

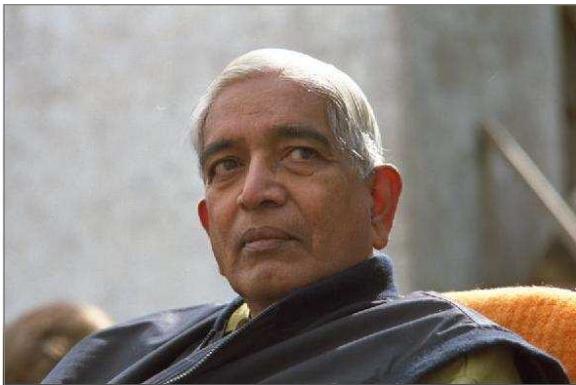


**Ainsi parlent:**

**Changement des horaires des satsanghs hebdomadaires**

Chers Frères et Sœurs,  
Je vais partager avec vous mes réflexions de ces dernières années sur ce qui se passe avant le satsangh, pendant le satsangh et après le satsangh, et je dois, en guise de préambule, vous dire ce qui se passait quand j'ai rejoint la Mission il y a quarante cinq ans environ, et que j'ai eu mon premier Basant, à Shahjahanpur. Il n'y avait que quarante ou quarante-deux personnes, y compris Babuji Maharaj, dans sa maison. [...] Mais ce que je veux vous transmettre, c'est l'énorme désir qui s'intensifiait dans notre cœur, dès que nous quittions nos maisons, où que nous étions. Je parlais par exemple, de Madras une semaine ou dix jours plus tôt. Nous voyagions en train jusqu'à Delhi, et là, on changeait de train pour aller à Shahjahanpur. Tout au long du trajet, des abhyasis nous rejoignaient aux différentes gares. [...] Pour ceux qui venaient du sud, du nord, de l'est, de l'ouest, et pour tout le groupe qui voyageait, c'était comme s'il y avait un souvenir constant permanent, de ce que nous voulions, et de ce vers quoi nous allions : le but du voyage. Personne ne pensait à l'inconfort, personne ne pensait à manger, à boire. Et lorsque nous entrions dans Shahjahanpur, ou que nous descendions du train dans lequel

nous avons voyagé, nos cœurs étaient prêts à exploser! Je suis désolé de dire que je ne vois pas cela de nos jours. Et peut-être est-ce ma faute,



pour avoir permis que les horaires changent, que la routine change, que les exigences baissent. Pensant que si nos exigences étaient trop rigoureuses, les gens ne viendraient pas. Nous avons commis l'erreur de ne pas obéir aux principes de Babuji quand il disait : « Je veux la qualité, pas la quantité ». Je crois que quelque part en chemin, au cours des quarante-cinq ans passés, l'erreur a été commise, par moi en premier lieu, de commencer à penser au nombre et non à la qualité, de sorte qu'aujourd'hui nous sommes en grand nombre mais sans grande qualité. [...] C'est pourquoi, j'effectue quelques changements dès aujourd'hui, officiellement. Le satsangh du dimanche aura lieu à 7 h 30, où que nous soyons, dans les Himalayas, ou en Amérique, ou dans un désert. 7 h 30 sans faute. Il n'y aura pas de petit déjeuner, pas

de thé, rien ne sera servi avant le satsangh. [...]

Babuji Maharaj m'a raconté que Lalaji Sahib - notre Grand Maître ou Adi Gourou - quand il disait que le satsangh était à six heures et demie, il était là à six heures et demie. Il commençait le satsangh, sans se demander combien de personnes étaient là. Cela n'avait pas d'importance.

Parce que sa transmission, son tavajju, n'était pas pour les seules personnes présentes, c'était pour tout le monde, dans l'univers. [...]

Babuji a décrit toute sa vie avec Lalaji Sahib, et comment Lalaji Maharaj n'était pas bien doté au point de vue physique. Ce n'était pas un homme riche. Il avait une grande famille. Babuji a décrit de manière très vivante comment, même au plus froid de l'hiver à Fatehgarh, il dormait avec toute sa famille sous une seule couverture déchirée.

