



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, rassemblements, 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

Ainsi Parlent

Lalaji

- Nettoyez votre manas (esprit) grâce à la pratique (sadhana), puis la littérature, sinon la Réalité vous échappera.

Babuji

- La dévotion facilite notre passage et crée un canal pour que le courant divin coule dans notre cœur. Il élimine la saleté et les déchets de notre chemin et facilite notre marche sur le sentier.

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.

vous bénisse. Bon retour chez vous ; nous nous reverrons bientôt. Je vous remercie.

Rajagopalachari Parthasarathi - 16 mai 2010, Tiruppur, Inde.

Sommaire

L'importance de la Sadhana quotidienne	1
Ainsi parlent	1
Echos des centres	2
Projet Vidéo SRCM Afrique	3
Questions-Réponses	3
Messages du Monde Lumineux	4
Reflexions du jour	4

Avec le Maître à Tiruppûr du 16 au 20 Juillet 2011

Le 20 mars dernier, Vénéré Maître a marqué son accord pour rencontrer un groupe de frères et sœurs de notre Région. Ce sera du 16 au 20 Juillet 2011 à Tiruppûr, en Inde, juste avant les célébrations de l'anniversaire de notre Maître. Ainsi, le vœu que nous avons formé d'aller à ses pieds a été accepté, et par sa grâce, il sera exaucé, pour tous ceux qui y adhèrent.

Nous serons près d'une cinquantaine venant du Burkina-Faso, du Cameroun, du Congo, de Côte d'Ivoire, du Gabon, du Nigeria et de Madagascar. Les informations concernant cet important rendez-vous seront données au fur et à mesure des préparatifs nécessaires.

D'ores et déjà, tous ceux qui se sont inscrits, sont invités à se préparer aux plans logistique et spirituel. Ce dernier aspect est assurément le plus important. Il requiert de créer les conditions essentielles et nécessaires pour que chacun tire le bénéfice maximal de ce que le Maître nous accordera à Tiruppûr. En effet, comme le Maître le rappelle dans le message repris en première page : « ... ce que vous obtenez ici doit toujours venir en complément de ce que vous créez pour vous-même par votre sadhana quotidienne. »



Pour toutes informations concernant cette rencontre veuillez contacter :

Jeanne Nanitelamio au jnanitelamio@gmail.com ou Michel Mouyelo-Katoula mmk2302@gmail.com

Echos des centres

Echos de Lagos—Nigeria

C'est avec un grand bonheur que je m'exprime sur la miséricorde du Maître à notre égard, au Nigéria. Dans la vie, on dit, nous passons par des hauts et des bas. Quand nous avons commencé le Sahaj Marg au Nigeria, ce n'était pas facile pour nous tous, parce que nous avions des personnalités différentes, venant de milieux culturels, de normes et de valeurs différentes. La situation semblait très difficile pour nous; à un certain moment, c'était comme si nous régressions.



J'en suis arrivé à réaliser que tout ce que nous devons à nous-mêmes c'est d'être cohérent dans notre pratique et permettre au Maître de travailler sur notre ego individuel. Je dois dire que Sa grâce a ainsi transformé le système au Nigeria que l'amour entre abhyasis nigériens et indiens s'est énormément développé. Nous ne remercions jamais assez le Maître pour sa miséricorde divine et le fait qu'il a conduit des Sœurs et Frères à venir nous donner des sittings.

Mais dans de telles situations, je me rappelle toujours ce propos du Maître: «La vraie unité de l'être ne peut venir que du cœur et l'unité du cœur ne peut venir que de la reconnaissance du moi profond qui est divin, et qui est logé là. Votre moi n'est pas différent de mon moi, qui n'est pas différent du moi de quelqu'un d'autre. Avec la reconnaissance de l'essence du Soi, qui est universel, qui est en toutes choses, nous apprenons à nous identifier à toute forme d'existence sur la terre".

Le Sahaj Marg au Nigeria est en train de passer à l'étape suivante et avec la présence du divin Maître, seul le ciel est notre limite. Ce n'est que le début de la rédaction de rapports en provenance du Nigeria, il y en aura d'autres par Sa grâce divine et Son amour. Que Son amour soit notre mot d'ordre et puisse-t-il toucher la vie de tous les abhyasis partout dans le monde.

