



## Message du Maître: Devenir maître de soi

Je voudrais vous dire ce que je ressentais quand j'étais un nouvel abhyasi. Je ne savais pas ce qu'était un abhyasi. Saviez-vous quand vous êtes allé à l'école, ce qu'est un étudiant ? Vous l'avez appris petit à petit. Puisque, quand nous allons à l'école, certains ont peur, certains sont heureux, les autres ont peur de quitter la maison, et ainsi de suite, vous savez. [...]

Quand on nous apprend à nager, par exemple, nous avons cette peur d'être dans un élément et d'entrer dans un autre - de la terre à l'eau. Donc il y a peur. Aussi certains entraîneurs conseillent, «sautez» et ils ajoutent d'une manière très encourageante, «Noyez-vous ou nagez». Ce n'est pas très encourageant, mais c'est vrai. Il y a d'autres entraîneurs qui disent, «couchez-vous par terre, face contre sol, et bougez vos mains et pieds comme si vous nagiez.» Et aussi efficacement que vous puissiez le faire, vous n'apprenez jamais à nager, parce que vous le faites au mauvais endroit, n'est-ce pas?

Ainsi la chose qu'il faut à l'endroit qu'il faut, au moment qu'il faut! Savoir ce qu'il faut faire, où le faire, et quand le faire, est une question de discipline.

Nous avons toujours peur du mot discipline, et nous sommes très heureux avec le mot liberté. [...] Devrions-nous avoir une discipline totale ? Devrions-nous avoir une liberté totale ? Ou devrait-il s'agir d'une combinaison bénéfique des deux ? D'une combinaison

bienfaisante ?

Etre libre quand vous devez être libre, d'une façon disciplinée, respectant le principe que d'autres personnes doivent également être libres dans le même espace et dans le même temps, je pense que telle est la vue ou la vision idéale de la vie. [...] Quand la peur devient-elle confiance ? [...] Quand ? Lorsque la capacité et la maîtrise sont acquises.

Ainsi dans la vie, il s'agit de maîtriser votre peur. [...] C'est la maîtrise de soi qui vous permet de maîtriser l'espace, le temps et les éléments, rien d'autre. [...] C'est votre confiance en vous-même provenant de votre maîtrise de l'élément. C'est ce que nous essayons de cultiver, de créer dans chaque abhyasi qui vient ici.

En Sanskrit, abhyas signifie pratiquer. Si vous pratiquez la natation, vous êtes un abhyasi de la natation. Si vous pratiquez l'écriture, vous êtes un abhyasi de l'écriture. Ici nous pratiquons la méditation, et par définition, nous sommes donc des abhyasis de la méditation - rien d'ésotérique, rien de merveilleux. C'est une description de ce que nous faisons ici. Et quand cessons-nous d'être abhyasis ? Quand nous avons atteint notre propre maîtrise. Nous ne devenons pas des Maîtres [avec un grand M], mais chacun devient maître de soi. C'est le point culminant du



Shri P. Rajagopalachari, en France, le 5 Septembre 2003

progrès spirituel, le processus spirituel. Cela peut prendre du temps selon ce que vous faites de vous-même. [...] Vous devez vous concentrer sur ce que vous faites, y mettre votre cœur, y consacrer du temps et votre attention ; cela raccourcit la durée du processus.

Par conséquent nous vous invitons à être disciplinés, ce qui signifie seulement faire attention à ce que vous devez faire, et le faire au mieux de vos capacités. [...]

C'est tout ce dont il s'agit dans le Sahaj Marg. Nous commençons timidement sans savoir ce que nous devons faire. Et si avec cette timidité vous continuez à faire ce que vous devez faire, la peur disparaît, parce que lentement vous maîtrisez le processus. Après avoir maîtrisé le processus, le voyage est accompli rapidement, et quand il est terminé, vous émergez comme maître de vous-même. C'est tout.

