

# Revue des Jeunes Sai Français

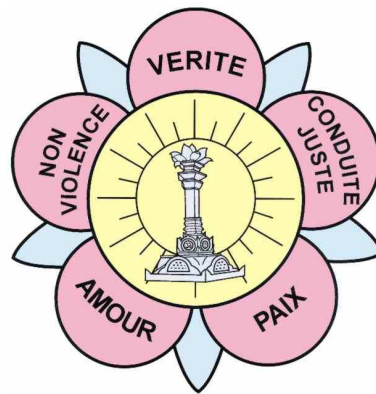
Lettre d'informations de l'Activité Jeunes  
du Comité de Coordination Sri Sathya Sai France



## 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° 4



Mars 2010

### SOMMAIRE

ॐ	<b>Edito</b>	2
ॐ	<b>Activités en cours</b>	3
ॐ	<b>Discours de Bhagavan Sathya Sai Baba</b>	5
☯	<b>Une belle histoire...</b>	7
☯	<b>Recette sattvique</b>	8
ॐ	<b>Création de jeunes</b>	8
ॐ	<b>Agenda</b>	10

## EDITO

Sai Ram chers frères et sœurs en Sai,

Le cycle des saisons se poursuit, nous conduisant peu à peu vers le printemps ainsi qu'à la Conférence Européenne des Jeunes 2010 (EYC 2010) qui se déroulera à Mother Sai, à Divignano, en Italie, du 2 au 5 avril prochains.

La Branche Jeunes a ainsi concentré ses activités récentes sur la préparation de cet évènement qui réunira près de deux cents jeunes des Zones 6 et 7.

En une telle période où le temps nous échappe un peu, nous avons rassemblé la Revue des Jeunes Sai Français et Esprit et Pratique Sattviques dans une seule et même Newsletter.

Nous vous invitons à replonger dans des extraits de Discours de notre Bien-Aimé Bhagavān relatifs à notre Mission sur Terre ainsi qu'à la pureté de la nourriture, dès lors que celle-ci détermine nos pensées.

Une belle petite histoire pourra ensuite vous inspirer dans votre mise en pratique personnelle de ces enseignements divins.

Il en sera sûrement de même lorsque vous expérimenterez avec soin et Amour la recette sattvique que nous vous proposons, espérant qu'elle favorisera votre bien-être tout au long de votre chemin.

AUDE GACHET



## ॐ Activités en cours

*Au cours de ces trois derniers mois, nos activités en France et au niveau de la Zone 6 ont été principalement orientées sur la préparation du spectacle théâtral pour l'EYC 2010 et sur le Sathya Sai Leadership Training Program.*

### Nouvelles de nos activités en France et au sein de la Zone 6

1. Dans chaque Revue des Jeunes Sai, nous vous avons évoqué **les répétitions du spectacle théâtral**. Aujourd'hui, celles-ci arrivent à leur terme compte tenu de l'objectif que nous nous étions fixés : le représenter lors l'EYC 2010.

« *L'histoire de la transformation* » version EYC 2010 durera une petite demi-heure au cours de laquelle le public assistera à la transformation d'une jeune femme égoïste en « super mamie » sage...



Nous vous en raconterons davantage après la conférence !

2. Du côté du **Sathya Sai Leadership Training Program (SSLTP)**, deux d'entre nous ont eu la chance de s'envoler à Ljubljana, la capitale de la Slovénie, le week-end des 29-31 janvier derniers, pour suivre le Module 5 relatif aux dynamiques d'équipe.

Ce week-end, centré autour d'un thème essentiel dans le cadre de projets tels que les préparatifs de l'EYC 2010, a rassemblé non seulement des jeunes de la Zone 6 mais aussi quelques jeunes de la Zone 7, plus particulièrement de Pologne.

Une fois encore, nous avons été merveilleusement accueillies par l'équipe de fidèles slovènes qui avaient préparé la venue de tous les jeunes présents avec un Amour débordant.

L'expérience que nous avons vécue a été merveilleuse et particulièrement enrichissante.

En effet, outre la découverte de la signification du terme TEAM en anglais : Together Everyone Achieves More (Ensemble Chacun Accomplit Davantage), les organisateurs nous ont appris les différences entre un groupe et une équipe. Dans cette dernière, tous les membres comprennent les buts communs et la mission à remplir et s'y consacrent entièrement, ils sont mutuellement responsables selon ce qui a été défini et accepté, se font confiance et collaborent, partagent tous les valeurs du leadership et réalisent, ensemble, une synergie.

Afin de mettre en pratique les différents enseignements reçus, nous avons abordé à sa source le projet « Love All Serve All » (LASA) afin de définir ensemble la manière de le mettre véritablement en route dans nos différents pays et surtout au niveau local.

Ce projet, déjà devenu partie de l'ISSE-SE, est destiné à devenir une ONG internationale ayant son siège en Croatie. La charte internationale, qui servira de base à toutes nos activités dans les différents pays, est en cours de finalisation.



