



## Être simple et en accord avec la nature

Chers sœurs et frères du monde entier: plusieurs cultures et langues – anciennes ou très modernes ; certaines Européennes, d'autres Asiatiques ou Africaines. Pourquoi sommes-nous tous ici ensemble ? Je veux dire, avez-vous pensé pourquoi nous sommes tous ici ensemble ? Qu'est-ce qui nous réunit ? C'est une preuve, petite mais significative, qu'il y a un seul et même but pour tous les êtres - notre but est le même pour nous tous.

Les religions nous divisent. La spiritualité dit : « Rassemblez-vous, tout en oubliant votre nationalité, votre culture, votre langue, parce toutes nous divisent. » Et aujourd'hui la religion est le plus grand problème partout dans le monde, comme vous le savez. [...] N'est-ce pas ? Et c'est étonnant - ou peut-être pas tant - que les frères se battent plus que des ennemis. C'est pourquoi dans le système du Sahaj Marg, l'amour est le thème principal, sans doute le seul, et très certainement la seule chose que nous devons cultiver en nous-mêmes – telle est la spiritualité. La spiritualité ne parle pas de Dieu. La spiritualité ne parle que d'éliminer toutes les barrières, pas simplement celles liées au sexe, à la profession et à la race, mais principalement celles de la culture et de la religion. [...]

Beaucoup de personnes

dissent : « oh, mais c'est un système indien ! » Permettez-moi de m'inscrire en faux. Le Sahaj Marg n'est pas plus indien qu'allemand ou français ou espagnol. C'est précisément un système



universel parce qu'ici nous n'établissons aucune différence de quelque nature que ce soit qui discrimine les êtres humains. Maintenant vous voyez comme il est facile et simple d'être simple. [...]

Mon maître Babuji Maharaj a dit : « Soyez simple et en accord avec la nature, » parce qu'il n'y a pas besoin d'argent pour être simple. Même le plus pauvre peut être simple, mais quand on est simple malgré soi, on sent sa pauvreté, on se compare aux riches, on court après les riches, on devient esclaves des riches, et c'est ainsi que l'esclavage est né. Si seulement vous pouviez garder la tête haute et dire : « Je suis simple ; Je ne suis pas pauvre. » Car mon Maître a

dit : « si vous avez besoin d'un dollar, et vous avez un dollar et un centime, vous êtes riche. » Nous sommes riches si nous avons plus que de besoin, même si ce n'est que d'un franc. On est pauvre quand ayant besoin de cinq francs on n'en a qu'un.

Ainsi la richesse ou la pauvreté dépendent de ce dont j'ai besoin, de ce dont chacun de vous a besoin. Babuji Maharaj a dit : « réduisez vos besoins au strict minimum. » [...] Ainsi quand on réduit ses besoins, on trouve automatiquement qu'on peut vivre avec de moins en moins parce qu'on a de moins en moins de besoins. [...]

Par conséquent, si vous regardez la vie des grands saints de ce monde, n'importe quand dans l'histoire, vous trouvez qu'ils étaient simples, ils avaient peu ou pas d'éducation, mais ils étaient sages. Ils étaient simples, mais ils ont vécu une vie saine et heureuse. Ils n'étaient pas riches, mais ils étaient à l'aise dans leurs huttes ou peut-être dans une caverne de montagne, parce qu'ils ont appris non seulement à être simples, mais à être en accord avec la nature.

Ainsi, voyez-vous, les principes du Sahaj Marg ne doivent pas être considérés comme indiens, fous, ou exprimés par un homme sans argent, sans éducation, mais comme un enseignement

### Ainsi parle :

#### Lalaji

- *N'achetez pas une nouvelle chose si vous pouvez vous contenter de vos anciennes affaires.*

#### Babuji

- *Dieu est simple et peut être réalisé par un moyen également simple.*

#### Chariji

- *Une goutte d'eau avec dévotion, une feuille d'un arbre avec dévotion, un fruit, la fleur la plus minuscule que vous puissiez cueillir des champs, apportez la avec dévotion. Je l'accepterai ; ainsi parle le Seigneur de l'univers. Que pouvez-vous lui donner de plus ?*

profond résultant de l'expérience personnelle des saints, des sages et mystiques du monde entier tout au long des périodes de l'histoire que vous pouvez identifier.

