurrence européenne, les arts sont en pleine évolution, tant en raison des

films qui ont été réalisés récemment que dans le cadre de la préparation du premier festival LASA.

Du côté des films, un film LASA intitulé *Inside, Out*, avait été sélectionné parmi les finalistes du concours [8 LETEMPSPRESSE !](#) S'il n'a pas reçu de prix, il avait attiré toute l'attention du principal responsable de cet événement et m'a permis d'assister à la remise des trophées dans une salle magnifique de la Mairie de Paris.

A l'occasion du SSLTP dans



la Stilles Haus, [un autre film, d'animation celui-là, destiné à souhaiter la nouvelle année](#) a également été réalisé.

En ce qui concerne le festival, celui-ci avait initialement été prévu du 28 au 31 juillet 2011. Finalement, il aura très certainement lieu du 19 au 21 août 2011. Nous vous confirmerons ces dates aussitôt que possible. Vous pouvez d'ores et déjà les noter sur vos agendas, car nous

vous y attendons très nombreux !

Dans cette attente, chaque section travaille comme des fourmis. C'est ainsi, notamment, que les musiciens organisent des retraites destinées à préparer la bande du festival et à accroître le répertoire des chansons LASA ; que les artistes s'occupent, notamment, de la préparation de films et des spectacles qui seront programmés ; que les responsables d'ateliers préparent des "workshops" sur divers thèmes et dans différents domaines, tels que la musique, l'auto-leadership, le service, le mode de vie et l'alimentation, le parentage, etc. ; que les personnes en charge du service cherchent les projets qu'il est possible de mettre en œuvre localement et s'occupent de la conception écologique du festival ; que les personnes responsables de la culture et de la logistique sont en contact avec les autorités et les institutions locales afin d'obtenir les autorisations nécessaires et de prévoir l'organisation du festival sur place ; etc.

*Pour toute information supplémentaire, veuillez contacter la Coordinatrice LASA France à [france@lasaplanet.org](mailto:france@lasaplanet.org).*

## Discours de Bhagavan

*Le 22 octobre 2005, à l'occasion de l'inauguration du Festival des enfants Sai, Bhagavan Sri Sathya Sai Baba prononça un Discours relatif aux qualités sattviques qu'il convient de cultiver dès la petite enfance. Il insiste ainsi sur l'importance de la nourriture que nous mangeons, du comportement que nous adoptons et de la compagnie que nous choisissons. Ce sont elles, en effet, qui peuvent tant nous maintenir pur que polluer notre mental avec de mauvaises pensées.*

### Bannissez les mauvaises qualités

« Chers étudiants !

Si, dès l'enfance, vous développez de mauvaises qualités comme la colère, la passion, l'envie, la jalousie, etc., toute votre vie sera gâchée. Ces mauvaises qualités empoisonnent vos jeunes mentaux. Mon conseil aux plus jeunes et aux étudiants est celui-ci : « Dès le jeune âge, mangez de la nourriture sattvique, cultivez un comportement sattvique et fréquentez des personnes sattviques. » Je remarque souvent qu'aujourd'hui, les plus jeunes se joignent à la mauvaise compagnie dès qu'ils entrent à l'école ou au collège et continuent à le faire ensuite. Il en résulte qu'ils cultivent de mauvaises qualités qui se traduisent par un mauvais comportement. Souvent, ils n'ont pas conscience des changements subtils qui se produisent dans leur attitude envers les aînés, les parents, les professeurs et la société. Ils pensent qu'ils sont sur la bonne voie, dès lors qu'ils poursuivent leur éducation dans une bonne institution éducative. L'éducation qu'ils poursuivent est peut-être bonne,

mais la mauvaise compagnie qu'ils fréquentent souille le centre de leur cœur. Même à ce jeune âge, plusieurs mauvaises pensées surgissent dans leur mental.



Les gens pensent qu'il s'agit d'un phénomène naturel propre à la jeunesse. Je ne suis pas du tout d'accord avec cette opinion. Ce phénomène n'est pas du tout naturel, mais plutôt contre-nature ! Dès que vous consommez de la mauvaise nourriture, vous avez de mauvaises pensées. Par conséquent, vous devez en premier renoncer à la mauvaise nourriture. Les personnes fidèles à Swami doivent se joindre à la bonne compagnie. Mais vous vous joignez à la mauvaise compagnie et, par conséquent, développez de mauvaises pensées. Une fois que celles-ci pénètrent dans votre mental, personne ne peut les chasser. Par conséquent, vous devez

cultiver de bonnes pensées avant que les mauvaises ne pénètrent dans votre mental.