Extraits d'un discours de Shri Parthasarathi Rajagopalachari aux nouveaux Abhyasis à Lassy, France, le 19 juillet 2003

### Ainsi parlent les Maîtres:

#### Lalaji

• L'ignorant compte les feuilles, les fleurs, etc., et mange, ou peut même ne pas manger le fruit, tandis que l'homme sage est intéressé à manger le fruit seulement, sans prêter attention à ces détails.

#### Babuji

• Je ne veux pas que vous vous imaginiez que si vous lisez à plusieurs reprises les textes sacrés, vous deviendrez le maître de la spiritualité. En faisant cela vous pouvez devenir un philosophe ou un érudit, mais vous ne pouvez pas être un yogi sans pratiquer effectivement avec amour et dévotion. Il est très difficile de décrire avec des mots une chose pratique, tout comme vous ne pouvez pas décrire le goût du blé bien que vous l'avez mangé maintes fois.

#### Chariji

• Tournez-vous à l'intérieur de vous-mêmes. Toute la connaissance, tous les pouvoirs, tout est en vous. Votre destin est en vous, votre futur est en vous, l'Ultime est en vous.

### Dans ce numéro

Un message du Maître	1
Ainsi parlent les Maîtres	1
Echos du Congo	2
Règles de questionnement	3
Questions de santé	3
Réflexions du jour	4
Ils ont dit d'Echos d'Afrique	4

## Les centres en Afrique Francophone : Le Sahaj Marg au Congo-Brazzaville - Dix neuf ans déjà

### Les débuts

En 1986, à SPA (Belgique), le frère Faustin Salabandzy rencontre une théosophe de Toulon (France) qui lui propose le livre "Mon Maître". Intéressé par cette lecture, Faustin contacte Diane de Sainte Lorette qui le met en contact avec Sylvaine Roux Chenet. Elle introduit Faustin au Sahaj Marg en 1987, à distance ; il se trouvait à l'époque, à Makabana, une petite ville du Sud du Congo. En 1988, il participe à un séminaire à Courmettes, en France. Il y est alors fait précepteur, le 25 août. A son retour à Makabana, il introduit plus de 20 personnes au Sahaj Marg.

### Turbulences et essaimage

Suite à la fermeture de la compagnie minière de l'Ogoué (COMILOG), à Makabana, Faustin et quelques abhyasis s'installent à Brazzaville. Ainsi, le groupe des abhyasis éclate ; certains restent à Makabana, d'autres se retrouvent à Pointe-

Noire, la capitale économique, au Gabon voisin et en France. A Brazzaville le frère Serge Alain Fouemina est introduit en 1995. Serge participe en mars 1997 à l'inauguration de l'ashram de Lenasia en Afrique du Sud, où il est alors fait précepteur. En juin 1997, la guerre civile éclate à Brazzaville, et toutes les activités y sont paralysées. Les abhyasis sont dispersés ; certains étant obligés de se réfugier dans des villages ou dans la forêt, sans avoir des nouvelles les uns des autres. Après deux années très difficiles, un retour à la « normale » permet, en 1999, de reprendre les activités à Brazzaville. Le frère Serge rentre de la République Démocratique du Congo où il avait trouvé refuge. Quant à lui, Faustin, parti à Manapakkam (Inde) en 1999, sans nouvelles des frères, regagne le Congo par Pointe-Noire, où il se remet au travail selon une consigne du Maître.

### Consolidation

La période de 1999 à 2006 est marquée

par la consolidation des activités de la Mission à Brazzaville et Pointe-Noire. En Décembre 2005, le frère Fidèle Ngouala obtient une bourse du SMRTI qui lui permet d'aller à Manapakkam où il sera fait précepteur. Fidèle vit à Pointe-Noire, où il poursuit le travail amorcé par Faustin. Sur l'ensemble du pays, la Mission compte actuellement 3 précepteurs et une trentaine d'abhyasis actifs : 20 à Brazzaville et une dizaine à Pointe-Noire. Un bulletin d'information interne sert de moyen de communication régulier entre les frères et sœurs. Les démarches pour la reconnaissance officielle de la Mission sont en cours.

### Perspectives

Les abhyasis envisagent de se doter d'un ashram. Pour l'instant, des groupes de proximité sont établis pour tenir compte des problèmes de transport de certains frères et sœurs.