Nous devons comprendre, que nous soyons blanc ou noir, homme ou femme, qu'un minimum d'inconfort est essentiel à l'évolution spirituelle. Je me souviens qu'il y a longtemps, j'avais proposé à Babuji Maharaj d'avoir un bus pour amener les abhyasis de la gare de Shahjahanpur à l'ashram. Il

Suite page 2

**Lalaji**

- *Personne n'est dénué d'existence – sat, conscience – chit, et béatitude anand. C'est par ignorance que l'homme s'est pris pour autre chose que ce qu'il est réellement. Ici, dans le satsangh, on essaiera d'éliminer son ignorance parallèlement à la méditation qui lui permettra de faire l'expérience de sat-chit-anand.*

**Babuji**

- *Il est très important pour chacun de fixer ses yeux sur la Réalité Absolue avec foi et assurance et d'adopter des manières aidant et favorisant la réalisation de soi. Nous allons alors vers le point final où nous prenons la même forme pure que nous avons eue à l'heure de la création.*

**Chariji**

- *Chercher cette Réalité, la Réalité qui n'est rien, qui n'est aucune de ces choses, mais d'où provient tout, ce qui est la définition de Dieu.*

**SOMMAIRE**

Horaires des satsanghs	1-2
Ainsi parle	1
Echos de Pointe-Noire	2
Si Bafoussam m'était conté	3
Messages	4
Reflexions du jour	4

### Changement des horaires des satsanghs hebdomadaires (Suite)

dit : « J'aime ton idée, mais je ne veux pas trop de confort. Cela va à l'encontre de la spiritualité. » [...]

Je veux remettre ce feu dans votre cœur ! Et cela ne viendra pas d'une vie facile ou avec une politique dans la Mission destinée à vous faire plaisir. Si vous êtes content de votre manager ou de votre patron, c'est qu'il y a quelque chose en lui qui ne va pas. Je l'ai appris quand j'étais moi-même en activité. Un manager populaire n'est pas un manager. Cela signifie qu'il est accommodant, qu'il vous laisse faire ce que vous voulez, ce que vous pensez devoir faire, et non ce qui doit être fait. Dans le Sahaj Marg, il n'en sera plus ainsi. Je dis ceci uniquement dans votre intérêt - si vous voulez évoluer jusqu'aux plus hauts niveaux possibles pendant cette vie humaine. [...] Nous ne sommes concernés que par cette vie-ci car, celle-ci, nous l'avons, et c'est celle-ci que nous pouvons utiliser dans notre intérêt. Et cette sagesse doit venir, à vous chaque jour, dans la vie quotidienne.

Votre maxime dit : « levez-vous avant l'aube ». Vous avez un livre écrit par Babuji Maharaj : La Réalité à l'Aube. Comment saurez-vous ce qu'est la Réalité à l'Aube à moins d'être prêt avant l'aube pour faire face à cette réalité? Il y a des gens qui font du tourisme, des voyages à Darjeeling pour voir le lever du soleil sur l'Everest, qui vont au Grand Canyon en Amérique pour voir le lever et le coucher du soleil. Et ils y sont trois heures à l'avance. Simplement pour voir un coucher ou un lever de soleil ? Qu'en est-il alors de la réalité à l'aube dans votre cœur? Ce n'est pas

l'aube dans sa réalité, ni l'aube de la réalité. Cela a été mal traduit dans de nombreuses langues. La Réalité à l'Aube est le titre original, qui signifie: « Que se manifestera-t-il comme réalité à l'aube ? »



Donc, s'il vous plaît, prenez l'habitude de vous lever avant l'aube, disons à quatre heures et demie du matin. Et en veillant à la pureté du corps et du mental, asseyez-vous en méditation. Maintenez une heure comme norme. Mettez votre réveil. Ne vous levez pas tant qu'il n'a pas sonné. L'estomac vide. S'il vous plaît, rappelez-vous que les dix maximes, qu'on appelait à l'origine les Dix Commandements, c'est pour votre bien. Ces dix règles ou maximes vous donnent tout ce dont vous avez besoin dans votre vie quotidienne. [...]

Il est indispensable, mes chers frères et sœurs, que nous intégrions ceci, que nous développons la sagesse d'accepter que la vie simple, la vie ordinaire est essentielle pour la vie spirituelle, que le luxe va à l'encontre de

tout cela.

