



Garder l'esprit de jeunesse

Vous savez, j'ai eu une réunion d'enfants au Danemark et ils étaient environ soixante, âgés de an et demi environ à quatorze, quinze ans, et ils ont dit, "pas d'adulte!" J'ai dit, "mais je suis un adulte." Alors, une jeune dame de trois ans a dit, "non! Tu es Chari." Vous voyez? C'est ce que j'aime. Toute cette différenciation par âge et tout — ce sont des bêtises. Est jeune celui qui a un cœur jeune. Et je voudrais que vous tous gardiez votre jeunesse de cœur, aussi vieux que le corps puisse devenir. [...]

Alors, une jeune dame de trois ans a dit, "non! Tu es Chari." Vous voyez? C'est ce que j'aime. Toute cette différenciation par âge et tout — ce sont des bêtises. Est jeune celui qui a un cœur jeune. Et je voudrais que vous tous gardiez votre jeunesse de cœur, aussi vieux que le corps puisse devenir. [...]



Maintenant comment maintenir cette jeunesse ou cet esprit de jeunesse? C'est un secret sans en être un. Cela semble très difficile, mais c'est très facile et simple. Tout ce que vous devez faire c'est maintenir votre idéalisme, car quand nous devenons plus âgés notre idéalisme disparaît; nous tendons à devenir cyniques. Nous tendons à regarder le monde comme étant coincé pour toujours dans le borbier de l'ignorance, de la corruption, de la maladie, et cetera, vous voyez. Mais nous devons apprendre à le regarder toujours avec des yeux d'enfants. [...]

Ainsi voyez-vous, un cœur jeune, un cœur innocent, est toujours plein d'amour et donc plein d'espoir — l'amour guidant leur présent, l'amour façonnant le futur, l'amour formant chacun de vous. Elle est, et parce qu'elle est, elle est toujours. [...] Mais si vous êtes là où vous auriez dû être toute votre vie, dans votre Soi intérieur, ce que fait le corps est sans importance. Il fait ce qu'il doit faire, comme une machine programmée. [...] L'âme préside, programme tout, et se détend, parce que la vie de l'âme est non-active. C'est le corps qui doit agir. Et si l'âme est attentive, vigilante, elle sait guider le corps. Et c'est cela la vraie vigilance. Ce n'est pas la vigilance mentale, ce n'est pas la vigilance intellectuelle; c'est la vigilance divine qui est toujours en alerte — à aucun moment le commutateur n'est éteint. Et cette âme qui a l'âme même du Tout-puissant en elle (c'est ce que signifie pranasya prana [la vie de la vie]), vous avez Sa vigilance ajoutée à la votre, et une telle vie est bénie.

sorte que notre environnement change tout le temps. [...] le cœur jeune voit le côté positif des choses. [...] Ainsi la jeunesse ne doit jamais se détériorer en âge adulte. Rappelez-vous que l'esprit, l'âme, est éternelle. Elle était, elle est, elle sera toujours — ainsi, elle ne peut pas avoir d'âge. Ce n'est pas l'esprit qui vieillit; ce n'est pas l'âme qui vieillit; l'amour n'a pas d'âge. C'est le corps qui a tous ces problèmes d'âge, d'efficacité décroissante, de force, de santé, jusqu'à ce qu'il finisse dans la mort. Si un cœur jeune est là, il réalise que tandis que le corps peut vieillir, MOI, le soi intérieur, je suis éternel; je n'ai pas d'âge. Par conséquent je ne suis ni jeune ni vieux: Je suis. [...]

Ainsi j'espère avoir suffisamment transmis ce que sont mes propres aspirations pour la jeunesse. J'espère vous avoir transmis ce que j'essaie de garder en moi

Ainsi j'espère avoir suffisamment transmis ce que sont mes propres aspirations pour la jeunesse. J'espère vous avoir transmis ce que j'essaie de garder en moi

comme le cadeau le plus sacré de la vie, qui est que la vie n'est jamais vieille, ni jamais jeune — Elle est, et elle est toujours. [...] Mais si vous êtes là où vous auriez dû être toute votre vie, dans votre Soi intérieur, ce que fait le corps est sans importance. Il fait ce qu'il doit faire, comme une machine programmée. [...] L'âme préside, programme tout, et se détend, parce que la vie de l'âme est non-active. C'est le corps qui doit agir. Et si l'âme est attentive, vigilante, elle sait guider le corps. Et c'est cela la vraie vigilance. Ce n'est pas la vigilance mentale, ce n'est pas la vigilance intellectuelle; c'est la vigilance divine qui est toujours en alerte — à aucun moment le commutateur n'est éteint. Et cette âme qui a l'âme même du Tout-puissant en elle (c'est ce que signifie pranasya prana [la vie de la vie]), vous avez Sa vigilance ajoutée à la votre, et une telle vie est bénie.

