



## Comprendre le Sahaj Marg

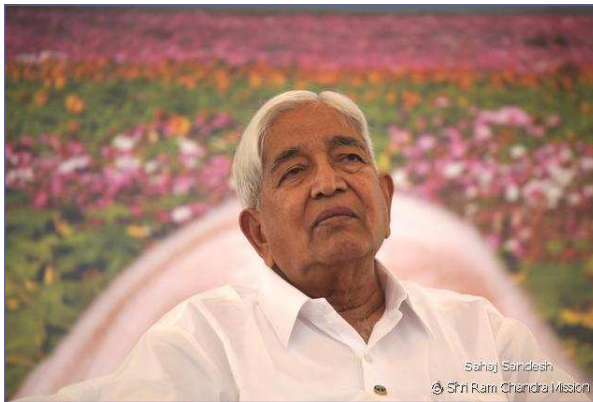
Chers frères et sœurs,

Le satsangh est très important. Babuji Maharaj disait que lorsque des abhyasis sont présents au satsangh de groupe, il peut les voir comme s'ils étaient sur un écran de télévision, mais s'ils ne sont pas présents, il ne les voit pas. Je ne veux pas que vous pensiez immédiatement à ses pouvoirs suprêmes, à ses pouvoirs divins et tout cela, et demandiez : « Comment est-ce possible ? » Nous devons simplement accepter ce que dit le guru et nous y conformer, y obéir et en faire notre mode de vie. [...]

J'en viens à présent à la chose la plus importante, à savoir une compréhension claire et précise de ce qu'est le Sahaj Marg, de ce que signifie une vie spirituelle, et la nette distinction entre ma vie matérielle et ma vie spirituelle. J'ai suffisamment répété que la vie matérielle est gouvernée par les samskaras avec lesquels nous venons ici-bas. Rien ne peut la modifier. Ma structure physique ne peut pas changer. [...]

La vie physique a ses propres lois, ses propres paramètres ; elle possède ses propres techniques pour mener une vie correcte afin de vous fournir, dans la mesure du possible, ce que nous appelons une bonne vie. Pas nécessairement heureuse ni triste, mais avec la

compréhension que la vie est un mélange de tristesse et de joie, de santé et de maladie, de bien-être et de mal-être, de bien et de mal, de jour et de nuit. Il est indispensable d'insister sur ce point, ne serait-ce qu'en observant la vie des saints : comment ils ont souffert, comment ils ont mené



Sahaj Sandesh  
© Sri Ram Chandra Mission

leur vie avec résolution, en s'accrochant au principe que la vie spirituelle doit se poursuivre quelles que soient les circonstances de la vie. [...]

Je dis ceci car je me souviens de tant d'abhyasis, en particulier d'une sœur qui était très proche de moi ; elle disait qu'elle était ma sœur et elle a quitté la Mission il y a à peu près un an ou dix-huit mois quand son mari est décédé. Elle a dit : « Si le Sahaj Marg est le Sahaj Marg, comment mon mari a-t-il pu mourir ? C'est cruel. Un tel homme ne peut-être un guru ni un dieu. » Elle est partie comme ça et nous ne l'avons plus revue depuis. D'autres, en grand nombre, quittent la Mission lorsqu'ils perdent leur emploi. D'autres encore quittent la Mission, quand il arrive quelque chose qu'ils ne voulaient

pas voir arriver. Malheureusement, parmi ceux d'entre vous qui restent ici, la plupart n'ont pas encore souffert (n'ayez pas peur !) de ce que les samskaras leurs réservent. Quand cela viendra, resterez-vous déterminés ? Resterez-vous ici ? Seul votre cœur peut vous le dire ; parce que c'est à vous de décider que, quoiqu'il arrive, je suis, je serai et je continuerai à être un abhyasi sincère dans ses efforts, sachant que lorsque je devrai quitter ce corps, tout le reste sera subordonné à cette perte finale (si vous pensez qu'il s'agit d'une perte). [...]

