



Numéro 03

3ème Année

1er Mars 2008

Pratiquez et cessez de prêcher

Pour vous tous, la discipline signifie venir avant l'heure, pour moi, elle signifie vous attendre. [...] Babuji déplorait toujours le fait que les gens s'alignent pour un billet de cinéma, une demi-heure avant la projection, juste pour voir des choses stupides se produire sur l'écran, tout cela

dans cette Mission, nous dormions sur un plancher en pierres froides l'hiver, avec la température juste au-dessus de zéro ou à zéro, avec du foin répandu sur le plancher pour avoir de la chaleur, et cela coûtait beaucoup d'argent - mon Maître n'avait pas les moyens d'acheter, même cela.

été que nos précepteurs prêchent plus qu'ils ne pratiquent. Et ils prêchent fort et avec véhémence et sans cesse car ils n'ont pas la conscience tranquille, leur voix intérieure dit, "eh mon gars, tu ne fais pas ceci." [...]

Aussi s'il vous plaît reprenons le travail qui consiste à pratiquer le Sahaj Marg, en se rappelant que ce que vous faites, ce que vous dites, ce que vous pratiquez, fait de vous un exemple pour le Sahaj Marg - plutôt que tous les enseignements et les livres sur ce que vous allez faire, pour vous détacher d'un dixième de



étant illusion. La civilisation d'aujourd'hui se plie à de tels buts illusoire. En raison des conditions de sécurité d'aujourd'hui, pour prendre l'avion, pour les vols aériens, nous devons être là deux heures avant le vol. Il faut enlever ses chaussures, vous les enlevez ; vous allez derrière un paravent et vous vous déshabillez - si on vous le demande, vous le faites. Je veux dire, sinon vous ne montez pas dans l'avion.

Mais en spiritualité nous sommes traités, dirai-je, avec précaution. Nous sommes choyés, nous sommes traités comme des rois. Du temps de mon Maître, quand j'étais nouveau

Aujourd'hui, nous sommes dans le confort avec des parquets, le chauffage, la moquette, des pièces climatisées, tout cela je pense favorise en nous, si ce n'est pas un désintérêt de la spiritualité, au moins dirons-nous, une baisse d'intérêt pour la vie spirituelle. Car les tentations de la vie matérielle, son luxe, son charme, sont si nombreuses. [...]

Ainsi le premier principe du Sahaj Marg devrait être de pratiquer et de cesser de prêcher.

Un problème pour la croissance de notre Mission, pour autant que je peux le voir ici, a

documents mal assimilés. Peu d'entre vous savent vraiment ce qu'est le Sahaj Marg, de quoi il retourne, ce qu'est le monde lumineux. [...]

Ainsi nous ne devrions pas dégrader le Sahaj Marg en en faisant une sorte d'institution, où nous sommes guidés par la tentation et la peur. [...]

Bon nombre d'entre nous sont retenus par la peur, comme je l'étais à un moment, et cette peur n'est plus une peur mais la certitude, que si et quand j'entrerai dans le monde lumineux mon Maître aura une nouvelle tâche pour moi [...] je vous assure que le monde lumineux n'est pas ce que

Ainsi parle :

Lalaji

- Paroles et bavardages sont inutiles, Décidez-vous à agir ; Vous avez d'innombrables formes d'illusion Pourquoi en être victime ?

Babuji

- Service et sacrifice sont les deux principaux instruments avec lesquels nous construisons le temple de la spiritualité. L'amour étant naturellement la base fondamentale.

Chariji

- La sadhana est la fondation ; sans fondation il n'y a pas de maison.

SOMMAIRE

Pratiquez et cessez de prêcher	1
Ainsi parle	1
Echos des centres	2
Programme des stagiaires	3
Messages du monde lumineux	4
Réflexions du jour	4

vous pensez qu'il sera - de toute façon. Et la meilleure manière de le découvrir est d'abord d'y arriver. Et la seule manière d'y arriver est de faire ce que vous devez faire ici et maintenant, fidèlement, assidûment, jour après jour, pratiquez le Sahaj Marg comme il doit être pratiqué. Cessez de prêcher, travaillez. Et cela me rappelle qu'il est maintenant dix heures et nous devons méditer.

Veuillez commencer la méditation.

Message donné par Shri P. Rajagopalachari le 7 août, 2003 à San Jose, USA.

Echos des centres

Abidjan (Côte-d'Ivoire)

A l'occasion de la célébration de l'anniversaire de Lalaji le 2 février, une conférence publique s'est tenue à Abidjan au Centre de Treichville sur le thème : « Le rôle de la spiritualité dans l'évolution humaine : le cas du Sahaj Marg ». La conférence donnée par le frère Clément Bosson précepteur à d'Abidjan était ouverte aux non abhyasis, elle a été suivie d'une session de questions réponses dont nous publions ici quelques extraits.

