



La vie matérielle est le véhicule menant à la spiritualité

[...] Je pense que c'est une reconnaissance du fait que je fus un résident de ce jardin de cœurs il y a longtemps de cela! Je suis heureux de voir un groupe de gens heureux autour de moi, beaucoup d'enfants. J'espère que vous les formez correctement, car la première génération d'abhyasis que nous avons n'était pas assez bien disciplinée parce que, bien évidemment, elle était constituée d'une population hétéroclite qui n'avait pas de discipline du tout, et Babuji en avait fait ce qu'il pouvait. [...]

Vous savez, un bon bâtiment requiert des fondations solides, mais les fondations ne se voient plus après que le bâtiment ait été construit parce qu'elles sont dans le sol pour soutenir la structure. Ainsi, ce que nous voyons, c'est la beauté de la structure; nous ne voyons jamais les fondations, c'est ainsi que les choses doivent être. [...]

Alors, tout d'abord, pour former vos enfants, vous devez vous former vous-mêmes. Les parents indisciplinés ne peuvent jamais avoir des enfants disciplinés. [...] Alors, n'oubliez pas, vous êtes ici pour vous former, pour vous doter des éléments nécessaires pour entrer dans le monde lumineux quand votre tour viendra, quand votre temps viendra – puisse-t-il advenir très tard dans l'avenir, mais votre plus grande responsabilité se rapporte à la Mission. [...]

La vie matérielle, comme les fondations d'une maison, ne devrait pas être très visible - je veux dire qu'elle est là parce que nous sommes dans un corps, mais son but principal est d'aider à libérer l'âme de l'intérieur. Donc, la vie matérielle, nous devons l'interpréter, nous devons la considérer comme un véhicule dans lequel l'âme est venue dans ce monde seulement pour en sortir quand elle aura atteint sa destination. C'est comme lorsque vous prenez un bus ou votre voiture ou votre avion et vous en sortez quand vous atteignez la destination. Et c'est là tout le soin qu'il convient de lui accorder - pour la rendre capable de vous amener d'ici à là. Vous comprenez?

[...] Donc, s'il vous plaît, utilisez toutes les occasions possibles pour vous rappeler que vous êtes dans ce monde non pas pour une libération stupide ou des choses comme ça. [...] Vous n'êtes pas dans le Sahaj Marg pour échapper à quelque prison horrible de votre vie. Vous pouvez vous dire hardiment que vous êtes très heureux en tant que non-



abhyasi, que n'avez rien à regretter. [...] Mais quelque chose ici [dans votre cœur] vous fait rechercher, chercher sans savoir ce que vous cherchez, chercher quelque chose dont vous ne savez rien, sans savoir où aller - et pourtant vous le trouvez. Telle est Sa grâce.

Alors, quand cette envie est là dans votre cœur, si faible soit-elle - croyez-moi, elle est là dans chaque cœur humain. Elle ne peut pas ne pas être là, parce que c'est moi dans mon essence réelle, comme tout enfant qui cherche sa mère. Ainsi, le divin en moi, l'âme, est inévitablement en train de chercher, chercher, chercher ; je ne sais pas pendant combien de vies dans le passé. Pourtant, c'est Sa miséricorde, la grâce du Seigneur, qui nous rassemble finalement dans un endroit comme celui-ci où nous pouvons partager nos expériences, avoir des sittings dans le confort d'un ashram, dans le luxe d'un ashram, sous la protection procurée par un ashram, dans un environnement qui est chargé par sa grâce avec sa transmission. Les choses sont tellement faciles pour nous que nous avons souvent tendance à oublier que le Sahaj Marg n'est pas destiné seulement à des endroits tels que le Jar-

din des cœurs construits par certains abhyasis au bon cœur, mais il est comme un nid qu'un oiseau construit pour qu'il y ait des œufs dans lesquels les poussins peuvent se développer, d'où ils peuvent sortir pour voler.

Donc, je prie pour que vous ayez, chacun d'entre vous, le sens, la détermination et l'effort continu qu'il faut pour vous sortir de votre coquille. Croyez-moi, la force est là. Si un poussin peut casser une coquille d'œuf de l'intérieur - [...] – qu'est ce qui lui donne le sens, qui lui donne la volonté d'en sortir? Vous savez, tout dans la nature le fait. Malheureusement, ils n'ont aucun désir, ils ont seulement un but. Nous, les humains sommes pris au piège, nous avons des désirs sans objectif.