Je suis donc heureux de vous voir tous ici. J'espère vous voir de plus en plus nombreux ici, dépouillés de toutes vos inhibitions, vos notions de richesse, d'intellect, d'éducation - parce que la sagesse ne requiert pas d'éducation, et l'éducation donne rarement la sagesse. Veuillez vous rappeler cela. Je prie pour vous tous.

Merci beaucoup.

Shri Parthasarathi Rajagopalachari - 29 décembre 2004 Chennai, Inde.

Sommaire	Page
Être simple et en accord avec la nature	1
Ainsi parle	
En mémoire de Babuji Maharaj	2
Questions-réponses	3
Messages du Monde Lumineux	4
Réflexions du jour	4

## En mémoire de Babuji Maharaj

Lundi 30 avril 2001 – 8 h



« Réjouissez-vous à travers cette célébration d'anniversaire qui au fil des années prend de l'importance dans le monde. C'est la Mission que l'on fête. Elle avance pas à pas et conquiert les cœurs qui sentent la sincérité de cette voie. Son dépouillement et la simplicité de la pratique sont adaptés aux temps modernes.

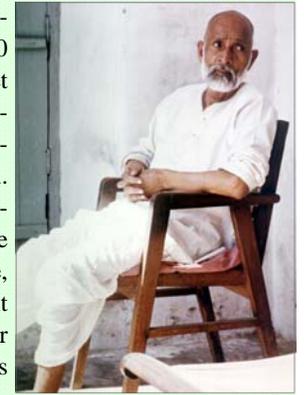
« Se recueillir, s'abstraire du monde à un moment de la journée, est devenu une nécessité pour nos aspirants. Ils sentent tout le bien qu'ils retirent de cette plongée en eux-mêmes. Ils se vident la tête de leurs soucis pour se laisser emporter sur d'autres rives moins tumultueuses où l'âme peut se

retrouver et se sentir exister. Cette méditation a son importance ; elle vous amène à vivre des moments extatiques qui vous réconcilient avec la vie.

« Cette vie ne vous apporte pas que des bons moments, mais elle vous offre cette issue débouchant sur un monde lumineux, paré de toutes les grâces. En avançant dans le temps, vous donnez leur vraie place à vos abhyas. Ils vous ouvrent de nouveaux horizons, vous découvrez un autre aspect de votre personne et votre véritable identité vous apparaît. Vous vous découvrirez différents, n'accordant plus la même importance aux choses qui vous entourent, sachant faire d'autres choix correspondant mieux à votre nouvel état intérieur. En laissant émerger le meilleur de vous, votre vie de tous les jours en sera transformée sur tous les plans. C'est le but recherché. »

**Célébrations de l'anniversaire de la naissance du Vénéré Babuji Maharaj (30 avril 2010)**

Tous les ashrams et centres, dans le monde entier, organiseront des satsanghs le 30 avril, matin et soir, pour célébrer cette heureuse occasion. Selon les directives de notre Vénéré Maître, les centres sont invités à fixer les horaires selon les convenances locales, et d'en informer les abhyasis en conséquence.



Babusji

Sahaj Sandesh No: 2010.07 – Samedi 10 Avril 2010

## Echos des centres: Brazzaville, Douala, Yaoundé

### Echos de Brazzaville [Rep. du Congo]

Le centre de Brazzaville est ouvert à tous les abhyasis tous les dimanches pour un satsangh à 7 h 30; une quinzaine d'abhyasis environ répond chaque dimanche à l'appel. Le dernier samedi du mois est consacré aux sittings donnés par les deux précepteurs qui animent le centre.

Nous méditons jusque là dans un petit local qui avec l'arrivée de nouveaux abhyasis s'est révélé trop petit. Grâce aux contributions financières des abhyasis le centre sera bientôt doté d'un modeste local plus large pouvant contenir une quarantaine d'abhyasis.