Vous pouvez être riche sans avoir à vivre une vie luxueuse. [...] Donc, vous voyez, une vie simple et une vie ordinaire ce n'est pas seulement pour les mendiants et les pauvres. Elle est bien plus indispensable pour les riches qui sont à chaque instant en danger de perdre leur chemin à cause d'une vie de luxe, de pensées stupides, de nourriture ou de boisson mauvaises, parce qu'ils dorment à des heures indues, qu'ils ne se réveillent pas du tout et qu'ils perdent jour après jour après jour l'opportunité d'évoluer spirituellement.

Alors, faites-en votre règle personnelle pour votre vie personnelle, chaque jour, lisez les dix maximes une fois, comprenez-les, et mettez-les en pratique. [...]

Vous voir si nombreux ce matin m'encourage à penser que je n'avais peut-être pas besoin de vous faire aussi ce petit discours, car si je donne l'exemple, vous serez disposés à suivre. Je vous suis très reconnaissant à tous d'être là et de me donner cet encouragement, qui m'a fait parler - non pas avec inquiétude ou crainte dans mon cœur à propos de ce qu'ils feront - mais avec cette garantie qui me vient, venant de mon propre cœur, que ce sont les miens et qu'ils suivront ce que nous disons dans leur intérêt.

Merci beaucoup.

*Message donné par Master le 31 Mai 2009, à New Delhi, Inde*

### Echos de Pointe-Noire: une bien belle rencontre

Du 9 au 12 Avril 2009, une belle rencontre de partage et d'échanges spirituels a eu lieu entre les frères et sœurs de Pointe-Noire (Congo-Brazzaville) et leur frère Augusto Kihunga venu de l'Angola voisin. Annoncé pour le 8 Avril, le frère Augusto est finalement arrivé le 9 Avril de Luanda via le Cabinda aux environs de midi. Cette visite de 3 jours a été une occasion propice à divers sittings et un satsangh conduit par le frère Augusto le 11 Avril à la veille de son retour à Luanda. L'ambiance de la rencontre était très détendue, fraternelle et bon enfant, notamment au cours du repas offert en l'honneur de frère Augusto. Sous le

regard bienveillant de la photo du Maître,



l'on évoqua même les meilleurs moments du dernier séminaire de Douala. A cette rencontre sa présence était ressentie; Il était avec nous comme toujours.

Le frère Augusto devait repartir le lendemain 12 Avril à Luanda, en transitant via le Cabinda par la route, et de là prendre l'avion pour Luanda emportant avec lui des tonnes de salutations des frères de Pointe-Noire aux frères d'Angola dans Sa grâce.

La réussite de cette rencontre revient à Master qui donne le travail et les moyens de l'accomplir !

A.K. - T.M.

## Si Bafoussam m'était conté : Naissance d'un centre du Sahaj Marg dans l'ouest du Cameroun

### Premier séjour 24-25 Janvier

Depuis plusieurs années notre frère Oumarou Mbatakoutcha était le seul abhyasi à Bafoussam. Motivé et enthousiaste, il parlait souvent du Sahaj Marg autour de lui, espérant qu'un jour la situation serait suffisamment mûre, pour que le séjour d'un précepteur soit fructueux par la grâce du Maître. Ce moment s'est présenté en Janvier de cette année où j'ai ressenti le besoin de faire ce séjour tant espéré par notre frère, qui voulait rompre son isolement et partager les bienfaits de notre système avec d'autres frères et sœurs.

Encouragé par Mariette, notre Centre en Charge, j'ai ainsi passé le week-end du 24 janvier au 25 à Bafoussam, capitale de l'Ouest Cameroun située à 285 km de Douala. J'ai quitté Douala le vendredi 23 Janvier vers 23 heures par bus, pour arriver à Bafoussam le lendemain vers 7 heures 30 du matin. Aussitôt arrivé, je me suis installé à l'hôtel d'où j'ai appelé le frère Oumarou Mbatakoutcha. Il est arrivé quelques minutes plus tard, avec Marie Noëlle sa compagne. Celle-ci m'a fait part de sa volonté d'être introduite dans notre système de méditation. Mais au préalable, elle souhaitait avoir une présentation complète du système et passer en revue les différents éléments de la pratique. Nous avons longuement échangé sur la méditation, le nettoyage, la prière universelle, le souvenir constant, la tenue du journal. J'ai insisté sur la nécessité d'être régulier dans la pratique et de bien faire intégralement celle-ci, selon les indications données par les Maîtres.