Par conséquent, vous feriez mieux de comprendre que rien ne va changer dans votre vie physique, dans votre vie matérielle, à moins que cela ne fasse partie de votre samskara. Un pauvre deviendra riche, si cela est dans son samskara. Un riche deviendra pauvre, si cela est dans son samskara ; un homme bien portant tombera malade ; un homme malade retrouvera peut-être la santé : tout dépend de vos samskaras. Tant que cela n'est pas clair dans votre esprit, chacun d'entre vous risque de quitter la Mission à un moment ou à un autre lorsqu'il arrivera quelque chose que vous ne vouliez pas voir se produire. Des gens vont mourir. Les gens qui naissent vont mourir. Ce qui est venu doit repartir. [...]

### Ainsi Parlent

#### Lalaji

• *Le nœud du problème est que seul celui qu'IL attire réussit. Le moment venu, tous ces gens rejoindront le droit chemin instantanément. Les émotions et samskaras sont différents d'une personne à l'autre, et, en conséquence, il y a un temps pour chacun.*

#### Babuji

• *Tant que la matérialité prévaut, un homme ne peut s'immerger dans la spiritualité.*

#### Chariji

• *En spiritualité, nous n'avons pas besoin du corps, du mental, du cerveau, de l'intellect. Ils sont utiles, mais la chose dont nous avons besoin, c'est le cœur.*

Si les avatars n'ont pas d'existence en dehors de leur vie spirituelle, de leurs âmes, qui sommes-nous, simples mortels, pour demander la santé, le bonheur, la sagesse et la prospérité en échange de devenir abhyasi ? Parmi toutes ces demandes il y a bien sûr, en premier lieu, celle de l'égo : « Mon guru ne m'a pas regardé aujourd'hui. Il ne m'a pas souri. » Ceci est très courant avec les Occidentaux. Ils s'attendent à ce que le guru fasse le tour, complimente tout le monde en disant : « Bonjour tout le monde »

Suite page 2

## Sommaire

Comprendre le Sahaj Marg	1—2
Ainsi parlent	1
Echos de la Réunion	2
Echos d'Afrique du Sud	3
Alors que j'erre	3
Echos de Madagascar	4
Messages du Monde Lumineux	5
Reflexions du jour	5

## Comprendre le Sahaj Marg [Suite]

monde, bonjour [en français] tout le monde, » et alors ils sourient, ils sont heureux et s'assoient en méditation. Sinon ils disent : « Pourquoi, que se passe-t-il ? Pourquoi n'a-t-il aucun égard pour ma présence ici ? Qu'est-ce qui ne va pas ? Je vais trouver quelqu'un de mieux. » Bien sûr vous trouverez de meilleurs gens, mais trouverez-vous des personnes spirituelles ? [...]

Je vous en prie, n'ayez absolument aucune attente pour votre vie personnelle, physique et matérielle. N'évaluez pas votre progrès spirituel en fonction de toute la souffrance que vous devrez peut-être endurer ni de tout le plaisir que vous pourrez éprouver. N'allez pas au Sheraton prendre un diner à sept mille roupies avec quatre de vos amis en disant : « Dieu est grand. » Dieu n'est pas grand. C'est une tentation pour vous parce que vous possédez l'argent, que vous le possédez en raison de vos samskaras, mais vous ne devriez pas relier cela à votre vie spirituelle : « Je suis riche, donc je dois être spirituel. » « J'ai un doctorat, donc je dois être spirituel. » « Je dirige un empire économique, donc je dois être spirituel. » Pas du tout. Si vous êtes ces trois choses et que vous êtes encore spirituel, c'est par la grâce de Dieu que vous êtes arrivés sur la voie, que vous avez suffisamment de foi pour continuer dans cette voie et celle-ci sera testée lorsque quelque chose ira mal. Quand un millionnaire devient un mendiant, est-il toujours capable de dire : « C'est aussi un cadeau de Dieu. Il m'a donné la prospérité, la popularité, le pouvoir, la célébrité. C'est à Lui de le reprendre. » ? Sommes-nous capables d'aborder la vie de cette façon ? Ou allons-nous dire, comme la sœur à laquelle je faisais allusion : « Non, non, non, ceci n'est pas la spiritualité. » ?