Phile Iyk Onuoha – Lagos

Echos de la Réunion

Journée spéciale

Après avoir apprécié le privilège de deux séminaires en Inde auxquels nous avons participé en groupe en 2010, par la grâce de notre Maître, il ya un regain d'enthousiasme parmi les abhyasis de La Réunion. Nous essayons de conserver cet élan et la motivation, et notre groupe est de plus en plus en harmonie. Le



dimanche 6 Mars 2011, nous avons participé à un magnifique programme sur toute une journée au centre de Saint-Denis sur le thème "samskaras - impressions, Bhog et méthodes

Sahaj Marg ". Le centre de St Denis est l'un des trois centres sur notre petite île.

Les échanges ont été positifs, intéressants et harmonieux, et très instructifs pour les nouveaux abhyasis. Nous sommes très reconnaissants au Maître pour sa guidance, et encore plus pour son amour divin pour nous.

Ratnam Kanjee D. – La Réunion

Projet Vidéo SRCM Afrique

Un projet intitulé *Projet Vidéo Afrique* a été lancé. L'objectif du projet est de recueillir des informations de tous les centres SRCM en Afrique et de les présenter sous format vidéo. Le projet doit être terminé le 30 Juin 2011, pour être remis avant ou le 24 Juillet 2011 jour anniversaire de notre vénéré Maître. Le thème du projet est «passé, présent et avenir». Les étapes importantes de chaque centre, depuis sa création à nos jours, seront identifiées et utilisées pour servir de trame à l'histoire. Naturellement, les photos, vidéos, interviews, ou supports similaires seront utilisés comme base. Un site internet a été créé pour télécharger ces informations.

L'équipe de projet est en contact avec les différents centres en Afrique pour les inviter à participer à ce projet passionnant. Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter:

	Région	Nom	Adresse Mail
Responsable du projet		Fr. Deshendra Narayanan	desh_n@hotmail.com
Chargé de région	Ensemble Afrique	Fr. Sharat Hegde	sharat.hegde@sahajmarg.org
Coordonnatrice	Afrique Francophone	Sr. Jeanne Nanitelamio	jnanitelamio@gmail.com
Coordonnateur	Afrique Australe et centrale	Fr. Devan Reddy	devan.reddy@nsn.com
Coordonnateur	Afrique du Nord	Fr. Soraya Sebbani	sorayase@gmail.com

L'équipe du projet, tient à remercier tous ceux qui ont offert leurs services et tous ceux qui participeront à la réalisation de ce projet.

L'équipe du projet—Vidéo Afrique

Johannesburg, Afrique du Sud

Tournée Régionale



Du 22 Avril au 2 Mai 2011, le Frère Sharat Hegde entreprendra un voyage qui l'amènera successivement à La Réunion (du 22 au 25 Avril) et à l'Île Maurice (du 26 Avril au 2 Mai). Les échos de cette tournée seront publiés en temps utile dans nos prochains numéros.

Questions-Réponses

Question - *Est-ce que la pratique du Sahaj Marg peut nous protéger des méfaits de la sorcellerie et de l'envoûtement?*

Réponse : Un manteau de Grâce - Le seul secret dans la pratique du Sahaj Marg pour demeurer libre de toutes les influences extérieures au soi est de se couvrir mentalement du manteau de la Grâce du Maître, c'est-à-dire que vous devriez imaginer que la Grâce du Maître vous enveloppe complètement et cela empêchera certainement les influences extérieures perturbatrices de vous atteindre.

Source : P. Rajagopalachari, "The Spider's Web", tome 1, chap. "L'importance de la pratique spirituelle", pp.188-189

Question : *Quel comportement un abhyasi doit-il avoir face à la mort ?*

Réponse : Dans la plupart des sociétés, nous sommes heureux quand un enfant naît, et nous pleurons quand quelqu'un meurt. Mais il y a une société où on fait le contraire. Ils pleurent quand un enfant naît, et fêtent quand un homme meurt. C'est une attitude sensée. Une âme qui était libre, dans la béatitude, et sans entraves, est soudainement emprisonnée ici dans un stupide corps humain.

