



Réévaluez-vous

Ainsi parlent:

[...] Je suis heureux de constater lors de ma dernière visite et de celle-ci que l'atmosphère ici est bonne. Et je suis heureux de dire qu'il doit y avoir au moins certains abhyasis qui ont une dévotion et un amour croissant pour le grand Maître. Ce matin je parlais sans avoir l'intention

de m'exprimer, et j'ai dit que la méditation ne garantit pas le progrès spirituel. C'est seulement pour la discipline. Babuji dit, faites-la ; nous la faisons. Babuji dit, faites-la pendant au moins une heure ; nous devrions essayer de la faire pendant une heure. [...] C'est une question de discipline - pour que vous deveniez capable de réguler votre mental. Les maximes sont là avec lesquelles nous modelons notre conduite, du lever à l'aube au coucher avec la prière répétée mentalement en silence, dans le lit, pour dormir immédiatement après.

Ce qui est important en spiritualité et particulièrement dans le Sahaj-Marg c'est: Votre amour pour votre grand Maître se développe-t-il ? L'aimez-vous ou est-ce que vous dites juste, « Grand homme, grand Babuji, grand Lalaji, » vous savez ? Ici il n'y a pas de place pour les louanges vides (mukhastuti). Il n'en a pas besoin. Si nous les faisons, c'est une perte - perte de temps, et aussi cela sent l'hypocrisie. Nous disons quelque chose que nous ne pensons pas. Babuji Maharaj a dit, « dites ce que vous pensez et pensez ce que vous dites. » C'est la maxime numéro un en ce qui me concerne. Être le même à l'intérieur et à l'extérieur. Pas d'hypocrisie.

Je suis une personne avec une personnalité, quoi qu'elle puisse être. [...]

Nous savons que chaque être humain est, à l'origine, une personnalité multiple, peut-être pas telle que la psychologie la définit, mais certainement en



pratique. [...] Ne croyez-vous pas? Ainsi nous avons tous beaucoup de personnalités, et il y a problème quand la mauvaise personnalité surgit dans une situation. Là où vous devriez être respectueux, vous devenez soudain arrogant. Ceci se produit dans notre vie. Vous allez négocier un grand contrat ou une affaire importante et vous devenez brusquement arrogant et vous perdez l'occasion, alors que si nous n'avons qu'une personnalité, dedans et dehors, il n'y a aucun problème.

Ainsi, vous voyez, nous devons faire la méditation; le nettoyage est plus important, car à moins que vous n'enleviez tous vos samskaras, autant que possible, les précepteurs doivent faire leur travail de nettoyage, et bien entendu le Maître doit faire son travail. Mais je vous ai dit tant de fois comment

Babuji a écrit à un précepteur d'un centre dont les gens allaient tout le temps à Shahjahanpur. Il a dit, « je suis heureux que vous envoyiez tant de personnes, mais je vois que vous ne faites aucun nettoyage sur elles avant de me les envoyer. Je dois perdre deux

jours à faire leur nettoyage, avant que je ne puisse aller plus loin. » Ainsi voyez-vous, les précepteurs le font machinalement. Je ne sais pas s'ils y mettent leurs cœurs. Quand je vois des personnes venir chez moi, je sais ; je peux voir ce qu'elles sont - non pas avec la vision que Babuji avait, mais avec quelque chose qu'il m'a donné pour évaluer.

Ainsi, voyez-vous, nous nous dupons nous-mêmes quand nous faisons, dirais-je, un travail pas très utile, ce qui signifie que le précepteur perd son temps, le temps de l'abhyasi, et bien sûr, il essaie de s'en tirer à bon compte pour l'approbation du Maître, en disant qu'il fait au moins quelque chose.

Ainsi, que vous soyez abhyasi ou précepteur, il est temps de vous réévaluer - ce que vous faites. Essayer de voir par vous-même si vous progressez, le cas échéant ; sinon, pourquoi? Le journal est un instrument très utile, un outil pour que vous notiez chaque jour ce qui se passe, de sorte que quand vous relisez après une année, vous sachiez comment cela a évolué. Le nœud du problème c'est une honnêteté absolue

Suite en page 2

Lalaji

• La pratique ou sadhana est le remède qui permet d'éviter l'inconscience en sushupti [état de sommeil profond]. De même que le mental pense et agit en ce qui concerne le corps grossier, et retient sa connaissance, de même, s'il peut penser et agir, tout en goûtant la béatitude du sushupti ou de l'âme (atma), il lui est alors possible d'atteindre même là l'état de conscience. La pratique de cela est la première étape d'upasana [pratique de dévotion].