Donc, je voudrais de ne pas trop parler. Vous savez tous pourquoi vous êtes là. Vous savez tous pourquoi nous sommes là.

Vous savez tous pourquoi l'ashram est là. Et bienheureux sont ceux qui en sont si proches qu'ils sont juste en face du lieu de béatitude, notre ashram de Manapakkam, l'ashram du mémorial de Babuji.

Je prie pour vous tous. Je vous remercie de m'avoir invité ici, et de m'avoir donné un bon repas!

Parthasarathi Rajagopalachari - Jardin des cœurs, le 25 septembre 2011, Chennai, en Inde.

Sommaire

Véhicule menant à la spiritualité	1
Echos de mars	2
Echos du 30 avril	2-4
Jeu-concours	4-5
Anniversaire du Maître	5
Séminaire régional de formation	5
Messages du monde lumineux	6
Reflexions du jour	6

**Echos de mars — Camp des jeunes du 23 au 25 mars (Drakensberg - Afrique du Sud)**

L'année 2012 a vu les jeunes du Sahaj Marg en Afrique du Sud inspirés et enthousiastes à participer dans les activités de la Mission. Un excellent point de départ était le camp de jeunes organisé dans les montagnes du Drakensberg. Les objectifs du camp étaient de s'amuser en dehors du confort de l'ashram, d'établir des relations, de faire l'expérience de la vraie fraternité et surtout entamer un échange sur le pourquoi et comment les jeunes devraient jouer un rôle plus actif au Sahaj Marg.

La nature nous a offert le cadre idéal et le silence pour réfléchir ensemble sur ces questions qui nous tenaient à cœur. Avoir des satsanghs et sittings en plein air, nous a tous permis d'avoir un calme intérieur auquel il est difficile d'accéder en ville. Mère Nature était tout à fait incroyable. Le paysage magnifique et paisible était à couper le souffle à tout moment du jour ou de la nuit : un véritable rappel des merveilles de la nature.

La première nuit a été passée à jouer jusqu'à 1 h du matin, et a été suivie d'un satsangh très tôt le matin. Pour briser la glace, un match de

football était parfait pour travailler et jouer en équipe. Ne pas être égoïste et travailler ensemble ont été les leçons tirées de cette activité. Ceux qui étaient dans l'équipe perdante étaient parfaitement d'accord qu'il y a beaucoup à apprendre sur le travail d'équipe et la communication.



Notre patience a été mise à l'épreuve quand on nous a demandé de déplacer notre camp; confrontés à des défis, nous avons eu ainsi la possibilité de continuer à travailler ensemble, de garder un moral haut et devenir de meilleures personnes en définitive! Certains avaient encore l'énergie pour faire l'après-midi à travers champs, une promenade d'une heure et demi, qu'ils apprécieraient beaucoup. Les plus jeunes se sont amusés en nageant et

en jouant au cricket.

La nourriture était délicieuse - un endroit comme le Drakensberg ouvre l'appétit. Quand nous préparions avec enthousiasme un petit déjeuner, nous avions tous l'impression d'être des chefs cuisiniers en herbe, préparant et appréciant des repas qui étaient bons pour l'esprit, le corps et l'âme. Le dernier jour du camp, les jeunes ont partagé leurs expériences en décrivant le week-end comme:

Une expérience merveilleuse, dans laquelle la fraternité était vraiment présente et était le point de départ de grandes choses à venir».

«Les sittings m'ont laissé immobile et hors de contact avec la réalité. Ce fut une expérience que je n'avais jamais vécue auparavant. »

Tout ce qui s'est passé, c'est grâce à l'amour et la grâce de nos Maîtres, j'attends avec impatience le prochain camp.»

Janet Reddy et Vivek Patel

Echos du 30 avril 2012 — Abidjan, Côte d'Ivoire

La préparation de la fête anniversaire du Vénéré Babuji a commencé deux semaines avant cette date, par des lectures des messages du Maître et en exhortant les frères et sœurs à soigner leur connexion avec Lui.

Le 30 avril, c'est dans un silence recueilli que débuta la première méditation du matin. Le satsangh fut suivi de lectures sur la vie de Babuji et sur la création de la Mission. La se-



conde méditation l'après-midi fut toute aussi paisible et profonde.