FS, SAF, JN, MMK

## Echos du Congo-Brazzaville

### Aux pieds de mon Maître

« Je suis arrivé à Manapakkam le 27 décembre 2005, vers 21 heures, pour rallier l'ashram de Tiruppūr, où se trouvait le Maître, le 28 décembre 2005. Il y avait près de 4000 personnes venues de l'Inde et d'autres pays. J'ai pu rencontrer le Maître le 30 décembre. J'étais très ému, étant venu de si loin, pour le rencontrer. Le Maître me dira en français : « *Je suis très heureux que tu sois venu ici.* » Je restai ensuite assis aux pieds du Maître, recevant Sa grâce, parmi tous les enfants et les abhyasis rassemblés autour de Lui.

Le 31 décembre, les abhyasis boursiers du SMRTI ont préparé des mets de leurs pays d'origine et ont invité le Maître à les manger avec eux. A la fin du repas, le Maître a donné du prasad à tous ceux qui étaient présents. Le premier jour de l'an 2006, à 6h30, le Maître a dirigé le satsangh et a prononcé un discours...

S.A.F.



Un groupe d'abhyasis de Brazzaville, 25 février 2006

A Brazzaville, un deuxième groupe de proximité voit le jour.

A partir du mois de Mars 2006, plus d'une dizaine d'abhyasis, habitant les Arrondissements 1 et 2 de la ville de Brazzaville, pourront désormais se retrouver en satsangh, le

troisième samedi du mois. [...] Les autres samedis, tous les abhyasis de la ville de Brazzaville méditent au domicile du frère Serge.

JPM

## Règles de questionnement

L'initiative lancée et réaffirmée dans les premiers numéros d'Echos d'Afrique, d'établir une foire aux questions, suscite, comme nous l'espérons, des contributions, dont certaines vont dans le sens escompté. Celui de créer une base de connaissances à partir des interrogations récurrentes des frères et des sœurs, et de la partager avec tous, afin d'encourager à un travail sur soi, en tant qu'abhyasi.

Nous avons choisi, pour nous guider, ces extraits d'un discours de notre Maître qui définissent le cadre de questionnement que nous devrions utiliser. Il souligne que nous ne devrions poser que des questions utiles, sages, et relevant de notre pratique. Notre voie propose des ressources que nous devrions utiliser pour résoudre nos problèmes concrètement et avec détermination.

*Extraits d'un discours de Shri Parthasarathi Rajagopalachari le 25 octobre 2004 lors d'une réunion de la jeunesse à Kolkata*

Maintenant que voulez-vous que je fasse ? Juste vous parler ou - parce que

les questions et les réponses, vous savez, à moins que vous ne vous impliquiez dans la pratique, elles n'ont aucune signification. Il y a des questions utiles ; il y a des questions inutiles. Et pour poser une question utile, vous devez savoir ce que vous devez demander - et ce n'est pas très facile. Babuji Maharaj, mon Guruji, avait dit : les « réponses sont faciles ; les questions sont difficiles. » Puisque chaque imbécile a demandé, « Dieu existe-t-il ? » Seuls les imbéciles posent cette question, et le monde est plein d'imbéciles. Ainsi tout le monde pose cette question : « Dieu existe-t-il ? Est-ce que je peux voir Dieu ? Pouvez-vous le montrer ? » Je veux dire, ce sont là des questions stupides, parce que si je dis, « Dieu existe, » quelle en est la preuve ? [...]

Ainsi, vous voyez, les questions à poser - les questions importantes, les questions essentielles - très peu parmi vous sont vraiment à une étape de la vie où vous pouvez formuler de telles questions. De même, « comment méditer ? » À moins que vous ne méditiez, cette information n'est d'aucune utilité. C'est comme si je

demandais, « comment escalader l'Everest ? » De quelle utilité m'est cette connaissance ? Puisque je ne vais jamais escalader l'Everest. Donc il y a des questions sages, des questions utiles. Une question sage peut être sage, mais pourtant non utile maintenant à cette étape de la vie. Ainsi, nous devons savoir quoi demander, quand le demander, et - ceci est très important - à qui le demander. Supposez maintenant que j'erre dans Kolkata, et je que je tombe sur un touriste à qui je demande, « comment puis-je aller à l'avenue de Rashbehari ? » Il dira, « je ne sais pas. » Je dois donc trouver la bonne personne - la bonne question, au bon moment, à poser à la bonne personne. Ainsi, le fait de poser des questions est au mieux un exercice délicat. [...]