S.A.F.

### Echos de Douala [Cameroun]

Les activités au centre de Douala vont bon train, avec une bonne participation des frères et sœurs. Nous avons remarqué que certains frères qui ne sont pas de Douala viennent régulièrement aux satsanghs et aux permanences de sittings pendant leur séjour. Nous aurons désormais des permanences de sittings trois samedis dans le mois de 10h à 15h. Les précepteurs ont encouragé tous les abhyasis à se porter volontaires pour diverses activités, pour assurer la propreté du centre.

Au cours du prochain trimestre, après

chaque satsangh, les lectures seront essentiellement des Messages du Monde Lumineux ou des discours du Maître. Les précepteurs ont exhorté les abhyasis à lire les Messages du Monde Lumineux en famille car ceci n'est pas seulement bon pour nous abhyasis, mais aussi pour toute l'humanité. Le mois de Mars a été justement clôturé par le satsangh du mercredi suivi d'une lecture des Messages du Monde Lumineux qui au delà des vibrations qu'elle produisait, exhortait les abhyasis à un effort personnel dans leur pratique.

Nous préparons actuellement l'anniversaire du vénéré Grand Maître Babuji. Pour cet événement, les précepteurs qui ont établi le programme de la célébration du 30 Avril ont demandé aux abhyasis de prendre au moins un sitting avant, pour pouvoir bénéficier au mieux des bienfaits de cette célébration.

E.M. & J.M.

### Echos de Yaoundé [Cameroun]

Une journée de réflexion

A Yaoundé le dimanche 14 mars a été consacré à une journée de réflexion, avec comme thème : la méditation, 8 abhyasis sur les 10 abhyasis actifs de Yaoundé y ont pris part. Nous nous sommes posés les

questions suivantes : qu'est-ce que la méditation? Pourquoi méditer? Qui doit méditer? Quand méditer? Quelles postures pendant la méditation ? Nous avons eu des échanges enrichissants et fructueux. Ces échanges ont abouti à la conclusion que la méditation nous permet de mener une vie équilibrée. Nous avons ensuite procédé à



un exercice sur le silence: pendant 30 minutes nous sommes restés silencieux, sans méditer, marchant, debout ou assis. C'était très instructif: il était difficile de tenir en place sans rien faire, mais pour plusieurs d'entre nous c'était l'apprentissage de la discipline. Nous avons clôturé la journée à 16h00 par une méditation profonde.

M.B.

## Questions - Réponses

Q: Cher Maître, en tant que nouvel abhyasi, j'ai été aussi en contact avec d'autres pratiques spirituelles où il était fortement recommandé de suivre les traditions Vaishnavite <sup>(1)</sup> prescrites dans un but d'avancement spirituel. Comment puis-je concilier cela avec la pratique du Sahaj Marg ?

PR: Il vous est conseillé de suivre les recommandations et les enseignements du Sahaj Marg sans faire de rapprochement avec d'autres pratiques passées. Le Sahaj Marg est un système qui se suffit à lui-même et, dans tous les cas, vous ne pouvez courir deux lièvres à la fois. Ainsi vous pratiquez le système que vous pratiquez actuellement fidèlement, de tout votre cœur et vous verrez les résultats. Sinon,

vous êtes comme un homme qui s'est marié plusieurs fois et qui essaie de rapprocher l'attitude de son épouse actuelle de celles de ses épouses passées. Ce n'est pas la peine d'essayer ; cela ne peut réussir. Cela ne peut que se terminer par un désastre et un mariage de plus.

Q: Je suis un nouvel abhyasi, j'ai été attiré par le Sahaj Marg par sa clarté et sa simplicité. Je suis reconnaissant pour cette opportunité. Comment puis-je ouvrir mon cœur ? Je le veux, à un niveau conscient, mais quand je médite, je ne peux le sentir et j'imagine qu'il doit être fermé. Est-ce que l'intention consciente est suffisante ?