Q. : Le Sahaj Marg est-il une religion ou simplement une pratique de spiritualité ?

R. : Le Sahaj Marg est une pratique spirituelle et non une religion, entendant par là une pratique, un art, celui du souvenir, le souvenir de notre divinité et donc la volonté d'y retourner à travers cette pratique. C'est une voie purement spirituelle, son objet est de mener l'homme à Dieu.

Q. : Quel profit peut-on tirer de cette méditation ?

R. : Le profit, si on utilise ce terme, est d'ordre spirituel : on devient plus amour avec un mental plus apaisé, ce qui met sur la voie de l'évolution vers le but de la vie : la fusion avec le divin.

Q. : Est-ce une forme d'éducation psychique ?

R. : Non, c'est une éducation purement spirituelle. Les capacités psychiques ne sont pas recherchées comme but. Elles ne correspondent pas forcément à une haute évolution spirituelle, le plus souvent même, elles développent l'ego, ce qui peut être un frein à l'évolution recherchée.

Q. : Instruit-il sur le civisme ou la mo-



rale ?

R. : Dans cette voie il y a obligation à observer les lois du pays. Et puis, sans morale, sans vertus, il n'y a pas de spiritualité. D'ailleurs, tout concourt à aller vers la vertu des vertus, qui est l'aboutissement de toutes : l'amour...

Q. : Celui qui a découvert cette pratique est-il au même rang que Jésus ou Mahomet (... que nous connaissons dans nos différentes religions) ?

R. : Celui qui a découvert cette pratique, en l'occurrence Lalaji, est un homme qui a réalisé la divinisation de son être, qui a atteint le but recherché, c'est-à-dire la fusion avec le divin qui est amour. Jésus et Mahomet ont certainement atteint cette source divine, en tant qu'êtres réalisés. Cela dit, il n'y a pas de compétition entre ces êtres de lumière, comme c'est le cas quand il s'agit des hommes. L'important à retenir est que chacun d'eux conduise ses adeptes au but recherché.

Q. : Le Sahaj Marg est-il forcément réservé à des personnes initiées ou un simple profane a-t-il la possibilité d'assister à n'importe quelle activité de votre organisation ?

R. : Initié à quoi et par rapport à quoi ? Il n'y a aucune condition à remplir pour adhérer au Sahaj Marg si ce n'est la volonté de la personne, le désir de la personne d'aller à Dieu et non de rechercher des solutions à des problèmes purement matériels. Seule compte la volonté de la personne. Cela dit, pour participer aux travaux, il faut être introduit par un précepteur. L'introduction consiste à mettre le nouvel adhérent en contact spirituel avec le Maître, ce qui rend la pratique possible...

CB

Où trouver des réponses à nos questions ?

Qui sont les précepteurs, et quelle relation dois-je entretenir avec eux ?

Les précepteurs sont avant tout des pratiquants. En plus de cela, ils se sont engagés volontairement dans un travail spirituel envers leur Maître. Quand un pratiquant est plein de dévotion dans sa pratique, quand il est convaincu de l'efficacité du système et qu'il veut consacrer son temps à travailler spirituellement pour le Maître, il peut être nommé par Lui précepteur. Il est alors autorisé par le Maître à effectuer, en Son nom, le travail de transmission yogique, et à servir tous les chercheurs spirituels et les pratiquants de la Mission. Mais il doit continuer sa pratique quotidienne telle qu'elle est prescrite pour tous les abhyasis. Aussi, vous devez considérer le précepteur comme votre frère et prêter attention à ses instructions en ce qui concerne la pratique spirituelle. Vous êtes également invités à approcher librement le Maître à tout moment, ou à Lui écrire, pour toute clarification dans le domaine spirituel. Il est conseillé

Le premier numéro d'Echos d'Afrique (1ère année 2006, page 3), présentait les ressources proposées par la Mission pour nous accompagner dans la compréhension des enseignements des Maîtres et l'approfondissement de notre pratique. Parmi ces ressources, figure le site de la Mission (www.srcm.org), qui propose plusieurs rubriques dont une Foire aux Questions (FAQ), dont quelques extraits sont repris ici.

de limiter votre relation avec les précepteurs au seul entraînement spirituel, car ils mènent une vie de famille avec des obligations matérielles et ne sont pas censés entretenir des relations de convivialité avec les pratiquants. Considérez tous les précepteurs comme égaux, et ne développez pas de relation hiérarchique avec eux, ni de préférence ou d'attachement pour aucun d'entre eux.

Tous mes problèmes matériels vont-ils disparaître si je pratique cette méthode spirituelle

régulièrement ?

Nous ne devons jamais oublier que le but de ce système spirituel est de nous réaliser dans le Divin et non pas de nous débarrasser des problèmes de cette existence terrestre.

