



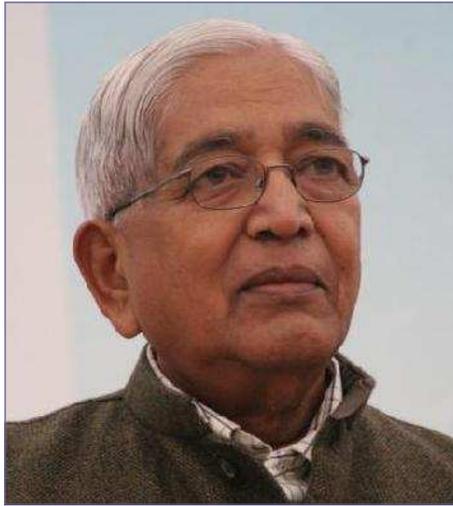
## Une célébration - l'expression de la gratitude du cœur

Chers frères et sœurs,  
 Nous venons de baigner dans la grâce de notre Divin Maître au cours de ce dernier satsangh de la célébration, sous les meilleures auspices, de son jour de naissance. Cela ne signifie pas que la célébration cesse. La célébration doit continuer dans nos cœurs, et elle doit être une expression de notre gratitude pour sa venue sur terre, pour le Sahaj-Marg qu'il nous a offert, et pour le don beaucoup plus grand de son fils spirituel, Babuji Maharaj, que bon nombre d'entre nous ont connu, qui a propagé ce système dans le monde entier.  
 [...]

Nous ne pensons pas à notre vie spirituelle – ce qui est très triste car, laissez-moi vous rappeler ce que Babuji Maharaj a dit. Il a dit qu'il est facile aujourd'hui de trouver un Maître, mais extrêmement difficile de trouver un disciple. Un disciple est celui qui est discipliné ; qui l'est parce que son cœur dit de l'être, et non sa tête ; qui est discipliné parce qu'il aime et non parce qu'il a peur ; qui est discipliné surtout parce qu'il sait que c'est seulement la discipline qui le mènera avec succès au bout du chemin.

[...] Nous disons à plusieurs reprises d'éteindre vos téléphones (téléphones portables). Mais il n'y a aucun satsangh pendant

lequel je n'entends pas au moins une demi-douzaine de sonneries de téléphone. Obéissance ! Et pourquoi cette précipitation à allumer votre téléphone pendant le satsangh ? « C'est tout » et la



première chose que vous prenez c'est votre téléphone. Aussi à quoi étiez-vous attentif? Avez-vous médité ? Avez-vous pensé à la lumière divine dans le cœur ? Ou attendez-vous tous de savoir quand vous pouvez allumer le téléphone ? [...]

Je suis fatigué, après toutes ces années de Sahaj-Marg, j'avoue à Babuji Maharaj, « Patron, je suis fatigué. J'ai essayé, ai essayé et essayé encore, mais vos gens, vos abhyasis » - parce que vous êtes ses abhyasis- « ils n'écoutent pas. N'obéissent pas. Ils ne suivent pas. Ils ne font pas. » [...]

Après avoir déterminé honnêtement, sincèrement, que vous êtes ce que vous êtes, voulez-vous devenir ses enfants ? Auquel cas, votre

présence ne doit jamais partir d'ici. Votre corps peut rentrer à la maison, mais votre esprit doit rester ici. Vous devez toujours être en satsangh, ce qui est appelé le souvenir constant. [...]

Bien sûr, le satsangh continuera. Les hommes 'vont et viennent'. S'il y a tant de personnes au satsangh aujourd'hui, il peut y en avoir plus ou moins au satsangh de demain. Cela peut être les mêmes personnes ou des personnes différentes et nous sommes heureux qu'au moins le hall soit plein. Mais plein de qui ? Ainsi je souhaite que vous tous entriez dans

vos cœurs : Célébrez-vous la grande présence du grand Maître, l'Adi-gourou du Sahaj-Marg, Param Pujya Lalaji Maharaj ? Ou êtes-vous juste en vacances loin de vos problèmes de vie, en pensant que ceci est mieux que cela, en pensant qu'ici vous êtes en sécurité tandis que vous ne l'êtes pas [dans le] monde extérieur, en pensant qu'ici vous serez béni, là bas non ? Ou allez-vous vous rendre compte que vous êtes ici par amour et gratitude pour la grande bénédiction qu'il nous a accordée, pour le cadeau du Sahaj-Marg, et pour le don de nos frères et sœurs précepteurs qui travaillent pour nous, pour le cadeau de ces ashrams où nous pouvons nous asseoir dans la paix, méditer et devenir ?

