



*Sahaj Marg - la voie de la liberté du cœur*

J'estime que c'est une bénédiction de mon Maître que je puisse visiter la Chine de mon vivant. Car la Chine est un pays pour lequel, même lorsque j'étais un écolier, j'avais beaucoup, je ne dirais pas d'amour, mais d'affection, pour sa culture, son patrimoine et le mode de vie de son peuple; très semblable, vous savez, à celui mené par des personnes normales en ce monde, cultivant leurs champs, faisant leurs affaires, s'occupant de leurs familles - une vie humaine normale. Laissez-moi vous assurer que la vie chinoise n'est en rien différente de celle des peuples du Chili, d'Argentine, du Japon ou de l'Inde ou d'un de ces pays ou de l'Afrique. Nous avons tous le même soleil pour nous donner la lumière, nous donner de la chaleur et rendre nos champs productifs. Nous avons également la même pluie pour nourrir nos récoltes, nous donner de l'eau à boire, pour nous laver afin d'être propres. Nous avons le même air - il circule tout autour de la terre. Il n'y a pas d'air politique, vous savez, pas d'air Indien, Chinois ou Américain.

Le soleil, la lune, la pluie, la terre, le ciel, l'air - nous les avons tous en commun. Vous êtes chinois parce vous vivez sur une terre appelée la Chine. Si elle s'appelait 'Hiruki' on vous aurait appelé des Hirukis. Et si elle s'appelait 'Chu-Chu-Chu' on

vous aurait appelé des 'Chu-Chu-Chuiens'. Il n'y a donc rien de spécial à être chinois ou japonais ou indien ou quoi que ce soit. Nous devons d'abord être des humains. Ce que nous partageons avec les peuples du monde entier, c'est que nous sommes des



êtres humains. [...]

Je voudrais que nos amis de Chine, vous savez, mes frères et sœurs, se rappellent ceci. Ils ne devraient pas dire - «nous sommes Chinois». **Ce n'est pas important.** Pourquoi? Parce-que le Créateur a créé un être humain. [...] Dieu n'a créé que les êtres humains et l'amour.

[.] Si vous avez un clavier de piano, vous savez, vous jouez, do ré mi fa. Vous avez besoin de toutes ces notes pour produire de la musique. La variété est nécessaire pour faire de la musique. [...] Elle est nécessaire pour l'art. Elle est nécessaire aux êtres humains pour montrer un monde plein de couleurs, de joies, de variétés de possibili-

tés de combinaisons de tout cela pour produire quelque chose d'extraordinaire selon les plans de Dieu. [...]

Si vous voulez l'exercer, la liberté du cœur ne fait pas de différence entre un cœur chinois et un cœur indien.

Tous les cœurs ont les mêmes quatre cavités, les mêmes vaisseaux, et le même sang. Si vous reconnaissez que c'est vrai alors votre amour devient libre, infiniment libre, éternellement libre. [...]

Ainsi où est l'universalité qui est l'universalité de la vie? Quand je ne peux pas respirer j'ai besoin d'oxygène. Il n'y a pas d'oxygène Chinois ou Austra-

lien. L'oxygène a été créé par Dieu, le sang a été créé par Dieu, le cœur est Dieu, car Dieu y réside. Et c'est de cela que nous nous occupons en spiritualité et donc la spiritualité n'a pas de religion. La spiritualité n'est pas chinoise, elle n'est pas chrétienne, elle n'est pas hindoue - c'est la science du comment devenir un avec le Créateur, comprenez. [...] Ainsi en choisissant une vie spirituelle nous choisissons la liberté éternelle, l'absence de tout asservissement. [...] Ainsi c'est à vous de choisir. *Nous venons seulement ici pour vous proposer le choix et pour vous aider à le suivre tout au long de votre vie et à revivre votre liberté que vous avez déjà perdue. Ainsi le Sahaj Marg*

**Ainsi parle :  
Lalaji**

• *Des hommes qui ont été pris dans les chaînes de cet esclavage sont tellement inquiets qu'ils ne peuvent pas comprendre la réalité. Tous ces esclavages ne sont pas vrais ; tous sont artificiels, illusoire, relevant de la pensée, et factice. Cette chaîne va bien au-delà, de sorte qu'elle existe dans l'autre monde même après la mort.*

**Babuji**

• *Seule la torche de la spiritualité peut dissiper l'obscurité oppressante et rétablir l'homme réel. Laissez la lumière du Réel briller dans le cœur de chacun afin de nous mettre à la hauteur des espérances du Divin !*

**Chariji**

• *Si nous voulons un genre humain, une humanité, un monde, peut-être un jour un univers, nous devons trouver le facteur d'union, pas le facteur de division ! Et je pense que c'est de cela qu'il est question en spiritualité.*

*est la voie de la liberté. Aussi ceci vous est offert. [...]*

Je prie que mon Maître puisse vous bénir tous et vous donne cette liberté pas après deux cents (200) vies mais dans cette vie-ci. Merci.

