



Sagesse - du bon usage du temps

[.] De plus en plus, nous voyons que votre vie est sous pression : la pression démographique, la pression de contrainte des ressources, la pression du temps [..]. Ainsi nous devons apprendre à économiser sur tous les fronts : les ressources, le temps. Economiser le temps signifie faire plus de travail en moins en moins de temps.

[..] Ici, nous sommes dans un monde où nous avons du temps mais nous n'en faisons pas usage, et si vous n'en faites pas bon usage, tout comme si vous n'utilisez pas l'argent correctement, si vous ne profitez pas correctement

de votre santé, rien de tout cela ne sera à votre disposition vers la fin de votre vie.

[.] Et nous devrions commencer en tant que bon abhyasis à économiser le temps. Si vous pouvez faire des emplettes en vingt minutes, ne gaspillez pas deux heures et demie. Si vous pouvez bien manger en dix minutes, en mâchant correctement, ne restez pas là, assis à parler deux heures et demie. La seule chose dont vous pouvez être prodigue avec votre temps, c'est la méditation, la sadhana, parce que c'est ce qui vous élève sur votre chemin d'évolution. Mais malheureusement, la plupart d'entre nous, la

plupart des abhyasis, ont peu ou n'ont pas de temps pour la méditation.

Il arrive très souvent qu'au début du satsangh, le hall soit plein au tiers; quand nous finissons le satsangh il est plein. Deux tiers sont venus après que la méditation ait commencé. Maintenant, si vous pouvez venir avec quinze minutes de retard, vous pouvez également venir

sur vos frères et sœurs, sur votre précepteur, et naturellement, sur votre cher vieil homme que vous appelez le Maître. « Qu'entend-il par commencer cinq minutes plus tôt? »

[..] J'aimerais répéter ce propos célèbre, une sagesse célèbre du passé, selon laquelle, « quatre choses ne reviennent pas: les mots qu'on a dits, la flèche décochée, une occasion qu'on laisse échapper et le temps perdu. »

Naturellement, le temps est la chose la plus importante parce que ce n'est que dans le temps que vous avez des flèches, que vous pouvez parler, et que vous pouvez

quinze minutes plus tôt. C'est comme prendre un autobus plus tôt ou partir de chez soi cinq minutes plus tôt que d'habitude. Mais, pour cela, nous n'avons pas la force de volonté. Comme Babuji Maharaj disait, « nous sommes disposés à aller à la gare deux heures à l'avance pour attendre un train qui peut avoir cinq heures de retard. »

Nous sommes disposés à aller faire la queue pendant deux heures pour acheter un ticket de cinéma. Mais pour la méditation, nous n'avons pas de temps. Et quand vous n'avez pas de temps, vous vous fâchez, parce que vous vous en voulez de perdre votre temps, votre occasion, et vous projetez cette colère

avoir des occasions. Ainsi, c'est la ressource la plus fondamentale que nous ayons, et la vie humaine n'est rien d'autre qu'un espace de temps qui nous est donné pour évoluer hors de cette vie vers l'autre vie. [.]

Je vous invite tous à réfléchir sur cette impossibilité de prévoir votre propre vie - combien de temps allez-vous vivre ? Naturellement, il est bon d'être optimiste et de dire : je vivrai éternellement. Mais il est également bon d'être réaliste et de dire : je peux ne plus être ici avant même que je continue ce discours. C'est cela la sagesse ; c'est la vie pratique ; c'est la manière sûre d'aller où nous devrions aller, et non où

**Ainsi parle :
Lalaji**

• *Fausse est l'illusion, fausse est le concept. Fausse sont les affaires de ce monde. Quand nous savons que tout est faux, Tous les contraires cessent d'exister. .*

Babuji

• *Si nous détournons notre attention vers Dieu et sentons la réalisation comme objet primaire de la vie, naturellement nous commencerons à la considérer comme la toute première chose par rapport à tout autre chose dans le monde .*

Chariji

• *Ainsi la spiritualité dit que : "pendant qu'il est temps, pendant que vous êtes encore vivant, pendant que vous pouvez encore vous réveiller et marcher, pour l'amour de Dieu, référez-vous à votre cœur ! Reprenez l'étude et la pratique de l'une des dimensions de votre vie que vous avez totalement exclu de votre existence - la vie intérieure.*

nous sommes obligés d'aller.

