



L'importance de la sadhana quotidienne

J'espère vraiment que nous aurons de tels rassemblements régulièrement, parce que tant que nous n'aurons pas atteint une étape dans notre vie spirituelle où nous n'aurons plus besoin de plus d'enthousiasme, il sera nécessaire de continuer à attiser le feu périodiquement.

Souvent, nous avons des souhaits, de grands espoirs, mais nous n'avons pas d'aspiration. Nous avons besoin d'aspiration, qui est quelque chose de beaucoup plus élevé, où le cœur à chaque battement, dit, "je dois m'élever, je

dois m'élever, je dois m'élever." C'est pourquoi nous avons souvent besoin de telles réunions, d'être ensemble trois, quatre jours, pour que se déploie beaucoup de, disons, de puissance dans le réservoir – c'est refaire le plein. Mais souvent, au moment où nous rentrons chez nous le réservoir est vide et nous replongeons dans notre routine quotidienne, sans comprendre, sans nous rendre compte, que chaque matin, nous devons attiser ce feu par la méditation, en suivant la niyama quotidienne - le cleaning du soir, la prière du soir. Parce que ce que vous obtenez ici doit toujours venir en complément de ce que vous créez pour vous-même par votre sadhana quotidienne. Ce que vous obtenez ici n'est pas suffisant.

Votre sadhana quotidienne est la fondation de votre spiritualité. Ce que vous recevez dans ces bhandaras, rassem-

lements, est la superstructure. Alors s'il vous plaît, rappelez-vous qu'il est nécessaire de venir, il est essentiel de préserver ce que vous recevez. Et pour cela vous devez être régulier dans votre sadhana quotidienne qui doit vous amener de plus en plus profondément en vous-même



de telle sorte que lorsque nous nous rencontrerons à nouveau votre réceptivité augmente. Alors, vous pouvez recevoir beaucoup plus. Comme Babuji dit, si vous allez au marché à légumes avec un petit panier, combien pouvez-vous en ramener à la maison? Donc, ce cœur doit digérer, absorber, de sorte que quand vous venez, votre capacité soit élargie et que les trois mêmes sittings vous apportent beaucoup plus que vous auriez obtenu aujourd'hui ou l'année dernière ou l'avant-dernière année.

Alors s'il vous plaît, rappelez-vous que vous devez être ici. Si vous simplifiez votre vie, en évitant des dépenses inutiles, même pour des mariages et des choses comme ça, des événements sociaux, vous n'aurez aucun problème à trouver l'argent nécessaire pour venir à un rassemblement une fois ou deux fois

par an. C'est parce que nous ne renonçons pas à toutes nos habitudes sociales et religieuses, que nous continuons à y consacrer de l'argent, que nous avons du mal à gérer les dépenses du Sahaj Marg.

Donc, si vous avez la foi dans le Sahaj Marg, si vous avez senti que vous avez profité de votre sadhana ici au fil des

jours, des mois, et des ans, n'hésitez pas à renoncer à ce que vous avez fait dans le passé, sachant que cela vous a conduit au Sahaj Marg, et c'est fini; son rôle est fini, son rôle dans votre vie est fini – ce que vous

faites désormais a pris le relais.

Je prie pour vous que vous preniez tous conscience de cela dans votre cœur, de l'importance de la sadhana quotidienne qui, si vous la faites correctement, renforce davantage les fondations. Ici vous construisez de plus en plus de cette façon [vers le haut], comme un arbre. Grands arbres - la racine s'enfonce d'autant plus dans la terre que le tronc peut s'élever de plus en plus haut. Je prie pour vous tous. Je prie pour que Babuji Maharaj vous bénisse. Bon retour chez vous ; nous nous reverrons bientôt. Je vous remercie.

Rajagopalachari Parthasarathi -
16 mai 2010, Tiruppur, Inde.

Ainsi parlent 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

- La méditation est la fondation de la spiritualité. Si vous méditez en ayant votre véritable objectif devant vous, vous êtes sûr d'arriver à destination.

Chariji

- Tout le but de la sadhana (pratique spirituelle) semble être, en quelque sorte, de nous préparer de manière à ce que nous attirions Son Divin regard et attention sur nous-mêmes afin que nous puissions devenir dignes de Son Don. C'est toujours un don. Je suis convaincu que, à aucun niveau de la sadhana nous ne pouvons dire, j'ai réussi par mon propre effort. 'Ce n'est pas possible.