Ainsi nous devrions toujours préférer écouter, espérant que la personne qui nous parle a quelque chose à dire qui puisse être utile. Êtes-vous d'accord avec cela ?

## Questions de santé

Abandonnez votre obsession de la maladie. Imaginez que vous êtes en bonne santé, et alors seulement vous vous apercevrez que vous l'êtes. Si un homme en bonne santé se complaît à s'imaginer malade, il finira par le devenir à moitié. Ne cédez pas à la faiblesse. L'homme possède tout ce que possède la Nature mais il n'en tient pas compte. Il doit garder son objectif constamment en vue et doit faire de même en ce qui concerne la santé qui est tout à fait essentielle dans le succès de sa quête. Il ne devrait avoir qu'une seule pensée, un seul objectif, une seule recherche, tous apparentés au Divin. Voilà le genre d'obsession que je voudrais voir chacun développer en lui. Alors seulement, il sera peut-être possible d'entrevoir **Cela** à quoi on aspire. Lorsque Dieu sent qu'un être est en quête de Lui, la grâce divine entre en action pour le recueillir et si la quête se poursuit, avec un ardent désir dans le cœur, elle devient si puissante que le Seigneur lui-même part à sa recherche.

*Extrait de « Œuvres Complètes » Babuji, PP. 120-121*

Abhyasi : Quelle est la manière juste de traiter la maladie ?

Chariji : Pourquoi n'y a-t-il pas de questions sur la manière de traiter la santé ? Il devrait y en avoir, si tout est samskara. La question se présente car nous avons tendance à considérer que les bonnes choses qui nous arrivent nous appartiennent, et à penser que les mauvaises nous sont envoyées par une providence malveillante ou par nos samskaras. Le Maître m'a dit une fois que les gens veulent bien lui donner toutes leurs maladies, leurs misères, leur pauvreté, mais que personne n'est disposé à lui donner sa santé, sa richesse, son bonheur. Il disait que c'est comme deux amis partageant une banane. Un des deux la pèle, mange le fruit et donne la peau à l'autre. Quelqu'un demanda à Babuji : "Quelle est la manière juste ?" Il dit : "Eh

bien, soit vous me donnez les deux, soit vous gardez les deux !" Voilà la réponse. Autre chose, si nous sommes malades, nous devrions laisser faire le docteur.

*Extrait de « Le rôle du Maître dans l'évolution humaine. »*

Je ne dis pas qu'on ne devrait pas se préoccuper de la douleur. Bien sûr la douleur est là pour que l'on s'en préoccupe, mais on ne devrait pas s'en lamenter, ni s'angoisser à son sujet ni s'en souvenir. Toute la valeur de la douleur réside dans le fait de la subir aussi rapidement que possible puis de l'oublier. On peut alors attendre la prochaine dose de douleur. Mais si vous vous accrochez telle une sangsue à la première dose de douleur, vous n'arrivez pas à vous en débarrasser et elle se perpétue.

*Extrait de « Révéler la personnalité » P. Rajagopalachari, PP. 9-10.*

## Réflexions du jour

### Maîtres

(Mardi 17 janvier 2006)

En Inde nous reconnaissons trois types de Maîtres. Le premier est comme la poule qui pond un œuf et doit le couvrir pour le faire éclore. C'est-à-dire que le contact physique entre Maître et disciple, sans lequel ils ne peuvent pas communiquer est nécessaire. Le deuxième type de Maître est comme le poisson qui pond ses œufs dans le courant et qui tourne autour d'eux, empêchant les maraudeurs de s'approcher. C'est-à-dire qu'il y a contact visuel. Ainsi sans au moins un contact visuel de tels Maîtres ne peuvent communiquer avec leurs disciples. Le troisième type et le plus haut est censé être comme la tortue qui va sur la rive, pond ses œufs dans une mare peu profonde, les recouvre de sable, repars dans le fleuve et veille mentalement - par la transmission ou quoi que vous puissiez l'appeler. Ainsi nous reconnaissons tout compte fait trois types de

Maîtres : la poule, le poisson et la tortue. C'est à vous de décider pour vous-mêmes à quelle catégorie appartient un gourou particulier.