Chers enfants !

Certains parents ne se soucient pas de l'avenir de leurs enfants. Soit ils sont trop occupés par leurs carrières, soit ils sont incapables de surveiller leur comportement. Cependant, si vous agissez correctement, vos parents en seront très heureux. Par ailleurs, si vous avez de mauvaises fréquentations, et cultivez ainsi de mauvaises habitudes qui résulteront en un mauvais comportement, vos parents en seront très tristes et seront incapables de partager leur détresse et leur angoisse avec quelqu'un d'autre. Par conséquent, votre premier devoir est de rendre vos parents heureux. Si vous souhaitez rendre vos parents heureux, suivez le droit chemin.

Dès le jeune âge, mangez de la nourriture sattvique, cultivez un comportement sattvique et fréquentez des personnes sattviques.



## Discours de Bhagavan (suite)

Ainsi, suivez le droit chemin et rendez vos parents heureux. Seulement alors serez-vous capable de cultiver un bon comportement. La vie humaine comporte trois aspects, qui sont interconnectés : la pensée, le comportement et le résultat. « Telle pensée, tel comportement ; tel comportement, telle conséquence. » Les professeurs s'attendent à ce que les enfants se comportent bien. Comment cela est-il possible lorsque les étudiants fréquentent de la mauvaise compagnie, mangent de la mauvaise nourriture et entretiennent de mauvaises pensées ? Dans une telle situation, le résultat est toujours négatif. Lorsque vous mangez un aliment amer, comment pouvez-vous faire l'expérience de la douceur ? En résumé, la nourriture tamasique et rajasique que vous consommez est la cause des mauvaises pensées qui pénètrent dans votre mental.

Chers étudiants !

Vous devriez tous suivre la bonne voie. Même si, pour une raison ou pour une autre, vos parents vous offrent une nourriture rajasique ou tamasique (excitante ou provoquant l'indolence) préparée à la maison, vous devez leur expliquer et les convaincre des effets nocifs d'une telle nourriture en disant : « Mère ! Si tu me sers

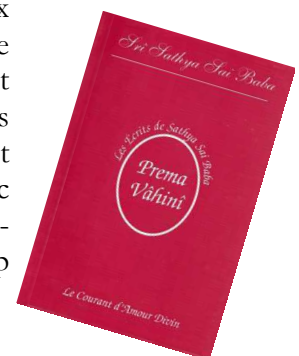
de la nourriture rajasique et tamasique, j'aurai seulement des mauvaises pensées qui ne conduisent pas à un bon comportement. » Vous devriez aussi les convaincre de la nécessité de préparer et de servir de la nourriture sattvique (pure) à tous les membres de la famille. Vous ne devriez pas seulement manger de la nourriture sattvique, mais vous devriez aussi lire de bons livres. Toute votre vie dépend de la bonne nourriture, des bonnes pensées et de la bonne compagnie.

Lorsque vous allez dans une bibliothèque, vous devriez choisir les biographies de personnes nobles et éminentes, qui vous aideront à cultiver de bonnes qualités et de bonnes pensées.

Chers étudiants !

Vous ne devriez pas lire toutes sortes d'inepties, tels que des romans et des histoires de mauvais goût, etc. Ces inepties généreront de mauvaises pensées en vous et pollueront votre mental. Lorsque vous allez dans une bibliothèque, vous

devriez choisir les biographies de personnes nobles et éminentes, qui vous aideront à cultiver de bonnes qualités et de bonnes pensées. La raison de la pollution du mental des jeunes et de la prolifération de leurs mauvaises pensées est qu'ils lisent toutes sortes de littérature bon marché. En fait, c'est uniquement le mental qui est responsable des bonnes ou des mauvaises pensées. C'est pourquoi il est dit : « Manah Eva Manushyanam Karanam Bandhamokshaya » (Seul le mental est la cause de l'esclavage ou de la libération de l'homme). Malheureusement, de nos jours, seuls les mauvais livres sont devenus populaires et ont beaucoup séduit les jeunes. Les bons livres sont devenus rares. Ainsi, il est possible de se demander où se procurer de bons livres. Allez dans les bonnes bibliothèques des bonnes institutions vouées à l'élévation morale et spirituelle de l'humanité. Dans les trains et les bus, nous rencontrons fréquemment des voyageurs qui ont acheté des livres sans valeur disponibles sur les quais de gares et aux arrêts de bus, et qui les lisent avec beaucoup d'intérêt.