Sommaire

L'importance de la Sadhana quotidienne 1

Ainsi parlent 1

Séminaire Afrique du Sud et Océanie 2

Echos de Garoua— Cameroun 3

Echos de Bouake—Cote d'Ivoire 3

Message du monde lumineux 4

Réflexions du jour 4

Séminaire Afrique du Sud et Océanie: 16 - 22 décembre 2011

J'ai toujours été Sien, mais a-t-il jamais été mien?

Le Séminaire Sud Africain et Océanien était organisé à Manapakkam du 16 au 22 décembre 2011, avec la participation d'environ 300 abhyasis de ces régions. Plusieurs sujets ont été proposés par les abhyasis d'Océanie au Vénéré Maître comme thèmes du séminaire. Le Maître a finalement opté pour ce thème poignant - « J'ai toujours été Sien, mais a-t-il jamais été Mien? » Malicieusement, comme un amoureux timide, le Maître s'est lui-même « dérobé » à nos regards. Son message devait pénétrer dans nos cœurs. Nous devons le trouver dans nos cœurs. Après une séance en plénière au

cours de laquelle plusieurs réactions ont été exprimées, le thème était discuté en petits groupes. Cependant, la profondeur du message reste un mystère. Il y a tant de nuances que nous avons tous à réexaminer tous les jours de notre vie. Le Vénéré Maître avait une approche différente quant à la manière dont nous pouvions le comprendre. Pendant près de deux jours après notre arrivée, la plupart d'entre nous n'avaient pas vu

notre Maître Bien-Aimé. Il y avait divers groupes qui tentaient désespérément d'entrer dans le cottage pour Le voir. Il y avait un message silencieux pour nous tous de chercher à l'intérieur et d'y sentir sa présence. C'est alors que le thème a commencé à révéler son vrai sens qui est de Le chercher à l'intérieur et de nous demander, ai-je accepté qu'il soit complètement Mien?

Le dimanche 18 décembre 2011 nous avons tous eu la bénédiction de participer au satsangh conduit par le Vénéré Maître. Le satsangh était profond et nous avons été transportés au pays des merveilles spiri-

tuelles. Ce fut le premier des nombreux satsanghs conduits par le Maître. Quelques mariages ont également été célébrés, y compris ceux de Rushil et Kathleen Joshi, de Tej et Nima Padia, qui ont été bénis par le Maître le dernier jour de leur séjour à Chennai.

Les activités du séminaire ont effectivement commencé le dimanche avec des interventions inspirantes de divers conférenciers. Le frère Santosh a parlé du "Heart Speak" [langage du cœur]. Le jour suivant le frère Krishna a parlé de "Fraternité". Le 20 dé-

long des côtes australiennes, mais la réalité est qu'il est vieux et ne peut plus voyager. Nous avons donc besoin de faire la différence entre les fantasmes et la réalité et son impact dans nos vies.

Etant l'hôte suprême, il a offert aux participants occidentaux pour la plupart, des hamburgers et des frites, avec des gâteaux et de la crème glacée au dessert. Le plus important était sa présence physique qui rassasiait bien des cœurs. Ajouté à cela, était l'expérience rare d'être avec Lui dans son cottage, savourant sa présence, lui exprimant notre grati-

tude, et en de rares occasions, recevant un sitting. Parallèlement, environ 80 jeunes se sont réunis tous les jours autour de discussions et d'activités. Leur esprit et énergie étaient contagieux. On pouvait sentir et voir l'amour de notre Maître envelopper particulièrement la génération future. Alors que les jeunes chantaient « Sho Sholoza », une interprétation émouvante des mineurs chantant la nostalgie pour leur patrie, le Maître tapait en



cadence avec ses doigts sur la chaise. Après le séminaire, les précepteurs ont eu un atelier les 23 et 24 décembre, où l'accent a été mis sur la réflexion intérieure et sur le travail fait avec le cœur. Le travail en petits groupes favorisait un sentiment de proximité et de fraternité. Nous avons tous eu la bénédiction d'être en Sa présence divine. Quelle expérience spirituelle vivifiante que nous allons chérir le restant de nos vies.

Shashidhar Ghatnatti et Manilal Roopa (Afrique du Sud)

cadence avec ses doigts sur la chaise.