Les problèmes matériels et affectifs sont là pour nous mettre à l'épreuve et nous fortifier, ce qui est indispensable pour nous permettre de progresser sur le plan spirituel. Sans ces difficultés, nous risquerions de rester immobiles, bloqués par les charmes et les plaisirs de la vie. Cependant, comme nombre de nos problèmes trouvent leur origine dans notre égoïsme et nos impressions, il est clair qu'ils prennent fin au fur et à mesure que ces impressions sont supprimées. Notre Maître ajoute que certaines impressions nous sont laissées pour nous permettre de rencontrer en chemin certains malheurs et défis nécessaires à notre évolution spirituelle. Ils devraient donc être accueillis comme des bénédictions divines. Le système spirituel du Sahaj Marg, par conséquent, nous affermit et nous entraîne à faire face, en Maître, aux difficultés de l'existence que nous ne sommes pas censés fuir.

Echos du Programme de Formation des Boursiers

Le Scholarship Training Program (STP) pour cette année s'est tenu du 9 décembre 2007 au 06 janvier 2008 en Inde. Ce programme de formation sur la sadhana financé par le Sahaj Marg Spirituality Fondation a regroupé pour la sixième fois consécutive 25 boursiers venant de 17 pays d'Afrique, d'Amérique, d'Asie et d'Europe. La session de formation a été ouverte le dimanche 9 décembre et clôturée le 6 janvier après le Satsangh de 9 heures à Manappakkam par une cérémonie où chaque boursier

a reçu son attestation de participation des mains de notre Maître. Comme lors des formations précédentes, 10 des 25 boursiers ont été faits précepteurs. La formation, quant à elle, s'est déroulée dans sa plus grande partie au CREST à Bangalore, elle s'est effectuée en 6 langues ; les différentes interventions étaient traduites simultanément en anglais, chinois, espagnol, farsi, français et indonésien. Le programme intégrait pratique, formation et moments de loisirs.

La pratique

Le programme prévoyait chaque jour, une méditation et un cleaning en groupe dans le hall de méditation pour tous les stagiaires respectivement à 5 heures et à 18 heures, outre le satsangh quotidien de 9 heures.

La formation

La formation était axée sur des thèmes variés portant sur la connaissance du Sahaj Marg, tant sur le plan philosophique que dans sa pratique, et aussi sur les techniques de communication. Chaque soir à partir de 20h, nous avions une séance de projection de « He, the hookah and I ». Ces séances étaient pour nous, l'occasion de réécouter selon les propres mots du Maître, les différents thèmes abordés pendant la journée lors des exposés ou encore pendant les travaux de groupe.

Entre le cleaning et le dîner, nous observions une heure de « Golden silence » (silence d'or), véritable moment de réflexion, d'assimilation et d'intériorisation pour chacun. Les séances de sport à 6 heures tous les matins, malgré les faibles tem-

pératures, le volunteer work (travail volontaire) entre 16 h 30 et 17 h 30 et la séance de cinéma après la prière universelle de 21 heures, ont constitué pour nous des moments tout aussi importants. Chacun pouvait apprendre quelques mouvements de Yoga ou de Taïchi; comment réaliser un sillon ou semer des graines dans un jardin; comment faire des chapatis ou une quelconque sauce indienne, etc. L'ensemble de ces activités était rythmé par une cloche qui



indiquait le début ou la fin d'une partie donnée.

Soulignons ici que les stagiaires ont été soumis tout au long de la session de formation à certains exercices face au public : la série d'introduction où chaque participant, stagiaires ou encadreur, devait présenter quelqu'un tiré au sort. Cet exercice nous a permis de nous connaître un peu plus dans les détails ; l'exposé fait par chacun sur un thème qui l'aurait marqué lors de ses lectures ou simplement partager son expérience quant à sa pratique ; enfin la série des jour-

nées portes ouvertes organisées à Manappakkam pendant la dernière semaine devant un public autre que les stagiaires, cette fois par groupe linguistique. Exercice tout aussi important compte tenu de l'immense tâche qui nous attend sur le terrain.

Les loisirs

Pour lier l'utile à l'agréable, nous avons visité des endroits célèbres tels que : le Palais de Bangalore ; le Brindavan Garden de Mysore et le Lalaji Memorial Omega International School à Kolapakkam, Chennai.

nai.

Les moments inoubliables

Nous pouvons retenir parmi tant d'autres : Le spectacle offert aux abhyasis vivant au CREST et ses environs dans la nuit du 25 décembre à l'occasion de la célébration de Noël; le sitting que nous a donné le Maître dans la nuit du 31 décembre au 1^{er} janvier entre 23h45 et 01h15 suivi de la distribution du prasad par le Maître lui-même, comme pour assurer une bonne entame du nouvel an. Quelle douceur et quelle paix dans le cœur ! La réception que le Maître a organisée pour nous, à la veille de la clôture de la session à son domicile de Gayathri à Chennai, le samedi 5 janvier à midi.