*Extrait de: "The Principles of Sahaj Marg, Set 1, Vol. 1," chapitre "Yoga and Sahaj Marg," pg. 46 --par Chariji.*

### Afflictions

(Dimanche 29 janvier 2006)

Le monde abonde en chagrins et en misères. Certains gémissent de douleur, d'autres se lamentent de la perte d'êtres chers, d'autres encore sont tourmentés par la pauvreté, la maladie et autres afflictions. Seuls quelques-uns semblent être favorisés par la chance, mais même ceux-là ont leur part d'ennuis et de soucis. Un homme pauvre s'inquiète de ne pas être riche ; un homme riche s'inquiète de ne pas être plus riche ; et un homme très riche s'inquiète de ne pas être le plus riche de tous. Bref, cela n'en finit plus. Tel est le cours habituel de la Nature. Lorsque l'on naît, on se trouve

dans le tumulte et le désordre, car des contradictions se présentent au moment même où l'on voit le jour. Celui qui s'y attache indûment se retrouve fermement pris dans des entraves. Si on lui demande de s'en dégager, il ne fera que pleurer comme quelqu'un qui se cramponne à un arbre tout en disant que l'arbre ne veut pas le quitter.

*Extrait de -" Œuvres complètes de Ram Chandra T.II", chapitre "Afflictions ", P.52 -- par Babuji*

### Ruminer

(Vendredi 3 Février 2006)

Ruminer constamment nos malheurs ne fait qu'accroître nos soucis. Notre attachement à eux se développe et nous nous retrouvons solidement empêtrés dans leur complexité. Cela entrave nos progrès et réduit nos chances de succès.

*Extrait de -"Œuvres complètes de Ram Chandra T.2", chapitre "Afflictions", P.56 -- par Babuji.*

## Ils ont dit d'Echos d'Afrique

Un grand bonjour et toutes mes félicitations! C'est une très bonne initiative, et cela permettra que les informations circulent mieux et mènent peut-être à davantage d'actions comme vous venez d'en prendre. (D.F. KANYHAMA)

Pour les abhyasis, Echos d'Afrique fait œuvre utile. Ce media vient à son heure et établit un pont entre les différents centres de la région ; un signe d'expression de fraternité et d'amour. ( J.P. MATSIONA)

OK. Bonne initiative pour que nous pensions à la formation surtout des précepteurs. (F. SALABANDZI)

Et merci, car les abhyasis qui, comme moi, vont en Afrique pour s'y poser, sont heureux de pouvoir être en contact avec cette terre autrement qu'en touriste consommateur. (M. ROSTAN)

### Erratum:

Nous écrivions dans le numéro 2 du 1er février 2006, que la Mission avait une présence de 13 ans au Cameroun. Y ayant été introduite en 1983, il s'agit plutôt de 23 ans.

### Ont contribué à ce numéro:

Conception et mise en page: MMK, JN

#### Rédaction:

FS: Faustin SALABANDZI (Congo)  
SAF: Serge Alain FOUEMINA (Congo)  
JPM: J.P. MATSIONA (Congo)  
MMK: Michel MOUYELO-KATOULA  
JN: Jeanne NANITELAMIO

Pour toute communication veuillez vous adresser:

- par mail à

**echosdaf@yahoo.com**

- par courrier postal ou fax à

Michel MOUYELO-KATOULA  
Jeanne NANITELAMIO  
18 B, rue Haute  
L-1718 Luxembourg  
Fax: (1) 309 41 81 655