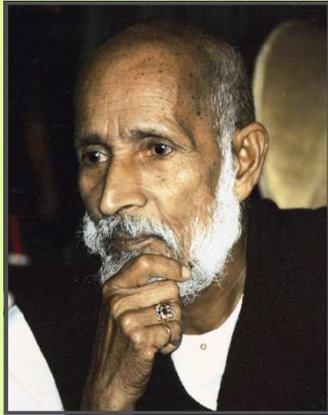
N'est-ce pas une cause de chagrin ? Ainsi ils pleurent. Et la mort est une libération de cette prison - ils la célèbrent. Je pense que c'est une attitude très saine. Ne pensez-vous pas ? Il n'est pas important de savoir quelle société et où ! Mais le fait est là !

Salient Features - Série 7 - La mort

Question : *Pourquoi le végétarisme est-il recommandé?*

Réponse : Mon Maître dit que le régime végétarien est le mieux adapté à la pratique spirituelle. La viande, le poisson et les œufs ont tendance à créer de l'opacité ou de la lourdeur dans notre système physique et mental. Par conséquent, il est conseillé à ceux qui sont habitués à ces aliments de les éviter. Cependant, il s'agit juste d'un conseil, pas d'une injonction : manger de la viande ne doit pas décourager les aspirants spirituels de commencer à pratiquer. D'ailleurs, avec une pratique régulière de la méthode du Sahaj Marg, ils pourront se défaire de façon naturelle et détendue de leur attachement à la viande, sans forcer le mental, ce qui serait contre nature.

Messages du monde lumineux



Vendredi 29 décembre 2000 – 8 h

« LE NUCLÉAIRE perdra le monde. Cette force mal maîtrisée est démoniaque. L'homme sera un jour dépassé par sa puissance. Elle sera à l'origine des bouleversements qui transformeront le monde. Elle a des implications beaucoup plus vastes que vous ne pouvez l'imaginer et qui contribuent à déstabiliser l'équilibre de cette planète. Sur ce point aussi, l'homme joue avec le feu, sans bien se rendre compte des conséquences fâcheuses pour l'humanité. « Une énergie naturelle remplacera tout ce qui est utilisé actuellement et qui est nuisible pour l'homme. La connaissance humaine ne permet pas son utilisation pour le moment. Ces secrets seront révélés à des hommes de bonne volonté, qui se pencheront sur une recherche scientifique inspirée. Elle sera non polluante et peu chère. Le pouvoir de l'argent ne pourra s'en satisfaire ; seule la nécessité absolue pour la survie du monde prévaudra. Ce temps n'est pas pour demain. La terre connaîtra de grandes mutations avant d'en arriver là.

« Ces prophéties ne vous concernent pas. Vous subissez les méfaits de ces pollutions insidieuses qui conduiront le monde à sa perte, mais vous ne pouvez ni arrêter le temps, ni modifier le système en place. Alors protégez-vous au mieux de ces nuisances et priez pour vos frères du futur. »

Babuji

Message du Monde Lumineux T. 1, page 503.

Réflexions du jour

Harmonie

Dans le monde d'aujourd'hui, voyez-vous, notre monde politique, économique et social nous a coupés en morceaux. L'être humain a été fragmenté et donc nous avons du mal dans notre vie à trouver notre harmonie. Ce n'est pas qu'il n'y a pas d'harmonie, mais nous l'avons oublié.

Extraits de "Heart Speak 2008", "Change Your World by Changing Yourself" p. 75, par le Vénéré Chariji

Votre guide

J'espère que vous allez tous vous référer à votre cœur chaque fois que vous êtes dans le doute, et accepter ses conseils de sorte qu'il devienne de plus en plus fort, que la présence interne devienne une réelle présence éternelle, qu'elle devienne votre guide, votre guide amical, votre seul guide sincère, pour vous et pour votre bien-être. Tout le reste du monde n'est qu'illusion [maya].

Tiré du livre "Heart Speak 2008", "God — The Eternal Presence in the Heart" pg. 73, par le Vénéré Chariji

Vous

Le Sahaj Marg enlève tout, de partout dans cet univers et il le met tout de suite en vous. Vous êtes responsable de ce que vous êtes et de ce que vous obtenez - et de ce que vous deviendrez. Il n'existe aucune source externe de misère ou de bénédictions. Vous êtes le karta (faiseur) de votre propre destin.

Tiré du livre "Heart Speak 2004, Vol. 2", Chapter "Become What You Should Become", p. 166, par le Vénéré Chariji



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