Nous avons ensuite discuté des pratiques traditionnelles des peuples de l'ouest Cameroun, essentiellement caractérisées par une étroite relation entre les vivants et les esprits des défunts. Ces pratiques continuent d'influencer très fortement les ressortissants de cette région. Compte tenu de la profondeur des sujets abordés, le frère Oumarou avait fait venir Raymond, un animateur d'une radio FM, pour enregistrer notre discussion afin de la diffuser. A l'arrivée du journaliste j'étais en pleine conversation avec Francis, un étudiant venu de l'université de Dschang à une soixantaine de Km et désireux de connaître le Sahaj Marg. Nous avons interrompu cette conversation pour pouvoir ré-

pondre aux questions du journaliste :

Quel était le but de ma présence à Bafoussam? De quel système parlons-nous et que peut-il apporter aux habitants de l'Ouest ? Quels sont les principaux éléments de la pratique de ce système ? Peut-on continuer à aller à son église ou continuer à appartenir à sa société secrète une fois devenue membre du groupe ? La pratique de la méditation est-elle incompatible avec les rites traditionnels ? Comment fait-on pour devenir membre ?

Au terme de cet entretien qui a duré près de 40 minutes, le journaliste m'a proposé d'organiser une émission radio au cours de laquelle je répondrais en direct aux questions des auditeurs. Il a dit être lui-même intéressé et a promis repasser me voir dans la soirée.

Après le départ du journaliste, Francis l'étudiant a souhaité recevoir sans plus attendre son premier sitting d'introduction. Nous attendions également un imam de Fombot,

2008, le dépliant Sahaj Marg, La Voie Naturelle et quelques pensées du jour en petit format de poche ont été offerts aux nouveaux abhyasis.

J'ai pris la route pour Yaoundé où j'avais des engagements professionnels le lendemain, plein de gratitude envers le Maître qui avait permis que ce déplacement se réalise. J'ai toujours, en de pareilles occasions, baigné dans une douce ambiance et atmosphère empreinte de sa Divine Grâce et Présence.

### Les séjours ultérieurs (28 Février au 1er Mars ; 4 au 5 Avril ; 19 au 22 Mai)

Une des résolutions prises à la fin de la première visite à Bafoussam c'était d'y effectuer une visite mensuelle pour accompagner le petit groupe d'abhyasis en émergence, et aussi pour répondre à toute demande de nouvelle introduction. Les séjours ultérieurs dont le dernier en date a eu lieu le 22 Mai se sont déroulés selon le même programme : sittings et satsanghs avec les nouveaux abhyasis, longues sessions de questions réponses - et des discussions avec des non abhyasis intéressés par notre système avec généralement à la fin une ou deux introductions.

Le petit groupe d'abhyasis de Bafoussam est en train de croître rapidement au point de nous amener à réfléchir sur l'organisation pratique et la recherche d'un local pour abriter les activités notamment les satsanghs. Cette croissance a été soulignée également par la participation remarquée des frères et sœurs de Bafoussam aux célébrations de l'anniversaire du vénéré Babuji Maharaj à Douala du 30 Avril au 1er Mai à Douala. Parmi les 31 frères et sœurs réunis pour l'occasion, 7 venaient de Bafoussam.

### Bafoussam - naissance d'un centre

Par la grâce du Maître, un centre est né à Bafoussam ; le mouvement amorcé lors du premier séjour s'est confirmé au cours des séjours suivants. Lors du dernier séjour en date du 19 au 22 Mai le nombre d'abhyasis s'élevait à 11.

Toute ma reconnaissance à mon Maître pour m'avoir permis d'être l'instrument et le témoin de la naissance d'un centre à Bafoussam.

J.A.N. & J.N.



