



Numéro 04

2ème Année

1er Avril 2007

Se souvenir toujours de Lui ...

Chers frères et sœurs : ce que le capitaine Chakrapani a partagé avec nous est un merveilleux exemple de l'aide divine qui est toujours disponible. Mon Maître avait l'habitude de dire que nous ne pouvons même pas respirer sans Son aide. Nous sommes toujours en train de respirer, aussi nous pensons que respirer est très facile et nous ne demandons pas d'aide. Mais mon Maître a dit, "sans Son aide, vous ne pourriez pas respirer." Lorsque des gens ont une crise cardiaque et ont du mal à respirer, ils implorent l'aide de Dieu. De même,

quand nous marchons nous ne pensons pas que nous avons besoin de l'aide de Dieu pour marcher ; mais si, soudainement, une paralysie advient et l'homme ne peut plus marcher, alors il prie et prie pour qu'on l'aide à marcher.

Ainsi nous considérons que notre existence, l'existence humaine, va de soi, car les choses sont devenues si naturelles à faire pour nous - manger, respirer, dormir, se réveiller - que nous en sommes presque arrivés au point d'oublier Son existence. C'est seulement dans les moments de crise que nous nous souvenons de Lui. Mon Maître a dit,

"pourquoi ne nous souvenons-nous pas de Lui tout le temps, au lieu de ne demander de l'aide que dans les moments de danger extrême, et de crise - financière ou de santé? Si vous pouviez vous souvenir de Lui tout le temps, il



n'y aurait plus de crise, plus de danger, plus de situation extrêmement grave. Quand viendra la fin de la vie, nous partirons comme si nous allions dormir ". Le célèbre Saint Kabir dit la même chose dans un de ses célèbres dohas (couplets). Il dit, "chacun pense à Dieu dans la détresse, dans la misère, la tristesse. Mais si nous pouvions penser à Lui quand nous sommes heureux, il n'y aurait plus du tout de temps pour être malheureux. "

Ainsi, le principe que nous avons du souvenir constant, c'est de se souvenir toujours de Lui, à chaque battement de cœur, chaque

souffle, pas de manière artificielle [en se disant] "je me souviens de Dieu, je me souviens de Dieu" ; pas comme cela. Mais les choses se passent comme à l'écran comme Babuji avait l'habitude de dire : quand vous projetez un film, il y a un écran derrière. Nous ne savons pas que l'écran est là parce que nous regardons le film. De même nous devons avoir derrière nous quelque chose sur lequel se déroule toute la vie - et c'est le souvenir constant.

La méditation doit mener au souvenir constant. Il devrait arriver un moment, une étape dans notre développement, notre développement spirituel, où la méditation n'est plus nécessaire car nous sommes toujours dans le souvenir de Dieu. Il s'agit là d'un niveau très élevé de réalisation spirituelle que, j'espère, Il nous accordera le bonheur d'avoir.

Merci.

Parthasarathi Rajagopalachari

Dubaï, EAU, 9 Janvier 2005

Ainsi parle :

Lalaji

Ce qui est cause d'esclavage, une fois inversé, aide à atteindre la libération. Il y a trois causes d'esclavage: (1) le souvenir, (2) la méditation, (3) le bha-jan (chant dévotionnel). Quand la pratique de ces trois [facteurs] est associée aux choses externes, il en résulte la naissance et l'esclavage. Et quand on met du cœur à les pratiquer, tout en maintenant constamment en soi l'objectif à atteindre, il en résulte la libération de l'esclavage extérieur et superficiel.

- Souvenir signifie se souvenir toujours et toujours ;
- Méditation signifie avoir dans l'idée ;
- Bhajan signifie contemplation ou méditation permanente.

Babuji

Nous devons, à chaque instant, nous sentir reliés à la Puissance Suprême, par une chaîne de pensée ininterrompue durant toutes nos activités.

Maintenir le souvenir de Dieu à tout moment engendre en nous un profond attachement au Divin et mène à la condition dans laquelle l'amour pour Lui se développe et déborde.