Babuji

• Le bon processus de formation pour un aspirant en spiritualité est, donc, d'avancer le long du chemin de la réalisation sous les conseils d'un Maître vrai et digne de la manière la plus normale, en tenant pleinement compte de la propreté intérieure ou la purification des chakras et en exerçant la modération dans l'exercice des sens et d'autres facultés.

Chariji

• La méditation nous fait parvenir à un important degré de régulation de nos propres esprits et devient un instrument pour la révélation. Quand notre méditation est réussie nous avons la maîtrise totale de notre mental. Nous pouvons l'appliquer où nous voulons.

Réévaluez-vous	1-2
Ainsi parlent	1
Seminaire de Douala	3
Les Dix Maximes	3
Message du monde lumineux	4
Réflexions du jour	4

Réévaluez-vous (suite)

avec vous-même, avec le monde, et avec votre gourou.

Vous devez être honnête dans votre travail. « Je peux donner seulement trois sittings par jour » - faites-le. Nous n'avons pas besoin de coureurs de marathon, vous savez. « Je donne quarante six sittings par jour » - c'est inutile. [...] Nous ne travaillons pas pour l'argent. Aussi pour quoi travaillons-nous ? Pourquoi un précepteur travaille-t-il ? Nous ne les payons pas. Évidemment, au moins au début, ils ont commencé avec l'intention de servir. Servir qui ? Pas l'abhyasi - le Maître. Si vous vous rappelez que vous servez le Maître, vous ne tricherez pas, vous ne mentirez pas. Si vous pensez que vous servez l'abhyasi, nous faisons des erreurs, nous nous attachons à eux, et notre connexion avec le grand Maître peut s'éroder lentement.

Ainsi nous devons apprendre quoi faire, pourquoi le faire, comment le faire, quand le faire ; ou si nous devons le faire. Si je ne peux avoir cette honnêteté, cette approche honnête par rapport à mon travail, il vaut mieux le faire savoir, et dire, « monsieur, ceci me dépasse.

Laissez-moi être un abhyasi, laissez-moi me développer à ce stade. Ensuite, vous me redonnerez le travail. » C'est honnête. Il n'y a aucun mal à dire cela.

Je ne sais pas combien d'entre vous lisent les Messages [du monde lumineux] chaque jour. Je vous ai dit que, vous ne devriez pas lire le livre entier comme un roman. Un message chaque matin, méditez dessus. À plusieurs reprises, Babuji dit que l'être humain d'aujourd'hui... et dans des termes si descriptifs il nous dépeint comme une honte sur terre. Je veux dire que si nous avions un cœur, nous devrions avoir honte. [...]

Babuji dit et redit dans Ses messages, qu'un nouvel ordre mondial est en train de s'établir. Ce n'est pas aujourd'hui, mais il vient sûrement. A sa venue, il y aura destruction, maladie, cataclysmes naturels, guerres, peste. La seule chose à faire, si seulement nous lisons ces messages, c'est de prier pour ne pas être atteint : « s'il vous plaît Babuji, aidez-moi, » et alors nous pensons à la famille et disons, « aidez aussi ma famille. » L'aide n'arrive pas. Dans de telles circonstances de changement de l'ordre du monde, il n'est pas question d'aider des individus. Il s'agit seulement de choisir le bon matériel pour aller dans le futur.