Les frères et sœurs des villes de l'intérieur du pays à Bouaké et à Gagnoa ont médité à l'unisson avec nous, ils ont aussi rapporté que leur méditation était empreinte de tranquillité intérieure.

Mamadou Camara -
Abidjan (Cote d'Ivoire)

Autres échos du 30 avril

Douala, Cameroun

En prélude aux préparatifs de cette célébration, un groupe d'abhyasis, 4 frères et une sœur, avaient dès le début du mois de mars, pris l'initiative d'organiser des activités spéciales à cette occasion. Dès le 28 avril, il était prévu dans ce cadre, en dehors des sittings, des exposés et des échanges sur nos enseignements qui ont vivement intéressé les abhyasis. Les exposés et échanges ont continué le lendemain 29 avril après la méditation du matin. Plusieurs thèmes ont été abordés parmi lesquels : la «Pratique du Sahaj Marg», «Vie spirituelle et les épreuves matérielles», «Amour et réussite». Après ces échanges,

un satsangh a clôturé la journée.

Le 30 avril 2012 a connu une effervescence particulière, avec une grande participation d'abhyasis au satsangh du matin comme à celui de l'après-midi. Les échanges qui ont

Les exposés se sont poursuivis avec notamment une présentation de la vie de Babuji, des préceptes du Sahaj Marg et une lecture de l'hommage à Babuji rendu par le Maître Chariji, tirés du livre sur le Golden Jubilé.

C'était magnifique, nous avons vécu trois jours de célébration intense. La nature était d'ailleurs au rendez-vous de ces trois jours, rayonnants de soleil, et égayés de chants d'oiseaux. La pluie aussi était au rendez-vous car elle clôtura la célébration, en tombant dans la nuit du lundi 30 au mardi 1er et déversant ainsi des bénédictions.

Guy Roland ESSEBA (pour le comité d'organisation des célébrations)



eu lieu ont souligné l'importance de la prise de conscience individuelle en spiritualité.

Lenasia - Afrique du Sud

Lenasia était une ruche bourdonnante d'activités et de travaux préparatoires dès le satsangh du samedi matin, la veille de la célébration officielle de l'anniversaire de notre vénéré et bien-aimé Babuji Maharaj. Les abhyasis sont venus des quatre coins de

ré et Bien-Aimé Babuji Maharaj comme point de référence splendide de cet heureux évènement. Son essence divine et spirituelle immense était toujours présente et ressentie par tous ceux qui ont assisté à la célébration à Lenasia.

Partout en Afrique du Sud, les abhyasis locaux se sont réunis dans leurs centres de

d'autres abhyasis qui avaient rencontré en personne le Bien-Aimé et Vénéré Babuji soit lors de son voyage en Afrique du Sud dans les années 80 ou au cours de leurs voyages en Inde. Comme toujours, ces expériences personnelles, récits et témoignages ont été partagés avec un tel amour que l'on ne peut que se sentir profondément

privilegiée d'avoir trouvé ce chemin spirituel divinement inspiré du Sahaj Marg - telle est la splendeur immense et le travail de notre Bien-Aimé et Vénéré Babuji Maharaj et



l'Afrique du Sud et du Botswana voisin pour vivre ces trois jours de célébration solennelle et sacrée. Il s'agissait dans l'ensemble d'environ 150 abhyasis.

Un programme de causeries, vidéos et audios était dûment planifié, avec notre Véné-

Cape Town, Durban et Knysna pour célébrer également cet heureux anniversaire.

Les célébrations de fin de semaine ont fourni le cadre idéal et l'occasion d'entendre les témoignages merveilleux et inspirants

du Maître.

Avec amour, gratitude et souvenir constant.

Bridget Edwards (Afrique du Sud)



Autres échos du 30 avril [suite]

Libreville, Gabon

Les frères et sœurs de Libreville se sont retrouvés le dimanche 29 avril pour une méditation de groupe à 7h30, au Centre, dans une ambiance fraternelle de partage et discussion autour d'un petit déjeuner. Un autre plus de la journée était le visionnage du film des voyages de Babuji à travers l'Inde et l'Europe, suivi des débats et échanges. La journée du 30 avril a été riche en méditation et partage d'idées. Elle a commencé par une méditation de groupe le matin, puis une autre le soir, suivi d'un exposé sur la biographie de Babuji. Les abhyasis ont pu réfléchir en profondeur sur Babuji, sur sa vie, de son enfance à l'âge adulte et sur ce qu'il a fait pour la Mission.