Le retour..

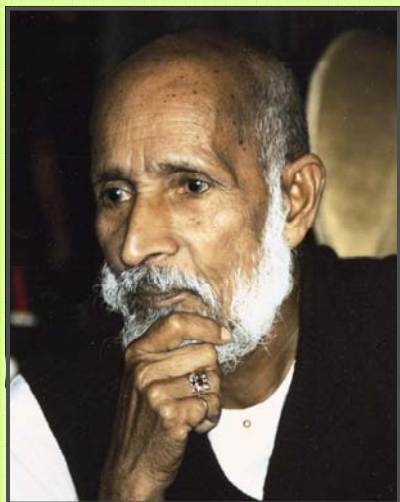
La séparation était douloureuse après cinq (5) semaines passées ensemble. Le carrefour du Transport desk, pour ceux qui connaissent l'Ashram de Manappakkam était le lieu de lamentation. Mais ce qui était intéressant, c'est que chacun de nous prenait au moins une résolution. On pouvait entendre : à nous revoir l'année prochaine ; désormais, je reviendrai en ce lieu tous les deux ans ; prochainement, je parlerai correctement l'anglais ou le français ; je reviendrai pour une année en Inde apprendre le Hindi ou le Tamil, etc.. Le retour, c'est comme quelqu'un qui termine sa méditation ; il sort de son cœur pour retrouver son environnement tumultueux. Hélas !

Certes, le séminaire est une réussite dans son organisation, mais son succès dépendra du travail de chacun à moyen et à long terme dans son pays.

E.Y.

Messages du Monde Lumineux

Dimanche 5 octobre 2003 – 10 heures



« Mon fils apprécie ces messages ; leur régularité entretient l'efficacité du scribe qui doit rester performant. L'ensemble de ces écrits constitue un enseignement qui viendra s'ajouter aux nombreux livres déjà connus de nos frères et sœurs. Ainsi, le choix sera large. Le nombre de nos abhyasis dans le monde grandissant, la Mission pourra répondre à leur attente, par un enseignement diversifié. Leur soif de connaissance, elle aussi, ira grandissante. La particularité de cet enseignement tiendra au fait qu'il se singularise, en venant du monde de l'esprit. Il subsistera au-delà de ce siècle. Nos frères du futur s'en nourriront, en imaginant ce qu'était la vie sur terre des premiers Maîtres ayant contribué au développement de la Mission Sahaj Marg.

La vie de nos frères du futur sera ramenée à l'essentiel. Leur façon de vivre, bien différente de ce qu'elle est aujourd'hui, sera plus enrichissante spirituellement, et leurs vues très élargies feront qu'ils apprécieront la provenance de ces écrits. Nous poursuivrons donc quelques temps encore, en ouvrant nos propos sur des réalités qu'il faudra bien admettre, n'en déplaise aux esprits butés, incapables d'aller au-delà de leurs limitations actuelles. Nous œuvrons pour tous, mais seuls ceux qui veulent bien avancer pourront nous suivre dans les perspectives que nous leur offrons. L'humanité évolue dans la souffrance, les desseins divins sont ainsi, puisse-t-elle comprendre où se trouve son salut. »

Babuji

Réflexions du jour

Vous êtes cela

Nous devons devenir les enfants du Maître. Oublions ces absurdités d'abhyasis et précepteurs et de région centrale et toutes ces notions hiérarchiques stupides de pouvoirs et de positions. Je dois le voir tel qu'il est. Cela peut se faire seulement en devenant comme lui, lorsque je le regarde et que je me vois dans le miroir. Alors il me voit et dit, "oui, je savais que j'étais ceci. Maintenant je le vois en toi. Par conséquent je me

connais aussi. Mon fils (ma fille), merci pour cela."

The Spider's Web, vol. 3, p.151 – Rev. Chariji

Astrologie

L'astrologie peut sans aucun doute avoir une place dans la vie, mais pour les abhyasis l'astrologie très souvent ne marche pas, et en effet cela ne peut pas marcher, parce qu'ils font quelque chose pour changer leur destin. Aussi s'il vous plaît cessez de

consulter les astrologues. Ils peuvent seulement vous dire, peut-être, ce qui a été établi par les samskaras passés. Mais quand vous êtes en train de changer, l'horoscope ne change pas. Aussi comment les prévisions peuvent-elles être correctes ?

The Spider's Web, vol. 3, p.186 – Rev. Chariji



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: CB (Clement Aney Bosson, Côte d'Ivoire)

Page 3: EYZ (Exupert Yembi Zamba, Gabon)

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