Je prie que vous tous puissiez avoir une telle vie. Vous devrez travailler à cela, mais si vous êtes conscient qu'elle est toujours là, disponible, vous progresserez très rapidement, et c'est ce que j'espère.

Merci.
Message donné par Shri Parthasarathi Rajagopalachari aux jeunes le 22 janvier, 2006 en Malaisie.

Ainsi parle :

Lalaji

• *Les enfants comprennent si bien certaines choses que même les adultes ne peuvent pas comprendre après beaucoup d'effort. De même, la vision divine s'avère exister même chez les simples gens du village, hommes ou femmes.*

Babuji

• *Durant toute ma vie spirituelle, je ne pouvais pas, même un instant, imaginer que le vaste trésor spirituel possédé par mon Maître n'était d'aucune manière le mien, tout comme un enfant pense toujours à la richesse de son père comme étant la sienne.*

Chariji

• *Ainsi les gens qui ont un cœur jeune ne s'inquiètent jamais pour eux-mêmes. L'altruïsme est le premier signe d'un cœur innocent. Il n'a pas besoin de sommeil, il n'a pas besoin de repos; il donne seulement le repos et la tranquillité à d'autres. Il aide les autres; il donne aux autres. Il ne prend jamais, il offre; il ne demande jamais.*

SOMMAIRE

Garder l'esprit de jeunesse	1
Ainsi parle	1
Voyage en Inde	2
Echos de Lenasia	2
Sahaj Marg par voix des ondes	3
Messages du monde lumineux	4
Réflexions du jour	4

Voyage en Inde

Par la grâce du Maître, j'ai été boursier du STP (Scholarship Training Program) pour la session du 14 décembre 2008 au 11 janvier 2009. De Chennai à Malampuzha, en passant par Coimbatore, ce séjour mobile a été pour moi mémorable à plus d'un titre, mes impressions de voyage pourraient remplir des pages et des pages, je me contenterai cependant d'en partager seulement quelques unes avec mes frères et sœurs. Parti d'Abidjan le 11 décembre dans l'après-midi, je suis arrivé à Chennai le 12 décembre à 20 heures après une escale d'une nuit à Dubaï. J'ai été accueilli à l'aéroport de Chennai par le responsable des transports qui m'a conduit à l'ashram de Manapakam.



Le lendemain nous avons visité l'ashram, planté de grands arbres. L'inondation dont on nous avait parlé était déjà un lointain souvenir, nous avons vu le cottage de Chariji. L'ashram dégage une atmosphère toute particulière de calme et de sérénité propice au recueillement et à la méditation.

Les cours ont commencé le 14 décembre 2008 ; ils ont été suivis par 26 boursiers de 20 nationalités différentes. Le premier cours était donné par le professeur Kanan, il portait sur les Maîtres du Sahaj Marg. Le jour suivant, nous prenions le train pour aller à Coimbatore. A l'approche de Coimbatore, nous apprenons que Master y sera, et qu'il va nous recevoir! A notre arrivée, après un Satsangh avec le frère Ajay, Master vint nous souhaiter la bienvenue. Il nous donna du Prasad, puis on nous servit une collation de thé et de sandwiches. Après notre rencontre avec Master, nous prîmes le car pour nous rendre au centre de retraite spirituelle de Malampuzha où devaient se dérouler nos cours.

Nous aurons régulièrement des cours avec des professeurs venus de différents pays: Inde, Etats-Unis, Malaisie... Ces cours m'ont permis d'approfondir nos enseignements et d'avoir des clarifications sur différents aspects de notre pratique. Un des cours qui m'a le plus intéressé portait sur la manière de présenter le Sahaj Marg notamment dans le cadre des journées portes ouvertes.