Chariji

Il y a de nombreuses choses dans un être humain dont il devrait normalement avoir honte ou peur. Mais au Sahaj Marg, avec l'aide du Maître, notre devoir est de nettoyer ce qu'il y a à l'intérieur sans le regarder. Alors ces problèmes ne se posent plus. Mon conseil est donc que vous arrêtez de vous observer et que vous vous engagez dans le souvenir constant du Maître. Tous ces problèmes disparaîtront. Toutes les tendances à l'autodestruction partiront aussi. Nous ne devrions jamais nous surestimer, ni nous sous-estimer non plus. Nous devons nous souvenir du conseil de mon Maître selon lequel ce n'est pas tant ce que nous sommes qui importe, mais ce que nous devons devenir.

Sommaire

Se souvenir toujours de Lui	1
Ainsi parle...	1
Le Sahaj Marg en Ethiopie	2
Questions et réponses	3
Complément Ile Maurice	3
Réflexions du jour	4

Le Sahaj Marg en Ethiopie

Bref historique

Un petit groupe d'abhyasis a été établi à Addis-Ababa, vers septembre 2005, par sœur Kimm X Jayne. Ce sont environ 6 à 8 personnes qui avaient l'habitude de faire des satsanghs de temps en temps, dans une école dont le propriétaire avait commencé à méditer mais n'avait plus continué. Frère Krishna Kumar qui assura la coordination de ce petit groupe, après le départ de sœur Kimm d'Addis Abeba, retourna en Inde quelques semaines plus tard. Ainsi se posait le problème de maintien du groupe, étant donné sa faible socialisation Sahaj Marg. A défaut de visites de précepteurs, frère Krishna Kumar a prévu, comme expédient, de donner un peu d'argent aux frères les plus réguliers (Yonas et Teame) pour leur permettre de communiquer par courriel ou téléphone et d'envoyer des courriels à sœur Kimm X Jayne pour échanger sur des questions de spiritualité. Dans le même sens, en janvier 2006, sœur Kimm a envoyé un lot de livres au frère Krishna destinés à être distribué sur place.

Les frères Yonas et Teame ont continué à pratiquer du mieux possible sans conseils ni sittings de la part d'un précepteur.

Deux visites consécutives de précepteurs

En août 2006, pendant la session inaugurale du CREST à Bangalore, le Maître avait demandé au frère Omar Bakhét d'aller en Ethiopie voir les abhyasis et

m'a demandé de l'accompagner. Le frère Omar a pris les dispositions nécessaires pour y être du 10 au 17 mars. Il a pris contact avec les abhyasis dont les noms et adresses ont été fournis par sœur Kimm; quatre - sur une douzaine - ont répondu. En raison de leurs contraintes de temps et de distance ils se sont retrouvés deux fois et ont eu des sittings et des discussions prolongées sur la SRCM.

Par la grâce du Maître, je me suis rendu à Addis-Abeba le 29 mars 2007 et j'ai appelé sœur Bruktawit et son mari Shane. Ils ont immédiatement contacté d'autres abhyasis pour convenir d'une première réunion qui a eu lieu le dimanche 1^{er} avril 2007 à 16 heures 30 dans le bureau de Bruktawit et de Shane. J'ai ainsi rencontré cinq abhyasis - les quatre rencontrés par frère Omar et un autre qui avait interrompu sa pratique quelques mois plus tôt - qui ont partagé avec nous tous leur expérience du Sahaj Marg et m'ont posé quelques questions.

Les commentaires faits et les questions posées ont souligné l'absence d'un précepteur et le manque d'encadrement du petit groupe dont la pratique nécessite d'être soutenue et renforcée. La plupart des questions ont porté sur les principes de base relatifs au rôle d'un abhyasi : (i) ce qu'est un abhyasi ; (ii) ce qu'il est recommandé à un abhyasi de faire dans sa pratique quotidienne ; (iii) la signification de Sahaj Marg ; (iv) si un abhya-

si peut appartenir à un autre mouvement religieux ou spirituel ; (v) le début du Sahaj Marg dans le monde ; (vi) pourquoi enlever ses chaussures pour les satsanghs et sittings ; (vii) l'importance des sittings individuels ; (viii) est-il obligatoire d'être un végétarien ?