Je vous prie de ne pas penser que la nature va détruire. La nature ne détruit pas. La nature

accomplit son but : le but de l'évolution, le but de Dieu. Dans ce but, si vous devez être choisi, vous êtes choisi. Et le reste ? Que faites-vous quand vous préparez le riz ? Vous enlevez toutes les choses noires, les petits cailloux et faites cuire le riz. Supposez que je dise, « soyez gentil. Pauvres choses ! » Que direz-vous ? « Impropre à la consommation humaine. » Ainsi le Maître dit, ceux-ci ne conviennent pas à la nouvelle société à venir, une société d'êtres humains d'une nature différen-



te, qui seront divinisés, plus conscients de Dieu: pas d'esprit de possession, pas d'avarice, d'égoïsme, pas de haine mutuelle - seulement l'amour. Ainsi si vous lisez les Messages, ne devrions-nous pas nous mettre à ce travail pour assurer que « je serai là pour la prochaine étape dans l'évolution humaine » ? Pas comme prix, pas comme cadeau, mais comme mon choix pour moi-même, qui m'incite à faire de moi ce que je dois devenir.

C'est un devoir envers vous-même. Ne pensez pas que c'est un devoir envers votre précepteur, ou la Mission, ou Babuji. Ce n'est pas cela. Si vous échouez en cela, vous échouez ; si vous réussissez en cela, vous réussissez pour vous-même. Il n'y a pas de Maître, pas de Mission, pas de méthode qui entre en jeu, sauf pour vous donner cette conscience que je fais ceci principalement, seulement, honnêtement pour moi, de sorte que je puisse devenir ce que la nature veut que je devienne, et dans ce processus, ces Maîtres sont seulement là pour m'aider. Ils ne me font pas ; ils m'aident. Comment aident-ils ? En prescrivant une méthode à suivre, en donnant des maximes à appliquer, en créant les conditions physiques dans lesquels vous pouvez confortablement et sans risque faire votre pratique, en espérant que toutes ces choses vous éveilleront à votre propre but, à vous-même et un jour proche, Il

pourra voir, « oh, tant de personnes ! C'est bien. Maintenant, plus vont venir. » Vous comprenez ?

Ainsi le Sahaj-Marg est une chose très sérieuse. Car j'ai répété tant de fois, c'est seulement pour vous-même ; c'est pour la société, c'est pour le monde, car chacun de vous joue votre rôle dans ce qui va devenir une future société d'êtres humains divinisés, entièrement humain, libres de tout égoïsme, convoitise, avarice, conscients seulement d'un but - devenir ce que la nature a prévu que nous devenions.

J'espère que vous prendrez ce rappel au sérieux. Ne perdez pas de temps à lire les magazines en Telugu, en Kannada, le journal. Même le journal est une perte de temps, la radio est une perte de temps, la TV une perte de temps. Lisez le message, repensez-y, essayez de comprendre, et faites-le à plusieurs reprises au fur et à mesure que les livres sont édités. Aucun message ne doit être limité à une seule lecture, car au fur et à mesure que vous vous développez, vous y trouverez de nouvelles significations. [...]

Ainsi frères et sœurs, je pense que j'en ai assez dit. Je n'aime pas venir et m'asseoir ici, sans rien faire, aussi je vous parle. Il est temps, il a toujours été temps, mais aujourd'hui également il n'est pas trop tard pour rechercher en nous-mêmes avant d'aller dormir. Qui suis-je ? Qu'étais-je quand j'ai commencé le Sahaj-Marg ? Y a-t-il une différence ? Sinon, pourquoi ? Est-ce la faute de Babuji ? Cela ne peut être. La faute de la méthode ? Non. Alors à qui la faute ? La mienne. Alors vous commencez à penser ce que je devrais faire maintenant, de sorte qu'au moins ce que je suis aujourd'hui, je ne le sois pas la semaine prochaine. Vous voyez, la spiritualité est autant une méthode étape-par-étape, bien que le progrès puisse ressembler à Trivikrama - comme si nous allions dans sept mondes avec une jambe. Ces petits pas que nous devons faire à chaque instant, et si vous ne pouvez pas les faire, Il vous donnera la capacité ; si vous n'avez pas le temps, Il fera de sorte que vous ayez le temps. Mais si vous ne voulez pas le faire - que Dieu vous aide.

Merci.

Message du Rev. Maître à Chittoor, Inde le 14 septembre 2009

Echos des centres
Séminaire sous-régional de Douala - Cameroun - 23-29 décembre 2009
Une vie équilibrée

Nous avons déjà annoncé aux frères et sœurs de la Région et dans le dernier numéro d'Echos d'Afrique le séminaire sous-régional qui va se tenir à Douala du 23 au 29 Décembre 2009. Nous avons écrit au Maître pour lui demander la devise du séminaire ; voici Sa réponse.