Cette compréhension indispensable est fondamentale dans l'approche de votre vie spirituelle, êtes-vous ou non un véritable chercheur, les bons moments vous amènent-ils ici et les mauvais moments vous mèneront-ils ailleurs. [...] Que faisons-nous des dix maximes ? Nous ne faisons rien de ce que



l'on attend de nous et nous voudrions tout ce qui est promis par la spiritualité - tout en imaginant et en traduisant dans notre tête que cela signifie que ma vie matérielle sera merveilleuse, que j'aurai une épouse belle et docile qui m'obéira au doigt et à l'œil, que ma voiture ne tombera jamais en panne d'essence au bord de la route, que mes affaires vont prospérer comme ceci [gestes pour indiquer une forte tendance à la hausse] d'année en année, mais jamais comme cela [gestes pour indiquer des hauts et des bas] ; alors Dieu est grand, Babuji est grand, le Sahaj Marg est grand.

Je vous préviens, en fait je voudrais dire que je vous avertis, rectifiez votre impression de ce que la spiritualité va vous apporter. La spiritualité vous offrira une vie spirituelle et la libération à la fin de cette vie, ce que rien d'autre ne peut vous procurer : ni les millions ni le pouvoir ne peuvent vous la pro-

curer. Il y a eu des Gengis Khan, des Hitler et des Mussolini. Il est facile de les trouver car si vous êtes suffisamment malchanceux, vous tomberez sur eux. Je vous en prie, décidez-vous. Cela fait partie de ma vie, c'est une chose établie. Tout ce que je peux attendre de la vie spirituelle, d'une méditation sincère, d'une application sincère des dix maximes, de l'obéissance au guru en toutes circonstances, c'est que ma vie va se normaliser. Toutes les anomalies en seront éliminées et si, selon cette normalité, je dois mendier pour vivre, tirer un rickshaw ou construire une résidence de 200 étages d'une valeur de sept-cent milliards de roupies, il en sera ainsi. Mais la spiritualité ne procure pas cela ; la spiritualité normalise et retire de votre chemin les obstacles qui pourraient affecter votre développement spirituel.

Babuji Maharaj me confia cette pensée : « La nature s'occupera de tout ce qui stoppe ou pourrait stopper ton développement spirituel. » C'est la seule promesse qui nous soit faite : la spiritualité prend soin de mon chemin, elle le dégage. [...]

Je prie pour que vous preniez tous cela en considération et ne laissiez pas d'autres circonstances vous autoriser ou vous permettre, vous forcer ou vous contraindre à dévier de ce chemin, parce qu'une fois perdu, vous pourriez ne jamais le retrouver. Et si vous ne le retrouvez plus, alors, vous reviendrez encore et encore comme un acteur monte sur scène, soir après soir, pour jouer son rôle, sans réaliser qu'il est condamné à cette scène. Je prie pour vous tous.

Merci.

*Message donné par le Révéré Maître Shri Parthasarathi Rajagopalachari le 7 février 2010, à Kolkata,*

## Echos de la Réunion — Journée régionale

Comme chaque mois, les abhyasis se sont regroupés en un seul lieu, ce mois de Juin c'était « aux colimaçons » chez Richard et Ratnam. Après les satsanghs à 7 h 30 et 14 h 30, nous avons lu les messages du Vénéré Babuji Maharaj et les textes proposés pour le séminaire de Paris : « un monde parfait ».

Entre les deux satsanghs nous avons savouré un moment d'une immense douceur en visionnant deux DVD de



"Hubble Bubble". Le temps est passé trop vite, personne n'était pressé de partir.

Puisse l'amour reçu au cours de cette journée couler de nos cœurs vers ceux des frères et sœurs du monde entier.

*A.M. Clair (La Réunion)*

## Echos d'Afrique du Sud

### Voyage en Inde

Le prélude à mon voyage a commencé avec un rêve. Dans mon rêve, Master disait Joyeusement: "les célébrations du 30 avril seront très spéciales".