Merci..

*Shri Parthasarathi Rajagopalachari
5 décembre 2004, Panchkula, Inde*

SOMMAIRE

Sagesse— Bon usage du temps	1
Ainsi parle	1
Sahaj Marg en Afrique	3
Témoignages	2 et 3
Messages du monde lumineux	4
Réflexions du jour	4

Etsingué - Samè

Sahaj Marg en Afrique

Suite du numéro
précédent

Travail innovant, révolutionnaire

Déjà, une salle de méditation de 50 places est construite sur le terrain offert à la Mis-



sion, et les sœurs et frères abhyasis, avec l'aide des autres villageois y entreprennent des cultures de subsistance, en attendant les aménagements que le Maître décidera dans le cadre du travail innovant et révolutionnaire qu'Il a commencé.

Notre part objective dans ce travail consiste d'ores et déjà à penser ce domaine comme un ashram régional, un lieu de méditation, de vie, et d'ouverture sur le monde. Nous y rendre, c'est déjà le faire nôtre. Car c'est par notre travail, nos efforts, notre engagement, que nous appellerons le Maître à en faire un des lieux essentiels de la Mission en Afrique. Au cours de notre séjour à Yaïka, tout comme avec les frères et sœurs d'Abidjan, quelques premières idées ont été esquissées. Mais il faut avoir vu le terrain, tel qu'il s'inscrit dans le village, pour qu'émergent des idées plus concrètes débouchant sur l'action au service du Maître.

Au-delà des questions : le service

En effet, c'est dans un contexte rural, où la pratique spirituelle se fonde dans la vie du village, que l'on se sent plus interpellé par l'action que par des interrogations incessantes.

Les préoccupations exprimées dans les échanges sur le Sahaj Marg ne sont pas globalement les mêmes dans les deux milieux. En milieu rural, il s'agit principalement de mettre en relief l'inscription sociale de la pratique spirituelle, alors qu'en milieu urbain, les questionnements portent davantage sur les modalités de la pratique individuelle et collective et sur le rôle des précepteurs. Dans les deux cas, la soif de spiritualité s'accompagne d'une soif de compréhension objective pour affiner sa

pratique. Ici et là, nous avons noté le même sens de la discipline de groupe que le Maître recommande. Elle semble a priori acquise et plus naturelle dans un milieu où le chef est à la fois responsable administratif, gardien de la tradition, sage et juge. Mais elle n'est pas moins forte dans une ville où, les frères et sœurs, ont compris que la discipline est indispensable pour bénéficier au mieux des enseignements du Maître.

Nous avons aussi constaté le désir de servir, même si toutes les manières de servir ne sont pas bien comprises et avaient besoin d'être rappelées, suggérées et précisées pour que chacun définisse sa part de service optimal.

Cela sera couronné de succès

Notre participation à la célébration du 24 juillet dans les deux pays nous a permis de constater qu'au plan objectif, la Mission



s'appuie sur les valeurs de l'Afrique subsaharienne relatives au caractère holistique de la vie : le rapport à Dieu, l'implication de l'âme, de l'esprit et du corps dans ce rapport, le sens du sacré, le respect d'autrui, la coresponsabilité dans la gestion sociale des rapports à la nature, la solidarité, l'accueil de l'autre et le don. Nous avons aussi découvert un exemple social de tolérance religieuse.