### Ainsi parle :

#### Lalaji

- La condition équilibrée du mental est l'expression d'une bonne attitude de l'homme dans toutes ses activités, en diverses circonstances; au sens large, c'est le reflet de son caractère.

#### Babuji

- L'autre chose importante à garder à l'esprit est la discipline morale par rapport à laquelle chacun doit être exigeant. Il ne doit jamais rien faire qui puisse ternir sa réputation ou celle du sanstha (organisation, institution ; groupe) auquel il appartient. Sa façon de vivre et de traiter les autres devrait être simple, modeste et cordiale, inspirée par un sentiment d'amour et de sympathie pour les autres. Ce sera une source de satisfaction et de paix pour lui aussi.

#### Chariji

- La méditation est l'activité la plus importante si nous voulons nous discipliner.

Je prie pour que vous fassiez tous votre introspection et obteniez sincèrement vos réponses. Vous n'avez pas besoin d'en parler à quelqu'un d'autre; dites-le à vous-même et passez à la prochaine étape – prenez la résolution selon laquelle « je serai un abhyasi. Je serai meilleur chaque jour. Je ne quitterai pas ces lieux, quel que soit l'endroit où mon corps peut aller.»

Merci.

Parthasarathi Rajagopalachari

Anniversaire du Vén. Lalaji Maharaj, 2 février 2010, Jabalpur, Inde

Sommaire	Page
Expression de la gratitude du cœur	1
Ainsi parle	
Echos des centres	2
Renforçons notre pratique	3
Messages du Monde Lumineux	4
Réflexions du jour	4

## Echos des centres : Abidjan, Douala, Yaïka

### Abidjan: Célébrations de l'anniversaire de Lalaji

#### Leur présence permanente parmi nous

Quelques jours avant la célébration de l'anniversaire de notre vénéré Lalaji, les précepteurs ont recommandé aux abhyasis de venir au centre de méditation d'Abidjan pour prendre des sittings afin d'être prêt à recevoir la grâce du Maître. Effectivement, deux précepteurs Mamoussé Diaw et Mamadou Camara ont consacré toute la matinée du lundi 1er février aux abhyasis pour leurs sittings. Le lendemain matin, jour de l'anniversaire du Grand Maître Lalaji, des abhyasis volontaires sont venus faire un grand nettoyage au centre afin de préparer les lieux pour le satsangh prévu le soir à 18 h 30. Dès 17 heures, les frères et sœurs commencèrent à arriver au centre, le satsangh de 18 h 30 fut suivi par la lecture d'un texte tiré des « Messages du Monde Lumineux ».

Les anniversaires de nos Maîtres sont pour moi une confirmation de leur présence permanente parmi nous.

s. o.

### Douala: Echos du mois de février

#### Il y est

A Douala, l'ouverture du mois s'est faite avec la célébration, le 2 février, de l'anniversaire de notre Adi Guru Lalaji Saheb. A occasion, deux satsanghs ont eu lieu: le matin à 7 h 30, et le soir à 18 heures. L'atmosphère de cette journée était ère, il fallait simplement se centrer pour en ressentir les bienfaits.



Les activités du centre de Douala vont bon train, les abhyasis sont de plus en plus réguliers aux satsanghs du mercredi et du

dimanche. Nous avons remarqué que certains abhyasis sortent du travail, passent directement au centre de méditation le mercredi soir, qui est un jour où la plupart des abhyasis travaillent. Mais lorsqu'il est 17 h 30, certains abhyasis bravant la



fatigue sont là pour prendre la précieuse transmission du Maître. Lors des satsanghs du dimanche la salle de méditation est presque pleine car c'est un jour de repos pour tout le monde.