**3.** Ainsi, de retour de Ljubljana, nous avons commencé à nous organiser pour mettre en oeuvre le projet **LASA**.

Cependant, compte tenu de la priorité du moment que représente l'EYC 2010, nous nous mettrons véritablement à l'action après la conférence. Celle-ci nous permettra, en outre, de nous inspirer des expériences des autres pays déjà actifs dans ce projet.

## ॐ Discours de Bhagavān Sathya Sai Baba

*En cette période de bouleversements profonds, les Paroles de notre Bien-Aimé Bhagavān relatives à Notre Mission nous rappellent la raison de notre existence. Afin d'aider notre prochain, commençons par être attentifs à nos pensées, à nos paroles et à nos actions, afin que celles-ci manifestent la lumière que nous sommes réellement.*

### Discours Divin du 25 novembre 1985, Extrait

#### « Votre Mission a commencé... »

« Votre mission a commencé. Telles sont Mes paroles pour vous, Mes fidèles. Chacun de vous a un rôle unique et précieux à jouer dans cette vie. Seuls ceux que j'ai appelés peuvent Me servir. Ma mission a atteint à présent ce moment dans le temps où chacun d'entre vous a désormais un travail à faire. Cette planète a un but dans la grande galaxie dont elle fait partie. Ce but se déploie maintenant devant vos yeux.

Je fais appel à vous pour irradier la dévotion qui se trouve en vous de façon à ce que son pouvoir invisible enveloppe tous ceux qui se trouveront dans votre orbite. Pour mener à bien votre tâche, restez toujours centrés sur Moi. Communiquez cette pureté de cœur qui est en vous vers tous les êtres humains et toutes les créatures vivantes, et ne cherchez pas les fruits de votre travail. Cette partie de Ma mission s'accomplit dans le silence absolu. Vous êtes Mes instruments par qui Mon amour coulera à flots. Soyez toujours conscients qu'au moment où vous laisserez votre ego descendre en vous, Mon travail cessera. Lorsque vous aurez dépassé votre manque d'attention, vous redeviendrez Ma source. La multiplication de Mon amour sera ressentie à travers le monde entier. Je vous ai préparés pour ce travail depuis de nombreuses incarnations. Je vous ai attirés à Moi. J'ai fait de grands pas dans Ma mission au cours de ces incarnations passées. Mon travail est sans trêves et votre travail aussi est sans fin. Sachez que Je suis en vous et hors de vous. Il n'y a aucune différence. Débarrassez-vous à jamais des futilités. Désormais, vous êtes Moi et Je suis vous. Il n'y a pas de différence. Mon *darshan* se déversera de Moi vers vous et à travers vous. Il se peut que vous ne soyez pas conscients de cette action constante.

Soyez toujours purs dans votre cœur et dans votre âme et, de votre vivant, l'humanité bénéficiera de vos qualités uniques. D'autres également Me rejoindront dans cette Mission quand



Je les attirerai à moi. Le moment approche où toute l'humanité vivra en harmonie. Ce moment arrivera plus tôt qu'on ne le pense. Avant qu'il n'arrive, soyez prêts à tout ce qui est nécessaire pour révéler à toute créature vivante le vrai but de l'existence. Aucun être vivant ne peut l'imaginer. Ce n'est pas une chose à laquelle on peut essayer d'aspirer. C'est au-delà de toute compréhension. Je peux dire que sa beauté est d'une magnificence au-delà de tout rêve. Et à mesure que chacun d'entre vous accomplira son travail silencieux, je vous embrasserai dans Mon cœur et dorénavant, vos âmes seront élevées et vos yeux révéleront Ma présence intérieure.

Voilà ce que Je dis à tous Mes fidèles du haut de la Montagne du Seigneur où tous les Univers ne font plus qu'Un. Occupez-vous du travail que Je vous donne, Mes bien-aimés fidèles. Votre souffle portera le parfum des Fleurs du Paradis. Votre exemple sera celui des Anges. Votre joie sera Ma joie. »



### Discours Divin du 23 novembre 2002, Extrait

#### « Ne quittez jamais le chemin de la vérité »

« Une nourriture impure crée des pensées impures

Incarnations de l'Amour !

Aujourd'hui, vous devez apprendre à purifier votre cœur. Faites en sorte que cela soit votre principal effort. Avec la pureté du cœur, vous pouvez tout accomplir. Pour atteindre la pureté du cœur, vous devez partager une nourriture sacrée avec des sentiments sacrés. Celui qui cuisine la nourriture devrait aussi entretenir des sentiments sacrés. A l'époque, les Brahmanes orthodoxes avaient l'habitude de partager la nourriture préparée par leurs femmes seulement lorsque celles-ci cuisinaient en ayant à cœur le bien-être de toute la famille. D'un autre côté, si vous employez des cuisiniers, Dieu sait avec quels sentiments ils préparent la nourriture ! Les pensées impures du cuisinier imprègnent la nourriture et la



polluent. *Annam Brahma* (la nourriture est Dieu). Par conséquent, elle devrait être préparée avec des sentiments sacrés. La simple propreté physique ne suffira pas. Le mental aussi devrait être pur. Vous devriez veiller à ce que les ustensiles que vous utilisez pour la préparation de la nourriture aient été obtenus de manière juste. Par exemple, le mari rapporte des légumes du marché. Il se peut qu'il ait abusé de son autorité et les ait rapportés sans payer ou que les vendeurs se soient procurés les légumes de manière déloyale. De tels actes polluent la nourriture. La nourriture polluée de cette façon devient impropre à la consommation. Vous ne réalisez pas que la nourriture que vous mangez est responsable de vos actions. Une nourriture impure vous fait faire des actions impures. »