Ce sont là autant de manifestations de la soif de Lui que Dieu a semée en chaque être, où qu'il puisse être. Pour assouvir cette soif dans un contexte africain, le village de Yaïka a répondu à l'appel du Maître en accueillant le Sahaj Marg comme une partie de lui-même. Et à Abidjan, fort des preuves d'efficacité du Sahaj Marg qu'il a enregistrées, le groupe des frères et sœurs espère que le processus de reconnaissance officielle de la Mission aboutira bientôt, pour qu'avant la fin de l'année, divers événements soient organisés pour faire connaître davantage le Sahaj Marg.

Nous avons terminé ces visites, confiants dans le futur du Sahaj Marg en Afrique, dont le Maître a dit le 26 décembre 2006, à Bangalore: « Chaque fois que tu parleras de l'Afrique, note bien que le futur est mien. »

MMK

Témoignages

Dans le numéro précédent, nous vous avons présenté nos rapports de voyage à Yaïka et Abidjan. Cette fois, ce sont 3 frères et une sœur d'Abidjan qui nous font part de leurs impressions en page 2 et 3.

Merci, Maître...

Du 24 au 27 juillet 2008 nous avons reçu deux frères et une sœur de la Mission. Maître, vous avez eu raison de les envoyer vers nous, ils ont été très aimables, compréhensifs, gentils, ouverts et aussi très explicites. Ils ont répondu à toutes mes questions et préoccupations, ils ont vraiment été à la hauteur. Que Dieu et Le Maître les couvrent de Leur grâce et qu'ils les bénissent abondamment.

D. J.

Que retenir de cette visite?

Je résume mon impression générale en disant de la visite que "l'essentiel est invisible à nos yeux". Tout s'est passé au niveau des consciences individuelles et collectives des abhyasis de Côte d'Ivoire. Le résultat obtenu, c'est plus de compréhension dans les enseignements, plus



de dévouement dans la pratique, plus de confiance en soi et surtout plus de foi dans le Maître qui a récupéré sa place dans le cœur de chacun. C'est, à mon sens, la partie immergée de l'iceberg ayant servi de fondation aux autres travaux plus humains - [...] qui n'en sont que la partie visible! En tout état de cause, après votre passage, je pense que plus rien ne sera comme avant, à de très nombreux égards. »

C. B.

Témoignages

Suite de la
page 2

Faire pousser une graine sur une roche

Ma rencontre avec vous (Jean-Pierre, Jeanne, Michel) à été un moment très important dans ma vie. Vous savez, bien avant votre arrivée ici Abidjan, je me posais toujours les questions suivantes: Qui sont ces personnes? Comment sont-ils? Qu'ont-ils de si extraordinaire? Voilà les questions que je me posais. Mais je vous assure que quand vous être entré dans la salle de méditation, j'ai eu l'impression que vous connaissais depuis longtemps. Et de plus, de vous trois, l'impression que j'ai est la suivante: Je voyais le Maître Chariji à travers le frère Michel, je voyais les traits caractéristiques du visage du Maître à travers son visage; je ne sais pas si les autres le voyaient de cette manière. Chaque fois qu'il parlait, je le regardais avec admiration et je sentais que mon



cœur dansait de joie. Même au dernier moment pour lui dire au revoir, je ne savais quoi lui dire et je suis resté planté devant lui et j'ai juste dit au revoir monsieur. Et en ce qui concerne la sœur Jeanne, j'avais l'impression qu'elle savait d'avance la préoccupation de chacun de nous et elle était comme une mère qui se préoccupait de ses enfants longtemps abandonné au pied d'une montagne et qui devaient la rejoindre au sommet. Vraiment, les mots me manquent pour exprimer avec exactitude ce que je ressens. Concernant le frère Jean-Pierre je le voyais comme quelqu'un qui voulait à tous prix faire pousser une graine sur une roche. Effectivement c'est comme cela que je le voyais car à chaque fois qu'il parlait, quand il disait quelque chose, chaque mot représentait la graine et il soutenait toujours ses propos par une phrase sur le Maître qui étaient comme un arrosoir pour faire pousser cette graine sur la roche. Et sur moi cela marchait bien car je me sentais tou-

jours pénétré par ses paroles. Et je ne sais pas comment cela se passait mais j'étais toujours content de le voir. En résumé, ma personne spirituelle et même physique était toujours à l'aise auprès de vous.