## Discours de Bhagavan (suite)

Ils disent qu'ils le font pour passer le temps. Ils ne se rendent pas compte du tort que leur font de tels livres qui génèrent en eux de mauvaises pensées et polluent leur mental. Par conséquent, vous devez toujours choisir des livres qui contribuent à votre développement intellectuel, moral et spirituel.

Incarnations de l'Amour !

Si vous voulez cultiver de bonnes pensées et avoir un bon comportement, vous devez lire de bons livres. Aujourd'hui, beaucoup d'étudiants estiment que lire de la littérature bon marché et accessible à bas prix est à la mode. Il en résulte que des pensées et un comportement bon marché sont générés en eux. Ils courent après des livres bon marché et des âneries distribuées gratuitement. Le discernement leur fait cruellement défaut pour juger si ces livres sont favorables à leur développement moral et spirituel et à celui de leur caractère. Cependant, ils en réaliseront les conséquences une fois que leur mental aura été totalement pollué. Mais il sera alors trop tard pour revenir en arrière. C'est seulement à travers de bons livres que l'on peut cultiver de bonnes pensées et un bon comportement.

Chers étudiants !

Vous allez apprendre beaucoup d'autres choses importantes pendant ces trois jours, qui vous permettront de cultiver des pensées nobles et de suivre le droit chemin. En temps voulu, je vous en enseignerai plusieurs aspects qui vous aideront à cultiver des pensées pures.

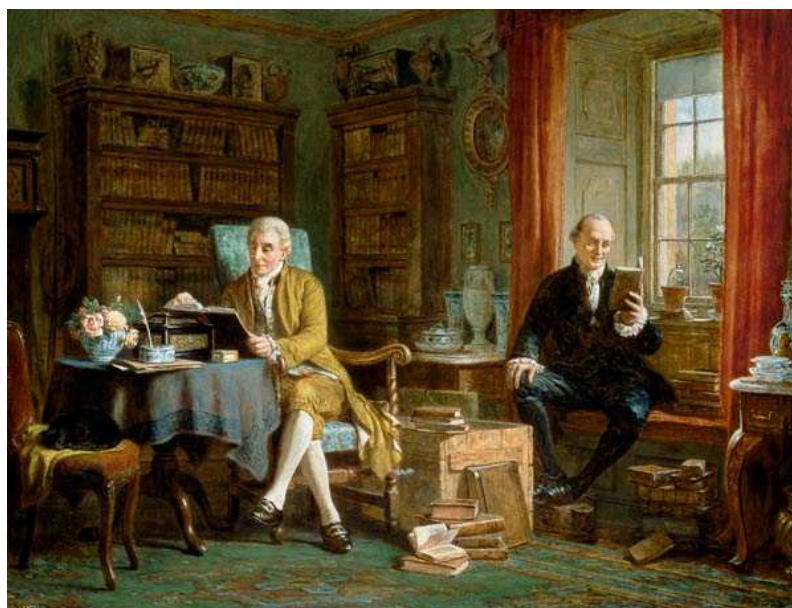
Bhagavan conclut Son discours avec le Bhajan « Hari Bhajan Bina Sukha Santhi Nahin... »

**Discours Divin de Bhagavan prononcé dans le Saï Kulwant Hall de Prasanthi Nilayam à l'occasion de l'inauguration du Festival des enfants Sai, le 22 octobre 2005.**



*SSSpeaks, Vol. 38, Discours du 22 octobre 2005 à Prasanthi Nilayam, Festival des Enfants Sai, Extraits.*

**Par conséquent, vous devez toujours choisir des livres qui contribuent à votre développement intellectuel, moral et**



[Source](#)

## D'autres sages ont dit...

Tandis que Sénèque (4ème siècle av. J.-C. - 12 avril 1965 ap. J.-C.), philosophe stoïcien, dramaturge et homme d'Etat romain et Jacques Bénigne Bossuet (1627-1704), théologien et écrivain français, avaient tous deux conscience, à des époques pourtant très éloignées, des effets d'une nourriture carnée sur les capacités intellectuelles de l'être humain, Baruch Spinoza (1632-1677), philosophe néerlandais, quant à lui, expérimentait la paix.