Samedi est le jour du nettoyage du centre, certains abhyasis se sont portés volontaires ; parmi eux, un frère a attiré notre attention car chaque samedi matin est là très tôt avant tout le monde et quand bien même le centre est encore fermé, il reste dehors et attend. Lorsqu'on ouvre le centre, il commence le travail aussitôt sans se soucier si les autres viendront ou pas, et quand les autres volontaires arrivent, le travail est déjà avancé et évolue encore plus vite. L'attitude de ce frère nous pousse à nous impliquer encore plus dans notre travail de volontaire. Après le travail, nous passons aux sittings car cette journée est aussi consacrée aux sittings et aux échanges. Le samedi 27 février a été particulièrement riche à cet effet. Nous avons pu avoir une session questions-réponses avec les précepteurs, nous avons parlé entre autres choses de la présence du Maître, de ses enseignements et du végétarisme. Au sortir de cet échange, nous avons compris qu'il

ne fallait pas regretter de n'avoir pas encore pu rencontrer notre Maître physiquement; si nous entrons dans nos cœurs, IL y est.

E.M. et J.M.

### Célébration du Basant à Yaïka

#### La présence Divine de nos Maîtres

Le dimanche 31 janvier fut retenu à Yaïka pour la célébration du basant. Le samedi 30 janvier tous les frères et sœurs de Ouagadougou se sont rendus à Yaïka avec parmi eux une personne voulant être introduite dans notre système. Ils sont arrivés vers 18 heures ce qui a permis de consacrer la soirée aux sittings. Le dimanche 31 janvier nous avons eu un satsangh le matin à 7 h 30, la salle méditation était pleine. Après le satsangh, il y a eu la lecture des dix maximes traduites en mooré. Les précepteurs présents ont ensuite rappelé l'importance de la pratique quotidienne, et des sittings. Après le satsangh les échanges se sont poursuivis, jusqu'à midi où tout le monde s'est retrouvé chez le frère Siméon Nana, pour partager un repas fraternel avec les abhyasis et d'autres invités, notamment les responsables des églises protestante, catholique, ainsi que quelques musulmans. Les frères et sœurs de Ouaga ont repris la route vers 14 heures ; nous avons eu encore un deuxième satsangh à 18 heures avec les abhyasis restants.

C'était une belle fête au cours de laquelle les frères et sœurs ont baigné dans la présence Divine de nos Maîtres.

P.O.



du

## Renforçons notre pratique - cleaning et souvenir constant

### Nettoyage

Un des principaux éléments de la pratique du Sahaj-Marg c'est le cleaning, un pendant à la méditation du matin. Toutes nos expériences-actions et réactions, pensées et émotions-laissent des impressions. Ces impressions, appelées samskaras, s'accumulent avec le temps, influençant notre vision de la réalité et par conséquent notre comportement. Au fur et à mesure que les schémas d'habitudes émergent et se consolident, nous continuons de réagir dans le présent comme nous le faisons dans le passé, dessinant ainsi le cadre pour les actions futures. Ainsi nous devenons, dans le vrai sens du terme, esclaves de nos vies antérieures.

Imaginez que l'âme est à l'intérieur d'un cocon, enveloppée dans des couches d'impressions. Au fur et à mesure que ces couches s'accumulent il devient plus difficile de connaître notre essence, l'âme qui est à l'intérieur. Le cleaning est un processus par lequel nous dirigeons notre pensée et notre volonté, pour nettoyer ou enlever ces impressions afin que la lumière de l'âme puisse briller. Une fois ces impressions enlevées les causes premières des modèles de comportement, qui nous tiennent liés au passé, vont doucement et naturellement se dissiper.

Le cleaning est fait pendant trente minutes chaque soir quand le travail du jour est terminé. Pour faire le cleaning, nous nous asseyons confortablement et émettons la suggestion que toutes les impressions et complexités accumulées tout au long de la journée sont éliminées et s'échappent par le dos

sous forme de fumée ou de vapeur. Au même moment nous émettons la pensée que le courant sacré du divin entre dans notre cœur, occupant l'espace laissé vacant par les impressions éliminées. Nous ne passons pas en revue les événements particuliers de la journée ni leur accordons une attention particulière, car nous savons grâce à la méditation que ce sur quoi nous nous focalisons tend à



s'accroître. Le nettoyage est fait en ayant généralement l'assurance que tous les obstacles à notre développement sont éliminés. Un sentiment de légèreté est un signe sûr que le poids des impressions du jour a été enlevé.