Ce séminaire m'a permis de faire un grand pas et aussi de prendre conscience de notre rôle à jouer au Sahaj Marg. Mon souhait est que nous ayons mille rencontres avec vous.

Merci Maître!

Plongé dans un amour immense

Lorsque j'ai appris que Frère Michel, sœur Jeanne ainsi qu'un troisième frère du nom de Jean Pierre arriveraient en Côte d'Ivoire du 24 au 27 juillet 2008, j'étais effrayé. En effet, je me suis dit que ces frères nous taperaient dessus par des critiques sévères, des plaintes, des menaces vue que nous fonctionnions sans avoir fini les formalités administratives.

Mais le soir du 24 juillet jour-anniversaire de Notre Bien-Aimé Maître lorsqu'ils sont arrivés toutes mes craintes se sont dissipées. Après le satsangh la sœur Jeanne nous a brièvement rassuré sur les objectifs de leur visite qui devait permettre à la Mission en Côte d'Ivoire de progresser selon notre volonté à tous, mais en étant rigoureux dans l'organisation. Elle a ajouté que les remarques qui seraient faites avaient pour but de nous faire avancer et non pour le plaisir de critiquer.

Le frère Michel nous a parlé du silence, de la non nécessité de parler tout le temps: à ce moment j'étais plongé dans un Amour Immense. Cet amour que je vivais surtout par la pratique et non par les discours. Même si je comprends qu'une base théorique soit nécessaire.

C'est la raison pour laquelle je parle peu car il fut un temps où je posais des questions, mais avoir des réponses à toutes les questions ne me permettait pas d'être dans l'Amour du Maître autant que par la pratique des abhyas.

Au cours de la session questions-réponses de la journée du samedi 26 juillet, les réponses que les frères donnaient étaient toutes empreintes d'Amour, du plaisir de partager

ce bien intérieur, aussi bien de Jeanne, Michel et Jean Pierre que je découvrais.

Ces réponses ont dissipé les quelques doutes qui subsistaient dans mon esprit. Il faut dire que deux sœurs m'avaient dit avoir été victimes de pratiques « et cela m'avait fait douter un peu. Mais maintenant, je suis convaincu qu'en étant avec le Maître rien de tout cela n'est possible. Le frère Michel a même dit que nous ne sommes pas dans le même « domaine de définition».

S.O.

Nos frères nous ont transmis la foi totale dans Notre Maître dont ils parlent avec certitude.

Je n'ai pas été présent le vendredi et le diman-



che mais les 2 jours que j'ai passé en leur compagnie m'ont beaucoup apporté dans ma foi et ont suffi à me faire comprendre que qu'il n'y a rien entre notre Maître et nous; il nous revient donc de renforcer notre contact avec Lui par la pratique.

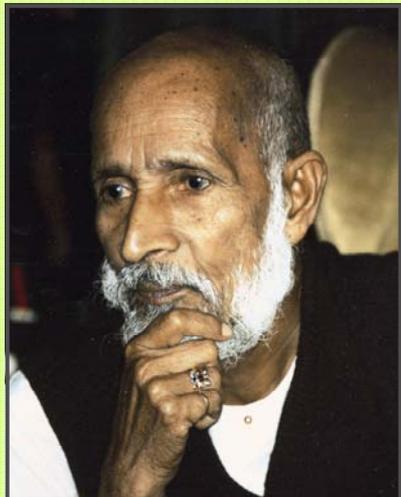
Merci Maître nous avoir apporté Ta lumière en Côte d'Ivoire par l'intermédiaire de nos frères.