Le 30 décembre, nous quittions le centre de retraite de Malampuzha et le Kerala par train à 13 heures pour repartir à Chennai.

Un rêve devenu réalité

Un rêve devenu réalité

Le 4 janvier 2009 est un jour que je n'oublierai pas! Après le satsangh donné par le Maître, au moment de sortir du hall de méditation, une sœur du Japon m'apprit que j'étais demandé ainsi que deux autres boursiers, au cottage du Maître. Sur place, j'étais très ému, ne réalisant pas encore ce qui m'arrivait. Nous sommes allés dans le salon du cottage du Maître, il est venu vers nous pour nous demander si nous voulions faire le travail de précepteur, nous avons tous répondu oui. Mon rêve de servir mon Maître est ainsi devenu réalité le 9 janvier 2009, j'étais tout heureux!

Le 11 janvier fut un grand jour pour moi et certainement pour les autres boursiers après le satsangh donné par Master dans un Grand Hall de méditation plein de monde, Master nous remit à tour de rôle le diplôme de participation au programme STP sous les applaudissements.

Le 13 janvier fut un autre jour pour moi tant redouté car j'étais au programme pour conduire le satsangh au hall de méditation de 17h à 17h45. Je le fis avec la grâce de Master.

Le lendemain 14 janvier, je repartais à Abidjan, heureux et comblé!

M.C (Abidjan, Côte d'Ivoire)

Echos de Lenasia (Johannesburg – Afrique du Sud)

Notre pays a eu le privilège pour la première fois de la présence de Babuji Maharaj au début des années 80. Depuis lors, le Vénéré Maître s'est rendu en Afrique du Sud à plusieurs reprises dans les années quatre-vingt-dix et c'est au cours de cette période que l'ashram de Johannesburg (Lenasia) a été inauguré par le Vénéré Maître en 1997.

Dans l'état actuel, l'ashram comprend: un hall de méditation (qui peut accueillir près de 400 abhyasis); des installations d'ablution et les logements de gardiens. L'ashram est en cours de rénovation progressive, les changements les plus récents étant: la peinture intérieure, le remplacement des rideaux par des stores, l'addition de pot de plantes et des dispositifs d'eau, etc...

Le futur de notre ashram se fait jour par la grâce de notre Bien-aimé Maître. Le projet de

construction lancé en octobre l'année dernière devrait être achevé courant mars 2009. Il comprendra le cottage du Maître (salon,



chambre à coucher et salle de bains), 2 grandes salles de classe qui seront utilisées pour la VBSE (Value Based Spiritual Education) ou comme dortoirs pendant les rassemblements

spirituels, des équipements d'eau et une cuisine. Les salles de classe auront un centre média et des équipements informatiques. Le futur de notre Mission repose sur nos enfants, d'où ce grand focus sur leur éducation basée sur des valeurs spirituelles.

Nous projetons de dispenser à temps plein une éducation basée sur des valeurs spirituelles dans les locaux de l'ashram, pour un plus large public.

Nous prions que notre Maître Bien-aimé puisse nous honorer de sa divine présence une fois le projet de construction achevé.

J. M.

Le Sahaj Marg par la voix des ondes

A l'occasion du Séminaire Sous-Régional en Décembre 2008 à Douala, Notre sœur Mariette Bissene Centre en Charge du Cameroun a été interviewée sur « Radio Littoral », le 26 Décembre 2008, une radio régionale comptant près de 4.000.000 d'auditeurs.

Journaliste : *Mme Bissene Mariette vous êtes responsable d'un groupe qui pratique le Yoga selon la méthode du Sahaj Marg et vous organisez un séminaire sous-régional pour l'Afrique Francophone (nous y reviendrons plus tard). Tout d'abord, qu'est ce que le Yoga ?*

Mariette Bissene : Le Yoga est une pratique qui nous vient de l'Inde, c'est un terme Indien (sanskrit) qui veut dire d'une part la Voie et d'autre part l'Union avec le Divin, le Soi.