Chennai, Mardi 6 Octobre 2009 - 18h31

Chère sœur,

Je propose comme thème -

Une vie équilibrée.

Amour à tous.

Avec l'amour et les bénédictions de mon Maître,

Affectueusement,

Parthasarathi



Notre Bien-Aimé Maître, nous offre ainsi non seulement l'occasion d'être ensemble, mais encore plus de renforcer notre lien avec Lui, et de faire le point sur notre vie spirituelle grâce à la devise qu'Il nous a donnée. Le rappel des dix maximes publié sur cette

page a pour but d'initier le processus de préparation intérieure à ce séminaire, qui constitue assurément pour tous les frères et sœurs de la sous-région une occasion en or pour revigorer et revivifier notre sadhana.

Cette année le séminaire se déroulera à Douala et à Bafoussam dans l'ouest du Cameroun. Par la grâce du Maître, depuis janvier de cette année, un petit groupe dynamique d'abhyasis s'est constitué, le séjour à Bafoussam à 280 km de Douala au cours du séminaire, constituera un encouragement pour ces frères et sœurs qui démarrent dans leur pratique.

Pour tous renseignements veuillez contacter Jeanne Nanitelamio :

janitelamio@gmail.com

Mener une vie équilibrée selon les Dix Maximes

[...] Les dix maximes du Sahaj Marg sont de très grande importance dans la vie spirituelle de l'aspirant, précisément parce qu'elles permettent au *sadhak* d'arriver à un équilibre intérieur par le recours à des aides naturelles qu'il trouvera dans la nature elle-même. La première maxime est la maxime de base à cet égard. Mon Maître a révélé à l'humanité que, au point de rencontre du jour et de la nuit, à l'aube comme au crépuscule, la nature elle-même est en état d'équilibre. En faisant usage de cet espace de temps appelé *sandhi*, à savoir le point de rencontre, l'on peut, d'une certaine façon, créer à l'intérieur de soi un état d'équilibre identique à celui qui règne. La quatrième maxime a la même portée dans une direction identique. La Nature est simple dans son essence, bien que ses manifestations puissent paraître complexes et inspirer la crainte, lorsqu'elle choisit de déployer ses pouvoirs. Je crois que la sixième maxime également a une portée similaire. Comment peut-il y avoir équilibre lorsque règnent les extrêmes de toutes les valeurs dans la société ? Par exemple, s'il y a des pauvres et des riches, où se situe l'équilibre ? Est-ce dans le fait de ne pas avoir trop ou de ne pas avoir trop peu ? Mon Maître a bien insisté sur le fait que tel n'est pas le cas, car ce que l'on gagne et ce que l'on garde dépend de nos *samskaras* ainsi que de notre caractère.

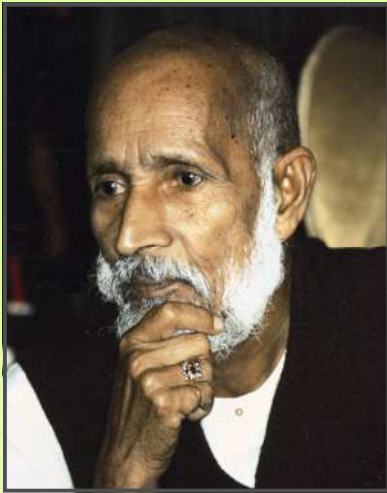
Extraits d'un discours prononcé lors de la célébration du 95ème anniversaire de Shri Ram Chandra (Babuji) Maharaj à Eisenarzt, Allemagne.