*Message donné par Shri P Rajagopalachari le 19 septembre 2008 - à Shanghai, Chine*

**SOMMAIRE**

La voie de la liberté du cœur	1
Ainsi parle	1
Echos des centres	2
Dis-moi, Maître	2
En Chine, avec le Maître	3
Message du Maître	3
Messages du monde lumineux	4
Réflexions du jour	4

## Echos des Centres

### Douala (Cameroun)

#### Séminaire sous-régional de Douala (Cameroun) 23-29 Décembre 2008

Avec les bénédictions du Maître, un séminaire Sous-Régional se tiendra à Douala du 23 au 29 Décembre 2008, avec la participation effective du Frère Kamlesh Patel. Nous sommes heureux de dire qu'à ce jour, un peu plus d'une vingtaine de frères et sœurs du Congo, Gabon et Côte d'Ivoire

Le 11 Octobre 2008, sœur Jeanne a écrit au frère Kamlesh Patel « pour demander que le maître nous donne une devise pour le prochain séminaire au Cameroun. »

La réponse du Maître est la suivante :

Domalguda, Hyderabad, Lundi 13 Octobre 2008 - 18 H 00:55

Chère sœur,

Le thème sur lequel je me concentre maintenant est : « Le caractère personnel comme base d'une vie spirituelle. »

Amour à tous.

Avec l'amour et les bénédictions de mon Maître

Affectueusement,

Parthasarathi

ont déjà confirmé leur participation. Le programme du séminaire prévoit des sittings, satsanghs, des réunions de précepteurs et des sessions questions-réponses non seulement à Douala, mais aussi à Limbé (à 80 km de Douala) ainsi qu'à Yaoundé la capitale (à 270 km de Douala).



Pour tous renseignements concernant le séminaire, veuillez contacter: Jeanne Nani-telamio email: jnanitelamio@gmail.com

### Abidjan

#### Lancement du Projet «Echos d'Afrique»

Depuis Janvier 2006, avec les bénédictions de notre Maître, Echos d'Afrique et de l'Océan Indien, paraît régulièrement chaque mois. Six mois plus tard en Juillet 2006, il paraissait en Français et en Anglais. Echos d'Afrique est axé essentielle-

ment sur les enseignements de nos Maîtres. Les quatre pages de ce bulletin présentent leurs enseignements, des conseils pour approfondir notre pratique, ou des témoignages de frères et sœurs sur la manière dont ils vivent le Sahaj Marg.

Nous avons cependant constaté que cette ressource mise à leur disposition n'est pas suffisamment exploitée. Un groupe de 5 frères du centre d'Abidjan: Mamadou Camara, Amany Jules, Ouattara Sanassi, Kouassi Inoussa et Assemian Léon, se sont proposé pour travailler sur ce projet «Relisons Echos d'Afrique», qui consiste entre autres à:

Relire tous les numéros des années 2006 et 2007;

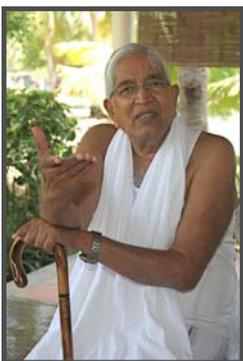
A en analyser le contenu, et à effectuer une synthèse qui sera présentée au Centre d'Abidjan au mois de Décembre 2008.

Un compte rendu de leur travail sera ensuite envoyé à Echos d'Afrique pour partager ce travail avec les autres frères et sœurs de la région.

Nous leur souhaitons bon courage.