J : *Depuis quand existe le groupe de Douala et comment y adhérer ?*

MB : Le groupe existe depuis une quinzaine d'années et compte une quarantaine de pratiquants (les abhyasis). Toute l'activité est basée sur la méditation. C'est une activité essentiellement spirituelle. Ce n'est ni une secte, ni une religion, c'est une philosophie, une manière d'être, une attitude face à la vie. C'est une voie qui permet d'évoluer en toute quiétude, mais surtout dans le silence, car nous n'avons recours à aucun support extérieur.

J : *Quelles sont les conditions d'adhésion ?*

MB : Etre en quête du divin, rechercher sincèrement une voie spirituelle simple et efficace. Il n'y a pas de frais d'adhésion à payer.

J : *Vous n'exigez-vous pas de frais d'adhésion ?*

MB : Cela a été décidé par les Maîtres de notre Mission qui pensent à raison que tout ce qui est reçu gratuitement doit être donné gratuitement. Nous recevons gratuitement de la Nature, pourquoi faire payer les dons divins ?

J : *Après cette émission qui est très écoutée, comment allez-vous gérer les personnes que j'imagine nombreuses, qui vont frapper à votre porte ?*

MB : Vous savez, beaucoup frappent à la porte, beaucoup entrent d'ailleurs, mais très peu restent. Certainement parce que leur quête n'est pas celle du Divin, mais plutôt

celle de la résolution magique des problèmes matériels, l'Inde ayant la réputation d'être le pays de la magie. Mais après une certaine période de pratique (relativement courte) et ne constatant aucun changement, elles ont vite fait de s'en aller vers d'autres voies peut-être plus adaptées à leurs atten-



tes. Dans la véritable recherche spirituelle, il n'y a pas d'attente matérielle, mais plutôt l'union avec Dieu. Je voudrais vous dire que nous avons introduit plus de 400 (quatre cents) personnes dans la pratique du Sahaj Marg et il en reste à peine 10% de ce chiffre. C'est dire qu'il y a plus de vagabonds spirituels que de chercheurs véritables.

J : *Et vous Mariette Bissene, qu'est ce que le Yoga vous a apporté ?*

MB : Il m'a beaucoup apporté ; de la sérénité, la paix intérieure, la quiétude, une certaine attitude face à la vie, la compréhension de MA vie, avoir un autre regard sur la vie, comprendre les épreuves, les accepter, accepter ma vie et la vivre pleinement.

J : *Le Yoga est connu à travers les postures physiques, font-elles partie de votre pratique ?*

MB : En fait il y a plusieurs branches de Yoga, les postures font partie du Hatha-yoga qui est la maîtrise du corps et partant de l'esprit. Il y a ceux qui pratiquent le pranayoga qui est la maîtrise de la respiration, du souffle. Quant à notre système, nous rece-

vons le pranahuti qui est la transmission du souffle de Vie par notre Maître avec pour objectif de nettoyer nos samskaras qui sont des impressions ramenées des incarnations passées. Et donc notre méthode est le raja yoga (le yoga royal) simplifié qui est orienté essentiellement vers la méditation sur le cœur qui est le siège du Divin.

J : *On revient sur le thème du séminaire : « le caractère comme base d'une vie spirituelle », pourquoi le choix de ce thème ?*

MB : Ce thème nous a été proposé par notre Vénéré Maître. Pour Lui l'on ne saurait évoluer sur le plan spirituel si l'on ne travaille pas sur son caractère. Si par exemple je suis une personne impulsive, si je suis bavarde, je devrais travailler la tempérance, chercher à modérer mes pulsions si je veux grandir spirituellement.

J : *Comment s'appelle votre Maître ? Est-Il à Douala ?*

MB : Notre Maître s'appelle : Sri Parthasarathi Rajagopalachari, nous l'appelons affectueusement CHARI, Il vit en Inde.

J : *Avez-vous déjà été en Inde ?*

MB : Oui j'ai séjourné plusieurs fois en Inde. J'en ai ramené une expérience qui m'a bouleversé pour le reste de ma vie.