Tandis que le cleaning du soir enlève effectivement les impressions du jour, un nettoyage plus profond est essentiel pour atteindre des samskaras situés en profondeur. Heureusement, le Maître a préparé des précepteurs pour donner des sittings individuels, accélérant l'enlèvement des impressions plus anciennes. Le nettoyage le plus profond est fait par le Maître lui-même. C'est l'une des rai-

sons pour lesquelles il est important de lui rendre visite toutes les fois que nous en avons l'occasion.

Source: <http://www.sahajmarg.org/cleaning>

### Souvenir constant

La méditation, le nettoyage et la prière constituent les éléments de base de la pratique dans le Sahaj Marg. Notre pratique devient dynamique et chargée de vie et de sentiment quand elle mène à se souvenir et à faire l'expérience de notre connexion avec le divin en nous. Nous développons cette connexion continue par un entraînement approprié du mental et du cœur connu sous le nom de souvenir constant.

En faisant l'effort de nous souvenir en permanence, nous émettons une suggestion subtile, mettant ainsi le divin en lieu et place du moi dans toutes nos pensées et activités - en effet c'est le divin qui agit.

Tout en sentant cette présence guider nos pensées et actions nous allons dans le sens de la foi et de la confiance, donnant le meilleur de nous dans chaque tâche sans nous attacher aux résultats.

Quand nous aimons quelqu'un, nous nous souvenons de lui ou d'elle. Le Sahaj Marg nous enseigne que l'inverse est également vrai : nous finissons par aimer ce que nous nous rappelons. La pratique du souvenir mène par la suite à la pensée constante du divin dans toutes nos activités, ce qui finalement développe notre amour croissant pour Dieu et notre union avec Lui.

<http://www.sahajmarg.org/constant-remembrance>

### Inscription en ligne à la célébration du 84<sup>ème</sup> anniversaire de la naissance de notre Vénéré Maître

Pour les abhyasis en dehors de l'Inde.

Il est maintenant possible de s'inscrire en ligne sur le site Web de la mission. Les abhyasis peuvent accéder au lien ci-dessous pour de plus amples informations et s'inscrire en ligne : <http://www.sahajmarg.org/july-24-celebrations/2010/registration>

Les abhyasis extérieurs à l'Inde peuvent s'inscrire et faire une donation en ligne par carte de crédit.

Toutes les questions ou clarifications peuvent

être adressées à : [24july.helpdesk@srcm.org](mailto:24july.helpdesk@srcm.org) or [24july.registration@srcm.org](mailto:24july.registration@srcm.org)

Les abhyasis sont invités à s'enregistrer dès que possible, de préférence avant le 15 mai 2010.

### Informations sur les demandes de voyage et formulaires nécessaires

Des informations importantes destinées aux abhyasis souhaitant visiter Manapakkam ou d'autres ashrams SRCM en Inde sont maintenant disponibles sur le site: <http://www.sahajmarg.org/smww/bma-request-to-visit>.

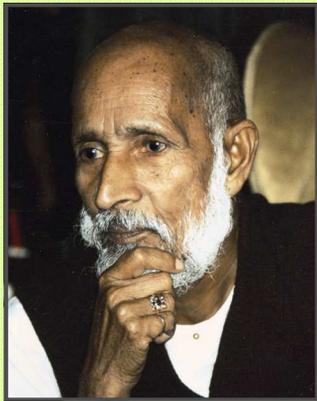
Veillez noter qu'un formulaire de deman-

de de voyage est obligatoire pour tout abhyasi souhaitant visiter l'ashram de Manapakkam, voyager avec le Maître, ou participer à une célébration en Inde. Toute demande d'autorisation requiert la recommandation du précepteur de l'intéressé et du responsable de pays ou du coordonnateur régional. Le site fournit des instructions détaillées pour profiter au mieux des bénéfices spirituels de votre voyage.