JN/MMK

## Tell me, Master Dis-moi, Maître



### Pourquoi les gens ont-ils peur de la mort?

C'est quelque chose de si universel que nul n'a encore trouvé réponse à cela. Les philosophes disent que la mort est la seule chose qui

soit sûre. Aussi comment pouvons-nous en avoir peur? Les gens qui croient en Dieu disent, «bien, nous irons tous vers Dieu. Pourquoi avoir peur de la mort?» Mais, pourtant, tout le monde a peur d'elle. C'est parce que nous ne savons pas ce qu'il y a après la mort. Ainsi ce n'est pas exactement la crainte de la mort, mais c'est la crainte de l'inconnu que nous avons.

### Comment pouvons-nous combattre la peur?

Non, non, nous ne combattons pas la peur, car ce que vous combattez vous combattrait. Il faut juste l'ignorer. Supposez qu'hier vous ayez eu peur de la mort, mais que vous êtes vivant aujourd'hui, pourquoi continuer à avoir peur? Nous avons eu peur de la mort chaque jour, mais nous sommes toujours là. Aussi à quoi cela sert-il d'avoir peur de la mort? Dites-moi.

### Comment développer le cœur?

En cessant d'avoir peur – car la peur ferme le cœur.

### Comment cesser d'avoir peur?

Cela se passe ainsi, vous savez. [rires] Comment cesser d'avoir peur? Babuji Maharaj a dit que chaque question contient sa propre réponse. Comment abandonner la peur? Aban-

donnez la peur. Comment manger? Mangez. C'est très simple.

### Comment saurons-nous que notre cœur est ouvert ?

Ce n'est pas comme une fermeture éclair, vous savez. Vous saurez quand vous pouvez parler courageusement. Quand vous pouvez dire seulement une chose – ce n'est pas la vérité, ce n'est pas un mensonge. C'est ce qui est. Alors votre cœur est ouvert.

### Comment pouvons-nous trouver cette force [capacité] en nous?

Elle est là. Vous ne l'avez pas perdue, mais vous êtes comme une personne qui a le trésor dans sa maison et ne le sait pas. Ainsi dans la méditation, par le nettoyage, nous la retrouvons. Nous ne la créons pas; nous la découvrons.

Extraits de "Tell me Master" - Spirituality explained to children" par P. Rajagopalachari

## En Chine, avec le Maître

### Le langage du cœur

Il y a environ trois mois, un désir intérieur a commencé à sourdre en moi : je voulais voir mon Maître, être avec lui, je voulais changer et progresser pour être un meilleur être humain !

Six semaines plus tard, je recevais une invitation de Shanghai en Chine, me demandant si je souhaitais participer au séminaire qui allait s'y tenir en septembre. Le Sahaj Marg est présent en Chine depuis six ans. C'est la première fois que le Maître allait visiter le pays. Les rassemblements publics et les réunions religieuses étant des questions sensibles en Chine, le séminaire était réservé seulement aux abhyasis chinois. Par conséquent très peu d'abhyasis était informés de mon



voyage; je ne pouvais partager mon excitation et ma joie qu'avec mon précepteur qui m'a donné six sittings d'affilée avant mon départ.

A mon arrivée à Shanghai, je constatais qu'il y avait des abhyasis de Chine, de Hong Kong, de Malaisie, de Singapour, de Thaïlande et des Etats-Unis. Le séminaire était



bien préparé; chacun ayant participé au mieux.

Ajay a demandé que le thème du séminaire soit "Le langage du cœur". Le Maître a demandé que le séminaire se déroule en Chinois comme première langue, puis en anglais. Des programmes culturels ont été présentés au Maître, y compris le chant, la danse, la lecture de poèmes et du Tai Chi. Le Maître a pris le temps de rencontrer chaque abhyasi chinois participant au séminaire, et il a déjeuné avec chacun d'eux. L'harmonie et une paix parfaites ont prévalu durant tout le séminaire, il n'y avait aucune discrimination, aucune différence culturelle, mais seulement de l'amour.

Au cours de ma première rencontre avec le

Maître à Shanghai, j'étais très timide et nerveuse. Le Maître m'a dit, "tu ne dois pas être si timide, tu es mon reflet". En disant cela, il m'a donné une tape sur la tête ! C'était un peu douloureux, mais après, j'ai constaté que quelque chose avait disparu à l'intérieur de moi et je me suis sentie beaucoup plus légère. Plus tard, au cours du séminaire, je pouvais être avec le Maître en étant plus à l'aise et plus confiante, ce que je n'étais pas auparavant.