Après cette session de questions et réponses, nous avons eu une méditation de groupe et convenu de nous retrouver deux jours plus tard pour des sittings individuels qui ont eu lieu à l'hôtel où j'étais descendu. Cependant, Bruktawit et Shane n'ont pas pu s'y rendre comme initialement prévu.

Perspectives d'avenir

L'instruction du Maître sur l'Ethiopie a créé un élan grâce auquel frère Omar et moi avons eu l'occasion de rencontrer nos frères et sœur à Addis-Abeba. Dans le cadre du suivi, il est prévu que je reparte à Addis-Abeba du 1^{er} au 3 mai 2007.

MMK

Tiruppur, Vendredi, 23 Mars 2007 7 H 27:01

... J'espère que les Éthiopiens prendront conscience de leur besoin de vie spirituelle...

Amour à tous.

Avec l'amour et les bénédictions de mon Maître

**Affectueusement,
Parthasarathi**



Questions et réponses ...

Les questions et réponses suivantes portent sur le souvenir constant.

Abhyasi : J'ai beaucoup de problèmes. Mon fils de trois ans et demi s'est blessé à la tête. Puis, mon mari a eu une crise cardiaque. Quel est mon devoir - ma méditation ou mes (problèmes) personnels... ?

Maître : Quand c'est le moment de la méditation, c'est le moment de méditer.

Abhyasi : Mais en ce moment-là je pense à mes problèmes domestiques.

Maître : C'est parce que vous vous faites du souci durant la méditation – alors que vous ne devriez pas.

Abhyasi : D'abord mon devoir c'est... ?

Maître : Ne vous baignez-vous pas ?

Vous vous baignez, n'est-ce pas ? Vous mangez. Vous dormez. Alors, qui s'occupe d'eux en ce moment-là ? Il s'occupera de cela pendant que vous méditez.

On dit que Dieu prend soin de nous quand nous ne pouvons pas le faire nous-mêmes. Nous pensons que nous pouvons nous occuper de nous quand nous sommes éveillés. Mais c'est l'ego et de l'arrogance. Vous savez, si vous êtes éveillé et vous avez un accident, comment cela arrive-t-il ? N'est-ce pas ? Aussi **tout** le temps Il doit s'occuper de nous. Ainsi nous dépendons de Dieu. Alors on peut dormir, on peut manger, sachant qu'Il prend soin de nous. Mais si vous pensez, "je m'occupe de, je m'occupe de, " alors vous ne pouvez même pas dormir quand vous êtes

censé dormir. Ce n'est pas – le problème – c'est la faiblesse des êtres humains (...)

Abhyasi : Pour un nouvel abhyasi, après un an, quel est le bon moment pour commencer le souvenir constant. Comment commencer ?

Maître : Je ne pense pas qu'il existe une telle programmation. Le souvenir constant devrait commencer dès le premier jour. Que vous vous souveniez ou non, Il se souvient de vous tout le temps, n'est-ce pas ? Ainsi alors qu'Il se souvient de vous, ne devriez-vous pas vous souvenir de Lui ?

Extraits de: HeartSpeak 2005 p. 25 – 10 Janvier 2005, Dubai

Complément sur l'île Maurice

Il y a 55 abhyasis actifs à Maurice et 3 précepteurs: frère Gowtum Motah, soeur Neena Motah et frère Reddy Lutchmoodoo

Les satsanghs ont lieu une fois par semaine, les dimanches vers 9h30 au siège du Centre sis 6 Mgr Liston, La Louise, Quatre-Bornes.

Les sittings individuels sont donnés tous les jours.

La librairie du centre prête des ouvrages et assure la vente de livres et de photos aussi.