*(Sanathana Sarathi, Décembre 2002)*

## 🌀 Une belle petite histoire...

*Vous le savez, la nourriture n'est pas seulement celle que nous absorbons par la bouche mais également celle que nous ingérons par notre attitude intérieure. A nous de choisir ce que nous souhaitons nourrir en nous...*

### « Deux Loups »



« Un soir, un vieil Apache parla à son petit-fils de la bataille qui se déroule à l'intérieur des gens. Il lui dit :

- Mon fils, il s'agit d'une bataille entre deux loups qui sont en nous tous.

**L'un est le Mal** - c'est la colère, l'envie, la jalousie, la tristesse, le regret, l'avidité, l'arrogance, l'apitoiement, la culpabilité, le ressentiment, le sentiment d'infériorité, le mensonge, la fausse fierté, le sentiment de supériorité et l'ego.

**L'autre est l'Esprit** - C'est la joie, la paix, l'amour, l'espoir, la sérénité, l'humilité, la bonté, la bienveillance, l'empathie, la générosité, la vérité, la compassion et la foi.

Le petit-fils réfléchit une minute à ce que venait de lui dire son grand-père et puis lui demanda :

- « Lequel des deux loups gagne ? »

Le vieil Apache répondit simplement :

- « Celui que tu nourris... »

## 🌱 Recette sattvique

*Changeons nos habitudes avec une recette liquide, le lait de noix de cajou, qui ne requiert que le trempage de noix, de l'eau et un mixer !*

Faire tremper des noix de cajou pendant deux-trois heures.

Une fois bien trempées, il suffit de mettre une tasse de noix de cajou avec 3 tasses d'eau dans un mixer efficace.

Vous obtiendrez ainsi le lait très crémeux.

Nul besoin de filtrer, le lait est délicieux tel quel ; ce qui diminue grandement le temps de cette recette de lait végétal... que vous pouvez tout aussi bien expérimenter avec d'autres noix !



NB : Bien que les noix de cajou trouvées dans le commerce classique ne soient pas crues puisqu'elles sont extraites de leurs coques par la chaleur, elles conservent tout de même de nombreuses propriétés bénéfiques.

## ॐ Création des jeunes

*Le dimanche 14 mars, après une réunion remplie de joie et de rires, l'inspiration nous a donné les paroles ci-dessous que nous partagerons avec tous les autres jeunes européens à la fin de l'« Histoire de la Transformation » pendant l'EYC 2010. Vous avez seulement besoin de vous rappeler l'air de « J'me présente je m'appelle Henri » (pas les paroles originales...)... et de chanter !*

*"We French youth, Our Name is Swami,  
We have come on this Divine Earth  
To Looove  
To be happy and inspiring  
And to spread all Human Values  
To enliight, all the Beings living around us*



*2ème strophe possible, venue en écrivant (sous réserve de l'accord des autres jeunes) :*

"We French youth are cheerful to be here,  
Among you in this Divine complex [ndlr: Mother Sai]  
To Loove  
To manifest our Nature  
The power of Ideal youth  
Iin Saai, Wiith Saai and aaas Sai

Let's be in Harmony, and shine together,  
Let's be in Harmony, and shine together,  
Let's be in Harmony, and shiine togetheer!

*2ème partie possible, venue en écrivant (sous réserve de l'accord des autres jeunes) :*

Like the Sun and the stars, forever in the air  
Like the sun and the stars, forever in the air  
Like the Sun and the staars, forever in the aiair

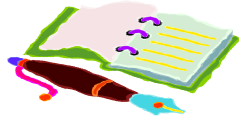
Let's be in Harmony, and shine together,  
Let's be in Harmony, and shine together,  
Let's be in Harmony, and shiine togetheer!  
*(Plus lentement que la 1ère fois)*

*2ème partie possible, venue en écrivant (sous réserve de l'accord des autres jeunes) :*

Like the Sun and the stars, forever in the air  
Like the sun and the stars, forever in the air  
Like the Sun and the staars, forever in the aiair  
*(Encore plus lentement que la 1ère fois, pour terminer)*



## ॐ Agenda



Trois rencontres sont à venir pour les jeunes, tant au niveau national qu'européen :

- le dimanche 21 mars 2010 : réunion de l'Activité Jeunes à Paris ;
- du vendredi 2 au lundi 5 avril 2010 : Conférence Européenne des Jeunes des Zones 6 et 7 à Mother Sai, Divignano, en Italie. C'est très bientôt !