« La paix n'est pas seulement l'absence de guerre ; c'est une vertu, un état de l'esprit, une disposition à la bienveillance, la confiance et la justice. »

Baruch Spinoza, Léviathan

« L'alimentation carnée n'est pas naturelle pour l'homme. Il nuit à sa santé. Si donc je vous prive de chair, comprenez bien qu'en fait je vous prive seulement de la nourriture des lions et des vautours. De tels arguments m'ont moi même convaincu. Un an après avoir renoncé à la viande, mes nouvelles habitudes me sont devenues faciles et délicieuses. Il me semblait que mes capacités intellectuelles s'accroissaient. »

Sénèque



« Comme dernière conséquence du meurtre des animaux, le sang abruti, ne peut plus s'élever aux choses intellectuelles. »

Jacques Bénigne Bossuet

## Recette sattvique

*En ces derniers jours d'hiver, il est toujours divin de savourer un plat chaud, surtout lorsqu'il s'agit d'un gratin de chou fleur agrémenté de lait de riz et d'amandes. Imaginez le goût subtil résultant d'un tel mélange, la couleur écarlate brillant sur le dessus et la délicate fumée qui en émane à peine sorti du four ! Il tient seulement à vous de transformer cette vision inspirante en délicieuse réalité.*

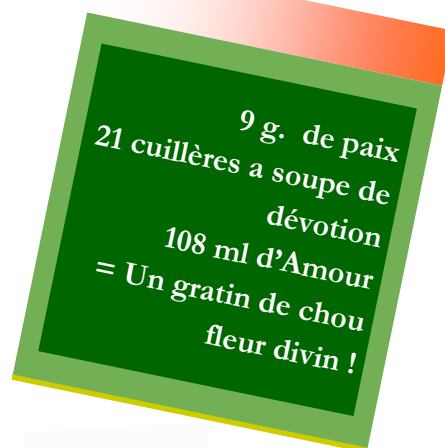
### GRATIN DE CHOU FLEUR

#### Ingrédients :

- \* 250 à 300 g. de chou fleur
- \* 2 cuillères à soupe de purée d'amande
- \* 2 verres de lait de riz (1 verre = 150 ml)
- \* 4 cuillères à soupe de farine de riz
- \* Sel & poivre
- \* Amandes effilées

#### Préparation :

1. Faites cuire le chou fleur à la vapeur et disposez-le dans un plat à four.
2. Préparez ensuite la sauce à l'amande : sur feu doux, délayez la purée d'amande avec quelques cuillerées de lait de riz, puis ajoutez-y la farine et le reste de lait. Salez, poivrez et remuez sur le feu doux jusqu'à épaississement.
3. Nappez le chou fleur de cette sauce et saupoudrez d'amandes effilées.
4. Gratinez au four à 180° pendant 15 minutes.



## Agenda

- ☪ 25-27 mars 2011 : SSLTP, Module 5, Prague, République Tchèque.
- ☪ 2 avril 2011 : réunion de l'Activité Jeunes, Paris.
- ☪ 23-25 avril 2011 : participation au Séminaire de Bhajans avec Dhroch Nankoe, Paris.
- ☪ 30 avril-1er mai 2011 : atelier de travail sur le sens du service, Mother Sai, Divignano, Italie.
- ☪ 7-8 mai 2011 : participation au 1er Cours de remise à niveau sur les Valeurs Humaines, Paris.
- ☪ 21-22 mai 2011 : retraite LASA Musique, Mother Sai, Divignano, Italie.
- ☪ 13-14 juillet 2011 : 4ème Conférence Mondiale Jeunes sur le Leadership Idéal Sai, Prashanti.
- ☪ 19-21 août 2011 (sous réserve de confirmation prochaine) : Festival LASA, Genève, Suisse.



## Revue Sattvique

La Lettre d'information trimestrielle de l'Activité Jeunes

*Revue Sattvique* est la Lettre d'information trimestrielle de l'Activité Jeunes du Comité de Coordination Sri Sathya Sai France (CCSSSF).

Elle est publiée tous les trois mois.

Editeur : Activité Jeunes du CCSSSF.  
Coordinatrice Jeunes France : Aude Gachet.  
Rédactrice en chef : Aude Gachet.

Pour toute demande d'information, vous pouvez écrire un e-mail à :  
[activitejeune@sathyasai france.org](mailto:activitejeune@sathyasai france.org)

Nous offrons *Revue Sattvique* aux Pieds de Lotus de Notre Bien-Aimé Bhagavan.

Avec Amour, Dévotion et Humilité.

Que chaque être puisse être inspiré et guidé en tous temps et en tous lieux par sa véritable Réalité afin de mener une vie pure fondée sur les valeurs humaines éternelles et universelles.