1. Levez-vous avant l'aube. Offrez votre prière et méditation à heure fixe, de préférence avant le lever du soleil, assis toujours dans la même position. Ayez un endroit à part et un siège particulier pour vos pratiques. On devrait tout spécialement veiller à la pureté de l'esprit et du corps.
2. Commencez votre méditation par une prière pour l'élévation spirituelle avec un cœur plein d'amour et de dévotion.
3. Fixez votre but qui devrait être l'unité complète avec Dieu. Ne vous reposez pas tant que vous n'aurez pas atteint l'idéal.
4. Soyez tout à fait simple pour être identique à la Nature.
5. Soyez authentique. Prenez les souffrances comme des bénédictions divines pour votre propre bien et soyez-en reconnaissant.
6. Considérez tous les gens comme vos frères et traitez-les comme tels.
7. N'ayez pas d'esprit de revanche pour les torts que les autres vous ont faits. Recevez-les avec gratitude comme des présents du ciel.
8. Soyez heureux de manger dans la pensée constante du Divin, quoi que vous ayez reçu, et dans le respect de gains honnêtes et pieux.
9. Modelez votre vie de façon à susciter un sentiment d'amour et de piété chez les autres.
10. Au moment de vous coucher, sentant la présence de Dieu, repentez-vous des erreurs commises. Demandez pardon dans un esprit suppliant, en prenant la résolution de ne pas permettre que cela recommence.



Messages du Monde Lumineux

Jeudi 2 novembre 2000 – 8 h



« LE TEMPS que requiert votre pratique spirituelle est béni. Celui-là, vous ne pourrez jamais le regretter, il constitue une sorte de richesse inaltérable. Vous arrivez à un niveau d'évolution où cette activité est indispensable.

« Chaque jour doit vous apporter cette part de joie, qui vient contrebalancer ce qui, par ailleurs, peut l'assombrir. Vous devez faire face à de multiples tracasseries qui vous obligent à réagir. Sans elles, vous perdriez vos réflexes combatifs. Ainsi vos sens sont en éveil et vous êtes prêts à faire face à tout moment. C'est un aspect auquel vous ne pensiez pas. La méditation a pour but de calmer ce jeu incessant et de vous ressourcer. Cette oasis est là, à votre portée, accessible à tous moments. Vous avez cet avantage sur vos semblables qui ne peuvent y recourir. Profitez-en largement et réalisez la chance que vous avez d'être arrivés à ce point.

« Vous trouvez en vous la consolation, l'équilibre et les forces qui vous permettent d'avancer de façon positive. Vous ne subissez plus la vie, cette dimension que vous avez su lui donner, vous construisez activement de la meilleure façon. Soyez heureux et reconnaissants de pouvoir atteindre ce rivage ; tous les espoirs vous sont permis. »

Babuji

Reflexions du jour

L'effet boomerang

Tout ce que vous faites ici-bas, c'est pour vous. Même quand vous aimez, c'est pour vous. Car en vertu de cette ancienne croyance qui est bien vérifiée dans les faits, ce que vous émettez avec votre cœur, avec votre tête, revient vers vous. Vous détestez et les gens vous détestent. Vous aimez et les gens vous aiment.

Source : P. Rajagopalachari - Heart Speak 2004, Vol. 2, page 21

Sagesse

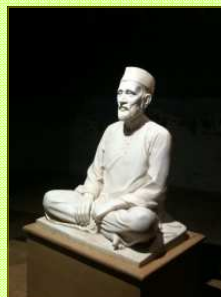
Où est donc la sagesse? La sagesse doit être permanente. Babuji a dit que l'idiot est sage après l'événement mais pas pour longtemps. L'homme sage est sage pendant l'événement. Il sait, et maintenant il ne le refait plus. Le saint est sage avant l'événement. Il n'a pas besoin de voir pour savoir; il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

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

Faites le bon choix

Il (Dieu) donne à chacun d'entre nous cette faculté de faire le bon choix. Il dépend de nous que nous fassions ou non le bon choix. Si vous faites le bon choix, Il vous attend. Si vous faites le mauvais choix, c'est le monde qui vous attend.

Source : P. Rajagopalachari - Heart Speak 2004, Vol. 2, page 197



Ont contribué à ce numéro:

Conception et mise en page MMK, JN

Rédaction:

JN: Jeanne Nanitelamio

MMK: Michel Mouyelo-Katoula

Traductions: JN & MMK

Pour toute communication destinée à Echos d'Afrique et de l'Océan Indien veuillez écrire à: echosdaf@yahoo.com

NOUVEAU LIEN

Abonnement en ligne:

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