Veillez suivre ces instructions et les procédures de demande soigneusement. Des demandes de voyage spécifiques requises pour Satkhol, le CREST et les centres de retraite de la mission peuvent être trouvées aux différentes pages Web de ces centres.

## Messages du monde lumineux

Lundi 26 avril 2004 – 10 h



« Viens te réfugier au cœur de l'être, mon enfant, dans ce contact te dégageant d'un corps physique astreignant. Laisse aller ton cœur à ce qu'il aime par-dessus tout : s'unir au Divin, par le canal du Maître t'ouvrant le chemin. Votre relation en est arrivée à ce point où dans la plus grande confiance, tu te confies à lui, parfaitement sereine et déterminée quant à ton choix.

« Il y a des étapes dans la sadhana ; un cœur ne se conquiert pas facilement. Parfois réticent au départ, il lui faut du temps pour comprendre le mécanisme capable de l'amener au but. Notre Mission est gratifiée d'un Maître de haut niveau. Sous sa compétence, elle suit sa trajectoire, bénie des autorités suprêmes. Il est bon de la voir grandir, gagner les cœurs en leur apportant ce à quoi ils aspirent même s'il n'est pas facile, pour eux, pris dans le tourbillon de la vie, de faire le point véritablement sur leur aspiration au divin. Cette vie les bouscule, ayant peine à s'ancrer dans son aspect matériel. Il ne leur est pas toujours facile d'équilibrer tous leurs besoins. Notre pratique n'est pas astreignante, mais souvent ils s'en laissent distraire, négligeant ce qui, à long terme, leur apporterait autre chose que des satisfactions éphémères.

« L'être humain est ainsi dans le statut actuel de son évolution. Il peine à se conformer à une discipline dont il ne voit pas les effets à court terme. Le moment viendra où la prise de conscience sera effective, lui donnant la motivation nécessaire. Tout changera alors pour lui ; il connaîtra ses priorités, lui permettant de faire la part des choses. Ainsi va le cheminement d'une âme, jusqu'à l'apothéose finale. »

Babuji

## Réflexions du jour

### Sagesse

Où est donc la sagesse? La sagesse doit être permanente. Babuji a dit que l'idiot est sage après l'événement mais pas pour longtemps. L'homme sage est sage pendant l'événement. Il sait, et maintenant il ne le refera plus. Le saint est sage avant l'événement. Il n'a pas besoin de voir pour savoir; il n'a pas besoin de faire l'expérience pour savoir.

Source : P. Rajagopalachari - Heart Speak 2004, Vol. 2, page 49

### Obstacles

A moins de nous opposer, nous ne développons pas notre force. Babuji a dit: "Dans la nature nous rencontrons l'obstruction." En toutes choses. En nous et en dehors de nous. La nature intérieure et la nature extérieure nous posent toujours toutes deux des problèmes, avec des obstacles à franchir, pour nous rendre de plus en plus forts. Mais nous nous y dérobons. Donc nous devenons de plus en plus faibles.

Source : P. Rajagopalachari - Heart Speak 2004, Vol. 2, page 52

### Bénédictions

D'après moi, toutes ces demandes de bénédictions sont inutiles. Les bénédictions sont toujours là. Est-ce que nous les exploitons? Babuji a dit: "Le soleil brille pour tout le monde. Il pleut, mais seul l'homme qui prépare son champ récoltera une moisson." N'est-ce pas? De la même manière, nous devons nous préparer à recevoir les bénédictions.

Source : P. Rajagopalachari - Heart Speak 2004, Vol. 2, page 59



### Ont contribué à ce numéro:

Conception et mise en page MMK, JN

### Rédaction:

JN: Jeanne Nanitelamio

MMK: Michel Mouyelo-Katoula

Page 2: S.O. = Samasi Ouattara, Abidjan, Cote d'Ivoire; P.O. = Patinda Ouedraogo, Ouagadougou, Burkina Faso.

E.M. et J.M. = Emmanuel Mbeleg et Julien Modjo, du centre de Douala, Cameroun

### Abonnement en ligne:

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

### 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)