La spiritualité est un mot et une terminologie relativement nouveaux en Chine. C'est un besoin pressant pour les gens à la recherche de la paix intérieure dans ce style de vie stressante et accélérée. Le Maître a semé les graines en Chine en faisant sept précepteurs en huit jours. Avec son amour, le Sahaj Marg va se développer. Seul l'amour peut nous unir tous.

S.K.



## Une lettre venant de mon cœur aux sœurs et frères du monde entier

Cette lettre a déjà été diffusée par courriel.

Bien chers,

Mon Maître bien-aimé, Babuji Maharaj, a affirmé de manière répétée que, alors qu'il était de SON devoir de donner aux abhyasis la croissance spirituelle intérieure, la formation du caractère était et sera toujours l'affaire personnelle des abhyasis. Pendant un quart de siècle, depuis qu'IL est parti pour Sa demeure Divine dans le Monde Lumineux, la Mission a continué à respecter ce principe, laissant aux abhyasis le soin de leur développement éthique et moral, pour qu'ils grandissent et s'élèvent par eux-mêmes jusqu'aux plus hauts niveaux possibles.

Mon Maître bien-aimé a insisté sur le fait que l'intérieur et l'extérieur doivent s'équilibrer chez un être humain évolué. **Tel est l'intérieur, tel est l'extérieur** : ainsi doit être la réalité d'une personne spirituellement développée. Chaque abhyasi doit réfléchir et découvrir par lui-même si ceci est établi en lui.

En tant que responsable du développement des abhyasis, j'ai observé une lente mais constante érosion dans les valeurs de la vie extérieure des abhyasis au cours des vingt-cinq dernières années. C'est un triste constat triste. Le monde a continué à plonger tête baissée dans le mode matérialiste avec les conséquences affreuses et prévisibles que tout le monde peut voir aujourd'hui. Malheureusement, dans la Mission elle-même, cette dégradation des valeurs perturbe tous ceux d'entre nous qui sommes sensi-

bles à ces questions.

Le système d'éducation basé sur les valeurs [spirituelles] qui a été peu à peu introduit dans les écoles qui le souhaitent a été efficace pour les enfants. Mais qu'en est-il des adultes ? Qu'en est-il des abhyasis en particulier ? Dans ce contexte, je dois avouer que j'ai hésité à introduire quoi que ce soit qui ressemble, même faiblement, à un contrôle, basé sur de soi-disant attitudes de jugement. J'ai le sentiment d'avoir échoué à mon devoir vis-à-vis de vous tous en ne vous ayant pas présenté les codes comportementaux et moraux nécessaires pour que vous les adoptiez, sans jamais les imposer à ceux qui n'en voudraient pas. L'essence d'une vie humaine est la garantie de la liberté personnelle de choisir sa voie et son mode de vie. Tout en garantissant cette liberté à tous, je ressens maintenant qu'il est nécessaire pour la Mission de définir ce qui suit pour votre bénéfice à tous.

1. L'amour, la compréhension, la tolérance et le pardon sont tous nécessaires et doivent être manifestés au niveau individuel dans les interactions personnelles.
2. Un corpus d'enseignement universellement applicable DOIT refléter des principes et des pratiques qui engloberont tout, transcendant les normes comportementales, religieuses et culturelles établies pour les gens qui ne sont pas engagés dans un déve-

loppement spirituel personnel. J'affirme que ce besoin est d'une nécessité capitale, même dans la vie de ceux qui mènent une vie ordinaire, mais on ne pourra jamais assez insister sur la nécessité de tels codes dans la vie spirituelle. Après quarante-cinq ans dans le Sahaj Marg, je considère maintenant que c'est d'une nécessité vitale.

3. Je vous écris ceci à tous pour vous assurer que je vais maintenant m'employer de tout mon cœur à faire avancer l'éducation des abhyasis dans ces principes qu'on peut appeler plus élevés ou divins mais qui sont assurément universels. S'il vous plaît, apportez votre coopération à cette aventure, à votre aventure personnelle, si je puis dire, dans la vie spirituelle dans laquelle nous nous sommes tous égarés, sciemment ou non, et priez pour que les Bénédictions de mon Maître favorisent notre développement total et notre bien-être dans tous les domaines de l'existence : physique, mental, moral et finalement spirituel.

P. Rajagopalachari  
 Message de notre Maître Vénéré  
 Une lettre venant de mon cœur  
 CHENNAI

8 octobre 2008