Après le séminaire, les précepteurs ont eu un atelier les 23 et 24 décembre, où l'accent a été mis sur la réflexion intérieure et sur le travail fait avec le cœur. Le travail en petits groupes favorisait un sentiment de proximité et de fraternité.

Nous avons tous eu la bénédiction d'être en Sa présence divine. Quelle expérience spirituelle vivifiante que nous allons chérir le restant de nos vies.

Shashidhar Ghatnatti et Manilal Roopa (Afrique du Sud)



Echos de Garoua – Cameroun

Le mercredi 19 octobre à 6 heures du matin, je suis parti de Douala pour un long trajet Douala-Yaoundé-Ngaoundéré-Garoua effectué d'abord en bus, puis en train et encore en bus pour atteindre Garoua le lendemain à 15 heures. Le voyage était confortable et tranquille. Le Grand Nord du Cameroun compte 3 régions : l'Adamaou avec pour capitale Ngaoundéré, le Nord qui a pour siège Garoua et l'Extrême Nord ayant pour chef lieu Maroua. La religion dominante y est l'Islam. L'autorité traditionnelle ici est plus influente que l'autorité administrative et la tradition y est très forte.

Je me suis installé dans un hôtel au cœur de Garoua, une belle et vaste propriété entourée d'arbres fruitiers dans lesquels nichaient de multiples oiseaux. Tout ceci créait une belle ambiance propice au repos,



Abhyasis de Garoua. Le précepteur visiteur est le 2ème à partir de la gauche



Carte du Cameroun

Distance parcourue de Douala à Garoua, par Yaoundé: 1400 Kilomètres.

aux causeries qui enrichissent l'âme, au

recueillement et à la méditation. J'y ai pris mes quartiers dans une chambre modeste mais vaste pouvant accueillir même une quinzaine de personnes. Après m'être rafraîchi, j'ai donné un sitting au frère Sylvain Tenlep qui était venu m'accueillir à la descente du bus à Garoua. C'est seulement après ce sitting que nous avons fait le point sur l'organisation de mon séjour et appelé les frères avec qui je m'étais déjà entretenu au téléphone et qui m'avaient semblé prêts à être introduits. Sylvain avait prévu pour samedi une sorte de "réunion publique" avec des gens qui souhaitaient faire la découverte de notre méthode de méditation. Cette réunion fut ramenée à ce jeudi même. Les échanges ont porté essentiellement sur la méditation, la spiritualité et les systèmes de croyances traditionnelles africaines. Les échanges ont été très vifs et se sont transformés vers la fin en session de questions et réponses.

J'ai consacré la journée de vendredi aux deuxièmes sittings d'introduction et aux causeries personnalisées avec quatre candidats, abordant plus en profondeur les

principaux aspects de la pratique et répondant à toutes leurs questions spécifiques. Toutes les introductions ont été finalisées le samedi matin. Dimanche matin, nous avons eu un satsangh à 7h30, suivi de la lecture d'un Message du Monde Lumineux. Je repris le bus à Garoua dès 9 heures ce dimanche pour le trajet retour vers Douala que j'atteignis le lendemain à 13 heures.

Le temps passé à la préparation de ce voyage, tout comme le temps qu'il a duré, ont été des moments bénis de mon existence. Le sentir me précéder dans tous mes déplacements et les lieux où je me suis rendu, m'inspirer face à toutes les sollicitations auxquelles j'ai été confronté, me porter et m'envelopper par la grâce de Sa présence, n'a été que la confirmation, une fois de plus, qu'Il planifie et nous ne faisons qu'exécuter, qu'Il nous suffit de savoir qu'Il est là pour découvrir qu'Il y est effectivement. Puisse Son Amour nous envelopper et nous porter au delà de nos limitations humaines.

Jean Armand Nkoma - Douala (Cameroun)

Echos de Bouake – Côte d'Ivoire

Du 27 au 30 décembre 2011, je suis allé à la rencontre des sœurs de Bouaké, une ville située à 400 km d'Abidjan. Les troubles ayant émaillé le pays depuis plusieurs années et notamment cette ville, ont eu comme conséquence un isolement du petit groupe d'abhyasis qui n'avait pas eu la visite d'un précepteur depuis 2008. Cela a eu un impact sur le petit groupe d'abhyasis qui est passé de 5 à 2 abhyasis : les sœurs Thérèse et Sarah

qui étaient très heureuses d'avoir la visite d'un précepteur. Nous avons eu plusieurs sittings et une méditation de groupe. Nous avons lu des messages du Maître et partagé les messages du dernier séminaire Africain de juillet 2011 à Manapakkam et Tiruppūr.