Le dimanche 6 mai, après la méditation de groupe de 7h30, la sœur Julienne Isabelle Minko a fait un exposé sur la spiritualité qui a introduit le débat qui a suivi. Ce thème avait été choisi par le groupe pour un enrichissement mutuel, car il semblait important pour nous d'avoir une compréhension commune là-dessus. Nous aurons rete-



nu que la spiritualité nous enseigne à équilibrer nos aspirations dans les domaines spirituel et matériel, qui sont tous les deux complémentaires et nécessaires à l'homme pour mener une vie naturelle et harmonieuse. Ainsi, la pratique de la méditation

aide à faire la place à notre vie intérieure et favorise la croissance de notre vie spirituelle, en entraînant le mental à se réguler en vue d'assurer la connexion avec cette divinité intérieure.

Spéciose Hakizimana – pour le groupe de Libreville

De Garoua, Cameroun
à N'Djamena, Tchad

Mon déplacement en avril pour raisons professionnelles au nord du Cameroun, à Kousseri, une ville près de la frontière avec le Tchad et proche de Ndjamen, sa capitale a été une belle opportunité pour rencontrer les frères et sœurs de la région. J'ai ainsi pu voir un frère à Ndjamen au Tchad et passer les célébrations du 30 avril avec les abhyasis de Garoua, au Cameroun. Tout le séjour s'est déroulé dans une fluidité où on ressentait la présence permanente du Maître.

Le lundi 30 avril, le satsangh du matin a été suivi de lectures et d'une causerie sur les dix maximes. Nous nous sommes particulièrement intéressés à la maxime n° 9. Nous avons eu notre deuxième satsangh en fin de journée. Le lendemain, par la grâce de notre Vénéré Maître, je retrouvais mes activités professionnelles sans aucune pression. Mon séjour au Nord Cameroun m'a montré que le Maître nous aménage les meilleures conditions pour le servir, en toutes circonstances.

Michel Mbeleg (Douala - Cameroun)

Echos de mai : un jeu-concours à Pretoria

Afin de favoriser le lien social et la fraternité entre abhyasis, il était décidé d'organiser un jeu-concours basé sur la lecture des chapitres sur : «la tolérance», «le devoir» et «l'amour» du livre "Mon Maître". Le quiz était prévu pour le 13 mai, après le satsangh du dimanche matin. Il était basé sur

le livre: "Mon Maître" du Vénéré Parthasarathi Rajagopalachari.

Environ 20 abhyasis étaient répartis en trois groupes. Ils étaient ensuite invités à donner un nom à leur groupe. Ils avaient choisi comme noms Lalaji, Babuji et Chariji.

Page suivante



**Un Jeu-concours à Pretoria**

[suite de la page 4]

Lalaji était le groupe gagnant. Trente questions étaient posées aux abhyasis. On attribuait un point au groupe qui donnait la bonne réponse.

Exemple de question basé sur le chapitre "l'amour":
"Qu'est-ce que l'amour divin? La réponse extraite du livre c'est: "L'amour divin existe pour toujours, pour toute l'éternité... Un tel amour ne connaît ni la mort, ni l'absence, et n'éprouve aucune séparation."

Les échanges entre participants étaient enrichissants, ils favorisaient le sens de coopération, le sentiment que tous étaient unis bien qu'étant dans des groupes distincts.

Le succès de l'événement peut être attribué à la bonne disposition générale et à l'enthousiasme des abhyasis.

Ramesh Hira & Janet Reddy, Afrique du Sud

Photos du 30 avril

Afrique du Sud



Pointe-Noire, Congo

Circulaire:**Célébrations du 86ème jour de naissance
de notre Vénéré Maître**

22 Juin 2012

Chers frères et sœurs,

Je suis très heureux de vous informer tous ce que notre vénéré Maître a aimablement permis que nous célébrions Son 86^{ème} jour de naissance au Diamond Jubilee Park, Shri Ram Chandra Mission Ashram, Tiruppur (Tamil Nadu) du 23 au 25 juillet 2012. Ce sera une célébration de niveau international ouverte aux abhyasis du monde entier. J'invite tous les abhyasis à y participer et vivre la présence de notre Maître bien-aimé. [...]