PR: Quand nous méditons, on nous a donné un objectif qui est d'imaginer que la lumière divine est présente dans le cœur. Il ne nous est pas demandé d'identifier le cœur – qu'il est ici, ou ici, ou ici. Nous pensons au cœur. Nous imaginons qu'il est rempli de lumière divine. Nous ne savons pas ce qu'est la lumière divine. Le but de la méditation est de découvrir ce qu'elle est, où elle est, où est le cœur. Car il est vraisemblable qu'aujourd'hui la plupart des êtres humains peuvent être considérés comme sans cœur.

Mais ils ont tous un cœur. Aussi, que signifie cette expression « sans cœur »? Cela veut-il dire que vous n'avez pas de station de pompage dans votre corps ? Vous en avez une, bien sûr ; sinon votre sang ne circulerait pas. Ainsi vous voyez, nous devons développer un cœur qui puisse ou non être une partie de ce cœur. En fait, ce cœur



spirituel est supposé être de ce côté-ci (il montre son côté droit), pour ceux qui sont intéressés. Ce n'est pas une entité organique. Ce n'est pas une présence physique. C'est quelque chose par quoi on décrit les êtres humains. Vous pouvez être totalement sans cœur, avoir un cœur insensible, un cœur chaleureux – vous pouvez être tant de choses. Le cœur est capable, dirons-nous, d'héberger tant d'émotions contradictoires ou autres, tant d'aspirations, de désirs, élevés ou non. Et il s'agit de purifier ce cœur, en enlevant la grossièreté qui a créé en nous les tendances à penser et à faire des choses d'une manière particulière dans cette vie. Aussi, ne vous souciez pas du conscient, de l'inconscient, du super-conscient, laissez cela aux psychologues. Nous sommes des aspirants spirituels.

Q: Révéré Maître, deux demandes: un bref éclairage sur le Maître, sa vie, son accomplissement – juste un flash pour notre inspiration.

PR: Je pense que l'on a déjà dit et écrit suffisamment de choses sur mon Maître Babuji Maharaj. J'ai parlé de lui d'innombrables fois. Les mots ne sont pas suffisants

pour le louer. Je n'ai pas la capacité de juger ses réalisations spirituelles. En fait, quand on demandait à Babuji Maharaj « quelle est votre condition ? » il répondait, non pas humblement, mais honnêtement, que seul Lalaji Maharaj connaissait sa vraie condition. Aussi je préfère en rester là.

Q: Une question du Botswana: Cher Maître, quelle est la vision du Maître pour l'Afrique ? (la vision spirituelle)?

PR: (...) Je n'ai pas de vision pour l'Afrique. Mais j'ai une vision pour nos abhyasis qui y vivent, qui y sont nés de par leurs samskaras passés, à cause du désir de leur âme, avant cette naissance, de naître au Botswana ou à Johannesburg ou à Lenasia ou ailleurs – car l'âme dans sa pureté et dans son aspiration

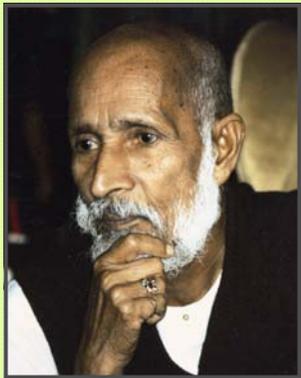
à la libération, a décidé avant cette naissance que c'était l'environnement où elle pourrait évoluer. Aussi mon souhait est : s'il vous plaît, ne gâchez pas cette aspiration originelle de l'âme qui vous a amené là où vous êtes ; permettez-lui de se déployer sans interférer. Et ce qui cause cette interférence n'est autre que le désir. Aussi, que vous soyez au Botswana, ou au Zimbabwe, ou à Delhi, ou à Paris, cela n'a pas d'importance. Nous sommes tous dans le même bateau, car notre désir de libération avant que nous ne naissions est toujours dans notre cœur. C'est pourquoi la plupart d'entre vous êtes ici. D'une certaine manière, vous avez reconnu ou votre âme a reconnu qu'il y a ici « une opportunité pour moi d'évoluer ». Je vais la saisir. S'il vous plaît, obéissez à votre âme, pas à votre mental. Nous devrions toujours obéir à l'âme. Et l'âme nous appelle seulement à partir du cœur, pas à partir de la tête.