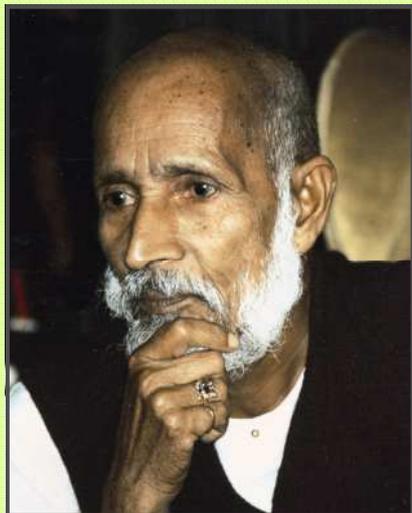
une localité située à 30 Km de Bafoussam. Cet imam, qui aurait lu les écrits du Sahaj Marg et des éléments de la pratique aurait fermé sa Mosquée au motif qu'il avait trouvé la voie, qui, selon lui, approfondit les concepts de base de sa religion, et qui est plus complète. J'aurais tant souhaité le rencontrer, malheureusement cela n'a pas été possible, lors de ce premier séjour.

Le dimanche 25 janvier, d'autres sittings d'introduction ont été donnés à 8 et 9 heures suivis d'une session de questions réponses. Nous avons ensuite eu une très belle méditation, toute de légèreté et de subtilité. Nous avons lu un passage du livre « Vérité éternelle » consacré aux enseignements du Vénéré Lalaji. Les opuscules « Bienvenue au Sahaj Marg », « Qu'est-ce que le Sahaj Marg », le numéro d'Echos d'Afrique de novembre

## Messages du Monde Lumineux

Dimanche 7 janvier 2001 – 10 h

« A Toi, mon cher fils,



« Sur un arbre aussi vigoureux soit-il, les mauvais fruits sont inévitables. Nuisent-ils à la qualité de l'ensemble ? L'arbre y perd-il de sa robustesse ? Non, rien ne l'affecte en profondeur. La nature veille ; elle préserve ce qui est bon et qui doit subsister, même si des intempéries viennent secouer et malmener l'arbre tout entier. Sois sans crainte, mon fils. Nous parlons par métaphores, ne pouvant entrer dans les détails de ces tristes histoires, qui te préoccupent tellement. Nous faisons en sorte de calmer le jeu, pour la Mission et pour neutraliser ces éléments trublions.

« Continue ta route, nous ferons le point dans quelques temps. Laisse venir les événements ; tu ne peux tout régler, même avec la meilleure volonté. Nous plaignons ces frères et sœurs qui œuvrent dans ton dos, ne respectant ni ta personne, ni mon Révéré Maître et moi-même.

« La Mission n'en sera pas déstabilisée pour autant. Elle connaîtra, comme toutes les voies sérieuses du passé et du présent, des moments difficiles, c'est dans l'ordre des choses. Même si elle s'en trouve affectée momentanément, elle repartira plus florissante que jamais, dans le futur.

« Sois en paix malgré tout, mon fils, garde confiance, pour nous et pour ton bien. »

Babuji.

## Reflexions du jour

### Sagesse

Nous devons être sages sans la connaissance. Nous devons être encore plus sages pour utiliser correctement la connaissance.

Source : P. Rajagopalachari - Heart Speak 2004, vol. 2, p. 103

savoir ce que vous avez à demander - et cela n'est pas très facile. Babuji Maharaj, mon Gourou, disait: "Les réponses sont faciles, les questions sont difficiles."

Source : P. Rajagopalachari - Heart Speak 2004, Vol. 2, page 117 (Une vie guidée, Kolkata, 25/10/04)

manière sensée est la souffrance, car tout le monde souffre, tout le monde sait ce que c'est. Ce n'est pas une chose réservée aux riches ou aux bien-portants ou aux intellectuels. La souffrance est le dénominateur commun de l'être humain, de l'humanité.

Source : P. Rajagopalachari - Heart Speak 2004, Vol. 2, page 117 (Une vie guidée, Kolkata, 25/10/04)

### Questions

Et pour poser une question utile, vous devez

### Souffrance

La seule chose dont nous pouvons parler d'une



### 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: A.K. — Frère Augusto Kihunga, Angola; T.M. — Frère Teston Moutakala; Pointe-Noire (Congo)

Page 3: J.A.N. — Jean Armand Nkoma, Douala (Cameroun);

J.N. - Jeanne Nanitelamio

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/afrique/echos\\_list.jsp](http://www.srcm.org/lists/afrique/echos_list.jsp)