Il est prévu, dans le programme des satsanghs dominicaux, de consacrer environ une demin-heure à la projec-

tion de cassettes vidéo (discourse du Maître) ou la lecture d'ouvrages du Sahaj Marg et de messages du Maître.

Le thé et les snacks sont parfois apportés par les abhyasis et servis après les satsangh. Pour toute information complémentaire, il est recommandé d'écrire à : srcm.gowtum@intnet.mu



Réflexions du jour

Se souvenir

Le souvenir constant de Dieu est naturellement un trait caractéristique dans la spiritualité. La méthode pour cultiver le souvenir constant consiste à penser avec une conviction ferme, pendant vos heures de loisir, au bureau, chez vous, dans la rue ou au marché que Dieu pénètre tout, est partout et que vous pensez à Lui. Essayez de garder cette pensée autant que vous pouvez.

Extrait des "Oeuvres Complètes de Babuji", tome 1 "Le Sahaj Marg, une nouvelle Tradition Spirituelle", livre 5 "La philosophie du Sahaj Marg", chap. 5 "La voie vers la Réalisation", p.253

Souvenez-vous

Pour ceux qui sont bien avancés et pour ceux qui avancent rapidement, s'il vous plaît, souvenez-vous que, sans souvenir constant, votre vie est menacée de grands risques. Non pas qu'il y ait des dangers à l'extérieur;

le danger est ici, dans le coeur. Il vaut mieux être un matérialiste non-spirituel dont le coeur est plein de fatras, car son coeur ne peut en accepter plus. Il n'y a pas de vide dans son coeur. En revanche chez une personne avancée spirituellement, il existe un risque potentiel à chaque fois qu'elle s'expose. Car si ce lien par le vide vient à être rompu, même pour un instant, déconnecté et connecté ailleurs... que Dieu la garde! .

Source : P. Rajagopalachari, "A Preceptor's Guide", tome 2, chap. 8 "Augerans, France, 25 août 1989"

Trouvez-Le

La dévotion ne peut grandir qu'avec le souvenir. Nous ne devrions pas perdre notre temps à chercher Dieu. Le mot chercher est incorrect. Nous savons que Dieu existe, alors est-il question de le chercher? Puisque nous savons qu'Il existe, il ne nous

reste plus qu'à Le trouver.

Source : P. Rajagopalachari, "Dans ses pas", tome 1, "Entretien avec Babuji du 11 juin 1971", p.275

Impressions

Comme Babuji Maharaj le disait: " Un bon samskara vous fera revenir, peut-être en tant que roi, peut-être en tant que millionnaire. Ce que vous appelez un mauvais samskara peut vous faire revenir en tant que lépreux, mendiant ou malade, mais les deux vous feront revenir - seules les conditions changent. Aussi ne créez pas de samskara. Comment ne pas créer de samskara? Demeurez dans le souvenir constant. Quand vous êtes dans le souvenir constant, vous faites les choses sans créer d'impressions, par conséquent elles n'ont aucun effet sur vous. "

Source : P. Rajagopalachari, "Heart to Heart", tome 5, chap. "Le Cleaning est essentiel", pp.139-140

En mémoire de Babuji Maharaj



19 Avr. – Maha Samadi

30 Avr. – Anniversaire de naissance

Ce mois peut être considéré comme celui de Babuji Maharaj, tant à cause de la date de sa naissance—30 avril 1899— que de celle de son Maha Samadi le 19 Avril 1983.

Un numéro spécial sera consacré vers la fin de ce mois à la célébration de son anniversaire de naissance.



Ont contribué à ce numéro:

Conception et mise en page: MMK, JN

Rédaction: JN - Jeanne NANITELAMIO et MMK - Michel MOUYELO-KATOULA

Page 2: MMK



Page 3: Complément sur l'Ile Maurice
par S. Gowtum Motah

Pour toute communication veuillez écrire à Echos d'Afrique et de l'Océan Indien: echos-daf@yahoo.com - Fax: (1) 309 41 81 655