*Extraits de: Here and Now Talk by Shri P. Rajagopalachari – Questions and answers, 13th November 2009, Kharagpur.*

*(1) Traditions liées à l'adoration du Seigneur Krishna.*

## Messages du monde lumineux

Mercredi 2 juin 2004 – 10 h



« Une vraie démarche spirituelle se nourrit de simplicité. Les messages donnés par ce moyen vont eux aussi dans le sens du dépouillement, s'adressant plus au cœur qu'à l'intellect. L'intelligence du cœur prévaut sur les formules compliquées ; nous ne suivons pas les modes, notre enseignement doit aller à l'essentiel, sans se compliquer inutilement. Nos aspirants n'ont pas à préparer de thèse sur le sujet, à employer de belles formules capables de plaire aux examinateurs. Notre travail se situe ailleurs.

« La plupart l'ont compris, leur pratique les aide à s'intérioriser – c'est le but – et à se vider la tête, pourrait-on dire, de tout ce qui l'encombre et freine leur progression. Nous avons écrit des livres que l'on peut qualifier de savants, ils ne sont pas compris dans les temps actuels, même par ceux qui se veulent des intellectuels. La compréhension à ce niveau se réduit sensiblement ; seule une ouverture du cœur suffisante permet de saisir l'essentiel.

Dans ce domaine, les différences sociales n'interviennent pas et c'est heureux. La connaissance est accessible aux cœurs purs sachant discerner la vérité de l'inutile dont les hommes généralement encombrant leur vie.

« Une vraie démarche spirituelle doit permettre d'acquérir un certain discernement aidant à faire les choix qui s'imposent en de nombreuses circonstances. Le Sahaj Marg est une voie simple où nous allons à l'essentiel. Puissent tous nos frères rester vigilants sur ce point et la maintenir dans son esprit actuel. Il n'y a pas à innover, à ajouter quoi que ce soit. Sous son apparente simplicité, elle recèle des trésors que beaucoup de nos frères ont encore à découvrir. »

Babuji

Messages du monde lumineux — Tome I, Page 397

## Réflexions du jour

### La religion

La religion m'a donné l'idée et la compréhension de quelque chose qu'on appelle Dieu; la spiritualité doit me dire de qui et de quoi il s'agit, comment devenir comme cela et parvenir au terme de ma vie avec cette connaissance, avec cette prise de conscience.

Source : P. Rajagopalachari - Heart Speak 2004, Vol. 2, page 190

### Sensitivité

Nous devrions apprendre par le cœur. C'est le cœur qui doit réagir. J'ai vu Babuji réveiller à onze heures du soir une personne endormie et lui dire: "Vous n'avez pas mangé." Je lui ai demandé: "Comment le savez-vous?" Il m'a répondu: "Je le sens."

Source : P. Rajagopalachari - Heart Speak 2004, Vol. 2, page 57

### Pas de temps

"Je n'ai pas de temps à consacrer à la spiritualité." Tout le monde le dit. Et alors quand il est trop tard, je dois seulement leur dire: "Pour celui qui n'a pas de temps, le temps n'a rien pour lui non plus."

Source : P. Rajagopalachari - Heart Speak 2004, Vol. 2, page 60



### Ont contribué à ce numéro:

Conception et mise en page MMK, JN

### Rédaction:

JN: Jeanne Nanitelamio

MMK: Michel Mouyelo-Katoula

**Page 2:** S.A.F. = Serge Alain Fouemina

[Brazzaville, Congo]; E.M. et J.M. =

Emmanuel Mbeleg et Julien Modjo

[Douala, Cameroun]; M.B.=Mariette

Bissene [Yaoundé, Cameroun]

### Abonnement en ligne:

<http://www.sahajmarg.org/newsletters/afrika>

### Adresse mail

**Pour toute communication** destinée à *Echos d'Afrique et de l'Océan Indien* veuillez écrire à: [echosdaf@gmail.com](mailto:echosdaf@gmail.com)