Cordialement

Kamlesh D. Patel

Sahaj Sandesh No: 2012.16 Saturday, 23 June 2012

*Archived Sahaj Sandesh Messages :
<http://www.sahajmarg.org/newsletter/sahaj-sandesh>.*

**Séminaire régional de formation - Cap Esterias Gabon
20-26 décembre 2012**

Paris Mardi 1er Mai 2012

Bien-aimé Maître

Ce mail est envoyé pour demander votre approbation pour la tenue d'un séminaire sous-régional au Gabon qui se tiendra du 20 au 26 décembre 2012. Il réunira des abhyasis du Gabon, Cameroun, Congo, Côte d'Ivoire, du Sénégal et du Burkina Faso. Le programme comprendra des échanges et des sessions de formation sur les enseignements du Sahaj Marg. [...] Avec amour et obéissance,
Jeanne et Michel

Chennai, Mercredi 2 mai 2012

Cher frère,

Je suis heureux d'approuver ce projet et prie pour son effet sur les abhyasis. Amour à tous.

Avec amour et bénédictions de mon Maître

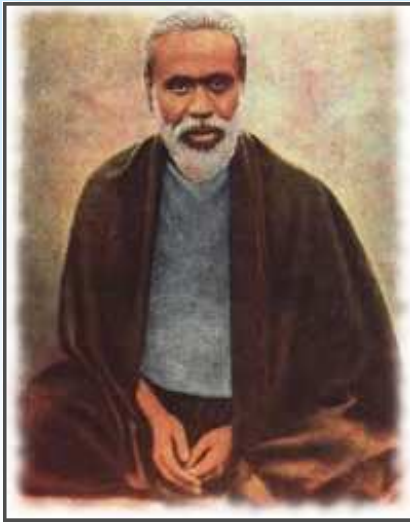
Affectueusement,

Parthasarathi



Messages du Monde Lumineux

Dimanche 27 juin 1999 - 10 heures



« Soyez des abhyasis joyeux, lumineux, laissez non seulement parler votre cœur, mais montrez que suivre un chemin spirituel est une belle entreprise, qui vous rend heureux, même si votre vie matérielle n'est pas facile.

Si vous avez bien compris où mène cette voie, vivez vos expériences malheureuses sans vous laisser affecter en profondeur.

Votre âme est là, immortelle, intangible, elle survivra à tous vos drames humains. Ne pensez qu'à sa beauté, à sa grandeur. Choyez-la, donnez-lui tout ce dont elle a besoin pour la laisser grandir à son aise. Ne lui refusez pas ce qui est essentiel.

Ne voyez qu'elle, fusionnant avec le Divin, libérée de ses chaînes, de ce carcan que vous lui imposez. Laissez-la s'épanouir sous les rayons bienfaisants de l'amour.

Devenez Amour,

Soyez Amour.

Unissez-vous totalement au Divin, quelles que soient les embûches qui ne manquent pas sur votre chemin, regardez vers la lumière et dépassez-les, vous grandirez. »

Lalaji

Messages du monde lumineux - Tome 2 – page 347

Réflexions du jour

Le nettoyage

Le nettoyage doit être fait à la fin de la journée de travail, avec l'idée que toutes les complexités et impuretés, toute la grossièreté, etc. s'en vont de tout votre système par le dos sous la forme de fumée ou de vapeur, et qu'à la place, le courant sacré du Divin qui émane du cœur du Maître pénètre dans votre cœur. S'il vous plaît, ne méditez pas sur les choses dont vous voulez vous débarrasser, mais contentez-vous de les balayer. Ceci doit

être fait avec une volonté ferme et en continu pendant une vingtaine de minutes. Il n'y a pas de prière et vous devez vous assurer que vous ne tombez pas en méditation. Faites votre nettoyage de cette manière et vous verrez par vous-même l'effet produit.

Source : P. Rajagopalachari - *The Spider's Web*,
Vol. 3, p.121

Les sentiments négatifs

Vous devez éliminer tous les sentiments négatifs car ils peuvent être un frein à votre croissance spirituelle. Vous pouvez les éliminer au cours du processus de nettoyage, en ayant la volonté ferme qu'ils vous quittent à jamais.

Source : P. Rajagopalachari - *The Spider's Web*,
Vol. 3, p.128



Ont contribué à ce numéro:

Conception et mise en page MMK, JN

Rédaction:

JN: Jeanne Nanitelamio

MMK: Michel Mouyelo-Katoula

Pages intérieures : Les noms des auteurs figurent au bas de chaque article.

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: echoes.africa@srcm.org