En effet, les célébrations de Tiruppūr ont confirmé le message du Maître. Mon voyage à Tiruppūr a répondu à toutes les attentes de mon rêve. Nous avons été bénis par la grâce du Maître et de Babuji, de fines pluies ont rafraîchi le sol et l'atmosphère du soir. La pluie nous a réconfortés dans la chaleur étouffante, rendant insignifiante la chaleur du soir, à ce moment de quête spirituelle et d'amour de notre Maître.

Malgré le changement de lieu, de Jaipur à Tiruppūr, dans un délai assez court, douze Sud-Africains et quinze mille abhyasis ont bravé la chaleur et pu arriver à temps pour les célébrations à Tiruppūr. Nous devons être avec le Maître et tous les obstacles ont été surmontés par Sa grâce et son amour.



Master a dit dans un important message que la qualité la plus importante que tous les abhyasis devraient avoir, c'est l'obéissance. On devrait s'abandonner complètement en étant dans l'obéissance dans le cadre du système d'enseignement du Sahaj Marg.

Je me souviendrai toujours des célébrations de Babuji, de la grâce qui a été déversée sur nous tous en ce jour propice, de l'affection éternelle des Maîtres et de l'amour suscité par la foule de tous les abhyasis unis en une famille spirituelle.

*D. P. Ramjee  
[Afrique du Sud]*

### Atelier sur le souvenir constant - Johannesburg (Afrique du Sud)

Le 16 mai 2010, un atelier sur le souvenir constant, qui fait partie du programme de formation continue des abhyasis, a eu lieu à l'Ashram de Lenasia. L'objectif de cette formation était d'approfondir la compréhension des différents aspects du système Sahaj Marg. Chaque mois, un atelier traitant d'un sujet précis est organisé au cours d'un week-end.

L'atelier sur le souvenir constant a commencé après le satsangh du dimanche matin et a duré une heure et demie. Le sujet a été exposé à l'aide d'un diaporama portant sur la définition, les

### Alors que j'erre

Me voici à vos pieds,  
Vous, mon soleil, dont la chaleur m'effleure  
Et mon mental, toujours errant,  
Vous seul pouvez aider à détendre.

Vous êtes ici présent, et je médite,  
Car je sais, le temps fuit  
Il faut tenir, ne jamais lâcher,  
Car Lui seul aime, nous ne saurons jamais.

Pour vous, je vivrai, pour vous, je mourrai,  
Pourquoi doutai-je, s'il vous plaît, dites-moi?  
Nous travaillons si dur, mais toujours point de  
lumière,  
Ouvrons notre cœur, Il est en vue.

Mon cœur vous voit et sent votre présence,  
Maître, faites que par toute cette pénitence cela  
jamais ne change  
Et mon mental, encore errant,  
Vous seul pouvez aider à détendre.

Que toutes mes larmes, pour vous versées,  
Coulent toujours sur ce lit de rivière Sahaj.

*Ketan Narsi [Afrique du Sud]*

différentes méthodes, les effets, les avantages et les étapes du souvenir constant. La présentation a été suivie d'une session de questions-réponses.

Deux expériences ont également été présentées afin de clarifier certaines notions du souvenir constant. 33 abhyasis ont pris part à cet atelier et les impressions générales étaient positives.

*Jatin Mahida [Afrique du Sud]*



## Echos de Madagascar - Un nouveau centre de méditation à Tuléar

Le groupe de Tuléar s'était formé à partir d'un précepteur qui ayant fait ses études dans cette ville, s'y était installé. Le groupe avait atteint le chiffre de plus d'une trentaine d'abhyasis. Le hall de méditation était gracieusement offert par un couple d'Abhyasis et les activités de la Mission se déroulaient dans de bonnes conditions. Mais le couple a été affecté dans une autre ville laissant tous les abhyasis sans hall de méditation. Le précepteur restant, étudiant, donnait les sittings dehors, en plein air.

C'est alors que vint l'idée de construire une salle. Les donations ont été faites et la somme requise rassemblée. Le hall mesure 11 mètres de long sur 6,5 mètres de large, les travaux ont été réalisés par des abhyasis et non abhyasis.