J : *Quel est l'objectif poursuivi à travers ce séminaire ?*

MB : Le séminaire est la rencontre des frères et sœurs de plusieurs pays. Il a un triple objectif :

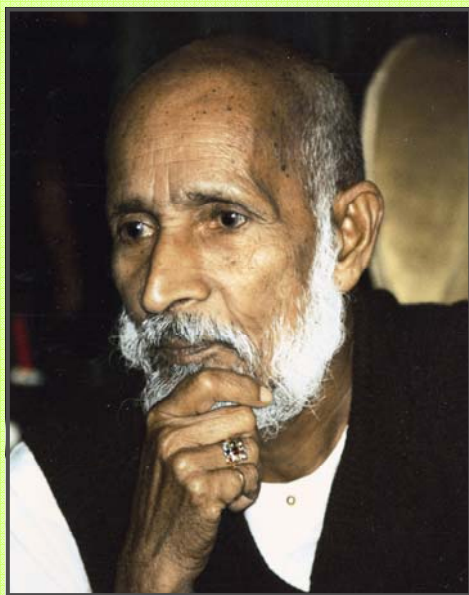
- 1-Se connaître et fraterniser
- 2-Travailler sur le thème objet du séminaire et repartir avec des résolutions
- 3-Enfin et pas le moindre, il nous permet de vivre la transmission que notre Maître nous donne, et nous repartons tous nettoyés et remplis de Son énergie

Par ailleurs si nous sommes à la radio, c'est pour faire connaître l'existence du Sahaj Marg au Cameroun. Et voici le message que j'adresse à tous ceux qui sont en quête du Divin : Si vous cherchez sincèrement une voie spirituelle simple et efficace, ne tergiversez plus, tournez-vous vers nous, nous serons heureux de vous accueillir et de vous informer sur notre méthode.

MB

Messages du Monde Lumineux

Vendredi 17 décembre 2004 – 10 h



« OUVRE-TOI toujours plus à la splendeur divine. Élargis ton horizon aux confins du possible en ce monde, le cœur ouvert à la grâce. Puissent ces mots servir de sésame et de rituel secret face à la divinité. Ton âme aspire à ces moments de communion, plongeant l'être aux abords de l'indicible paix. La vie prend un tout autre sens lorsqu'elle se construit harmonieusement dans ces espaces de haute spiritualité. Tout notre discours a pour but d'amener nos frères à cette évidence, leur démarche agit dans ce sens, c'est là tout l'enjeu de leur persévérance.

S'unir au Divin opère une fusion entre les différents corps subtils vibrant harmonieusement et accélérant de ce fait le processus d'évolution, d'où la nécessité d'une continuelle répétition. Nous n'insisterons jamais assez sur ce point : savoir se ménager dans une journée des créneaux consacrés à la pratique méditative est le meilleur moyen de parvenir à cette union. Ces rituels organisent toute la vie spirituelle, et, avec le temps, dans la plus grande délectation.

Lorsque l'âme se découvre dans toute sa splendeur, il n'y a pas de moments plus forts dans une vie. Ces instants sont uniques, ils marquent ensuite toute la recherche. Cette quête vers l'absolu ne peut se qualifier tellement elle devient intense.

Puissent tous nos frères connaître une semblable ardeur à se dépasser, à aller au-delà de l'inutile, vers l'immuable Splendeur – sublime destination de toute âme – devant,

tôt ou tard et inévitablement, s'unir au Divin. »

Babuji

Réflexions du jour

Donner et devenir

Ainsi le monde d'aujourd'hui c'est: donner de moins en moins, obtenir de plus en plus. Mais dans le monde spirituel il s'agit de donner de plus en plus sans penser au soi. Donc on n'y obtient rien du tout. Plus vous donnez, plus vous devenez.

Source : P. Rajagopalachari - Heart Speak 2004, Vol. 2, page 154

Le Sahaj Marg

Le Sahaj Marg n'est rien d'autre qu'une grande

tradition offerte par une grande lignée de Gourous - qui vous est offerte afin que vous deveniez ce que vous devriez devenir; pas ce que vous voulez devenir.

Source : P. Rajagopalachari - Heart Speak 2004, Vol. 2, page 167

Un cœur de lion

La spiritualité, comme l'a dit Swami Vivekananda je crois, est pour ceux qui ont un cœur de lion.

Source : P. Rajagopalachari - Heart Speak 2004,

Vol. 2, page 194

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

Page 2: MC — Mamadou Camara (Abidjan, Côte d'Ivoire); JM — Jatin Mahida (Afrique du Sud).

Page 3: MB — Mariette Bissene (Cameroun)

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

Abonnement en ligne:

http://www.srcm.org/lists/africa/echos_list.jsp