J. A.



Messages du Monde Lumineux

Samedi 25 décembre 2004 – 10 h



CHACUN est seul devant la vie avec les épreuves qu'elle réserve, si bien entouré soit-on. C'est face à soi que tout se règle et s'intègre dans un schéma dépassant le cadre de cette incarnation et en soi que se trouvent les forces nécessaires pour faire face, en toutes circonstances. Sans ce réflexe, il n'est pas facile d'assumer. Une aide extérieure, si précieuse soit-elle, ne peut tout régler.

L'être humain doit grandir sur cette terre. Dès l'enfance, les difficultés se présentent, alors la personnalité doit commencer à s'affirmer, dans cette épreuve globale et déterminante pour la suite. Dans cet ordre d'idée, une démarche spirituelle est un engagement personnel, un investissement capable de transformer l'être, sous la haute compétence du Maître choisi. Là aussi, l'aspirant est livré à lui-même dans le sens où c'est en lui que s'effectue la transformation, s'appuyant sur une pratique répétée journalièrement, éclairée du souvenir de celui à qui il a confié son cœur. La persévérance portera ses fruits, mais nul, là encore, ne peut faire à sa place, le travail qui lui incombe. A chaque étape de sa vie, l'homme peut en faire le bilan et s'armer de bonnes résolutions. Les erreurs analysées avec lucidité deviennent positives si elles le font avancer dans le bon sens. A tout âge, il faut lutter ; ce passage sur la terre n'est pas de tout repos. Ce qui en résulte est déterminant dans la poursuite de ce long cheminement, amenant une âme à son plus haut niveau de réalisation. Dans cet esprit, chaque épreuve est une opportunité donnée à l'homme pour grandir. »

Babuji

Réflexions du jour

La pratique

Vous devez utiliser votre volonté pour vous discipliner et améliorer votre régularité dans la pratique si vous devez bénéficier du système.

Source : P. Rajagopalachari - "The Spider's Web", Vol. 3, p.50

automatiquement le Maître dans le cœur. Il n'y a pas d'échelle de temps pour ces accomplissements, mais cela dépend entièrement de la croissance de l'amour et de la dévotion dans le cœur de l'abhyasi.

Source: P. Rajagopalachari, "The Spider's Web", tome 1, chap. "L'importance de la pratique spirituelle", p.184

Intérioriser le Maître

Le Souvenir constant n'est pas un état mais une pratique, et s'il est pratiqué correctement, il intériorisera

Eternel compagnon

En ce qui concerne la relation avec le Maître, les rencontres personnelles et physiques avec Lui n'ont pas de sens, à

moins qu'il n'y ait la connexion intérieure entre vous et votre guide (le Maître). Vous devriez développer la pratique du souvenir de Sa présence en vous, au sujet de laquelle vous n'avez plus de doute, j'en suis sûr, et ne pas vous faire de souci quant au Maître physique, mais intérioriser le Maître éternel à l'intérieur de vous de telle sorte qu'Il devienne votre éternel compagnon.

Source : P. Rajagopalachari, "The Spider's Web", tome 1, chap. "Mon Maître - Mon Cœur", pp.249-25



Ont contribué à ce numéro:

Conception et mise en page MMK, JN

Rédaction:

JN: Jeanne Nanitelamio

MMK: Michel Mouyelo-Katoula

Traductions: JN & MMK

Page 2: MMK

Témoignages: J.D. (Sister Juliette Dido) & C.B. (Frère Clement A. Bosson), tous deux de Côte d'Ivoire

Photos: De gauche à droite: Dans la salle de méditation à Yaïka ; Questions et réponses à Abidjan; Déjeuner à Abidjan.

Page 3: Frères S.O. (Sanassi Ouattara) et J.A (Jules Amany), tous deux de Côte d'Ivoire.

Photos: De gauche à droite: Questions et réponses à Abidjan A l'écoute des enseignements du Maître

à Abidjan; Des soeurs dans la salle de méditation à Yaïka.

Pour toute communication destinée à Echos d'Afrique et de l'Océan Indien veuillez écrire à: echosdaf@yahoo.com

Abonnement en ligne:

http://www.srcm.org/lists/africa/echos_list.jsp