Le Jeudi 18 Juin 2010, 4 Abhyasis et deux précepteurs ont quitté la capitale et ont transité à Fianarantsoa, pour atteindre Tuléar le



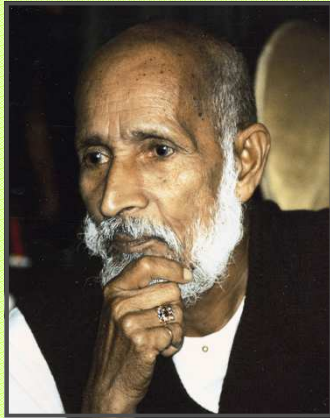
deuxième jour. Tuléar se situe à 900 Km d'Antananarivo la capitale. Le troisième jour, les deux précepteurs ont donné des sittings individuels, tandis que d'autres abhyasis ont cousu les rideaux, nettoyé les vitres, accroché la bibliothèque et les photos, et nettoyé la cour.

Le dimanche 20 juin à 7h30 du matin, il y a eu le satsangh conduit par la Centre en Charge suivi de la lecture d'un discours de ChariJi, de Novembre 2009 à Kharagpur, sur «l'Evolution Universelle».

*Boda Ranjeva (Madagascar)*

## Messages du monde lumineux

Jeudi 4 janvier 2001 – 10 h



« Oui ma fille, aime ton Maître. Ce parfum qui s'exhale des cœurs sincères va jusqu'à lui. La lumière et les ténèbres se côtoient, et font que la vie sur terre reste instable. Elle passe par ces alternatives qui rythment les jours et les rend parfois difficilement supportables.

« Mon fils est un homme seul, malgré tous les bons sentiments et l'amour qu'il inspire. Les blessures occasionnées par ses semblables sont pénibles à supporter, tout en exaltant la grandeur de sa mission. Il connaît toute la gamme des sentiments humains et il ne s'y trompe pas. Il les voit se manifester tour à tour sans pouvoir modifier les caractères et les comportements. L'âme cohabite avec la nature humaine, difficile à corriger.

« Aucune réalisation, fût-elle spirituelle, ne se construit sans mal. Le courage, l'abnégation et la souffrance en sont les supports. Elle est l'édifice offert au divin, où seule apparaît la beauté de l'œuvre. Ainsi va votre vie, où il ne subsiste que la pureté de l'ensemble érigé. Travaillez à cette construction, sans relâche, avec foi et amour, afin qu'une perle rare puisse briller dans l'écrin qu'est votre vie. »

Babuji

Messages du Monde Lumineux, Tome 1, Page 98

## Réflexions du jour

### Simplicité

Ce qui m'a frappé chez le Maître et qui le distingue du reste du genre humain c'est son extrême simplicité, son parfait naturel en toutes circonstances, ainsi qu'une totale et remarquable absence de condescendance. Pour lui un enfant est aussi important qu'un vieux philosophe, et un abhyasi de ce système pas plus important qu'un nouvel arrivant qui vient le voir pour la

première fois. Autrement dit, il ne fait pas de distinction entre un être humain et un autre, quelles que soient les différences créées par ailleurs par la naissance, le milieu et la société. Je crois que ceci est la leçon fondamentale que nous avons à apprendre.

Source : Chariji - "Yatra", tome 1, p.187 ("L'Inde en Occident, Epilogue")

### Apprendre

Quand quelqu'un va voir un enseignant, il doit apprendre suivant la méthode de cet enseignant, et non pas de la façon dont il s'attend à recevoir l'enseignement.

Source : P. Rajagopalachari, Youth, A Time of Promise and for Effort, vol. 2, chap. "Oubliez-vous", p.170



### Ont contribué à ce numéro:

Conception et mise en page MMK, JN

### Rédaction:

JN: Jeanne Nanitelamio

MMK: Michel Mouyelo-Katoula

Pages 2 et 3 : Les noms des auteurs figurent au bas de chaque article.

### Abonnement en ligne:

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

### 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)