Nous avons aussi profité de ce séjour pour un rappel des bases de la pratique et enseignements du Maître. Un livre sur la pratique du Sahaj Marg leur a été remis ainsi qu'une

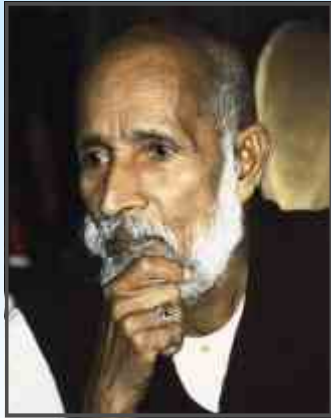
photo du Maître. Durant tout le séjour, je suis resté en contact permanent avec ces sœurs isolées depuis si longtemps. Les sœurs ont beaucoup apprécié cette visite et j'ai promis revenir prochainement. Je suis reparti de Bouaké le 30 décembre pour rentrer à Abidjan continuer le travail de mon Maître bien-aimé.

Mamadou Camara (Abidjan - Côte d'Ivoire)



Messages du Monde Lumineux

Mardi 13 mars 2001 – 10 h



« *VOTRE TRAVAIL spirituel ne peut tout résoudre. Vous devez être vigilants et faire des efforts pour corriger ce qui peut mettre un frein à votre avancement.*

Une sadhana bien conduite, avec toute la persévérance nécessaire, favorisera le travail du Maître. Vous devez participer à cette réalisation spirituelle à laquelle vous aspirez. Il ne suffit pas de s'asseoir tranquillement et de dire : "C'est le Maître qui fait tout." Il le fait jusqu'à un certain point ; vous devez participer activement à ce travail. Ouvrez les yeux, que peut-on acquérir sans mal ? Dans ce domaine, plus qu'ailleurs, votre participation active est importante.

Vous vous êtes installés dans un confort moral consistant à penser que vous êtes irréprochables, que seuls les autres ont à faire des efforts ; n'en croyez rien. Vous êtes votre ennemi. Aiguiser votre sens de l'observation, soyez lucides et traquez sans cesse les racines de certaines habitudes tellement acquises qu'elles se dissimulent à votre vue. Il arrive un moment dans votre parcours où vous devez vous remettre en question avec la plus grande humilité pour repartir ensuite allégés de vos principales limitations. »

Babuji

Messages du monde lumineux, page 129.

Réflexions du jour

Le succès

Si vous commencez quelque chose avec l'idée que vous n'arriverez pas au bout, vous n'y arriverez jamais. Le succès au travail dépend toujours de notre propre volonté et de notre confiance.

Source: Shri Ram Chandra of Shahjahanpur, "Lettres du Maître", Tome 1, "chap.1959", p.395

Discipline personnelle

La discipline personnelle va de pair avec le progrès spirituel. La discipline personnelle est la manifestation d'une discipline intérieure –

elle montre que vous êtes équilibré, que vous ne faites pas passer vos besoins avant ceux des autres. Elle transparaît dans la courtoisie: vous cédez le passage aux autres, vous les laissez s'asseoir en premier. Vous laissez les autres manger d'abord, vous ne vous précipitez pas.

Source : Shri P. Rajagopalachari "Le langage du coeur 2008", chap.8 " C'est à la courtoisie que l'on mesure la discipline personnelle ", p. 68.

Satsangh

La discipline signifie arriver au satsangh au moins dix minutes à l'avance, et ne pas se

précipiter dehors immédiatement après le satsangh. Les gens sont censés être assis en méditation quand le sitting est terminé. Restez assis tranquillement, laissez la transmission vous imprégner, digérez. Et ensuite, quand vous vous sentez de nouveau en équilibre avec l'atmosphère extérieure, levez-vous et partez.

Source : Shri P. Rajagopalachari "Le langage du coeur 2008", chap.8 " C'est à la courtoisie que l'on mesure la discipline personnelle ", p. 69.



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