



### La valeur de l'effort individuel ...

[...] Babuji a certainement aimé quelques bhajans, mais il avait l'habitude également de m'avertir qu'ils reflètent ce que nous appelons « *prendre ses désirs pour des réalités*. » "Oh Seigneur! Je suis comme ceci. Ne me laisse pas seul. Sois miséricordieux." Vous savez, après tout c'est implorer la pitié.

Cependant l'essence du Sahaj Marg est que Dieu ne fait pas de différence. Il est le créateur, n'est-ce pas? Mais, sa création doit évoluer, avec la volonté d'évoluer et le travail nécessaire. C'est notre responsabilité. Donc il y a, dirons-nous, un petit problème ici c'est que le Sahaj Marg ne dépend pas de la miséricorde de Dieu, de quoi que ce soit de Dieu. Il dépend seulement de la grâce de Dieu, et elle est à la disposition de tous. [...] Aussi, nous devons l'utiliser, voyez-vous. Et c'est de cela qu'il s'agit au Sahaj Marg: comment utiliser la grâce qui vient à nous sous forme d'enseignements divins, de pratique divine, et de quelqu'un qui peut nous guider au moyen de ces deux angas [parties], l'enseignement et la pratique, pour que nous évoluions vers ce que nous devons devenir. [...]

Mais, le Sahaj Marg est très précis au sujet du rôle des samskaras. C'est moi qui ai créé mes samskaras, Dieu ne les a pas créés. Je les ai créés par mes pensées et par mes actions. C'est comme ceci, voyez-vous: une pensée est comme une vibration. L'énergie se manifeste autant dans une pensée que dans une action. Maintenant si je fais ceci

[il tape dans ses mains] vous entendez un son. Je l'ai fait. Une fois le son émis, je n'ai plus aucun contrôle sur lui. Je ne peux pas le retirer. C'est pourquoi nous devons être prudents quant à la manière dont nous pensons, dont nous



agissons. Et c'est pourquoi Babuji dit, nous faisons le cleaning chaque soir. Mais ce n'est pas assez, car bien que les samskaras soient enlevés, par votre propre cleaning, par les précepteurs faisant le cleaning, par le Maître faisant le cleaning, si vous continuez de vivre votre vie comme vous l'avez toujours vécue, vous accumulez encore et encore des samskaras. [...]

Ainsi voyez-vous, la responsabilité de l'évolution vous incombe entièrement. Il n'y a pas de source extérieure d'évolution. Ma vie est en moi. Mon cœur vibre toute ma vie. Et ce que cette dame a chanté, [...] l'amour, c'est ce qui nous saisit, car je crois que l'amour

porte une vibration unique qui est, d'une certaine manière, en résonnance avec la vibration divine.

C'est pourquoi nous disons, "Dieu est amour." Dieu n'aime pas, Dieu est amour. Et quand nous aimons, Dieu devient ou nous rend pieux. Bien entendu, nous ne devrions pas confondre ceci avec l'amour temporel, la romance, vous savez, être assis sous le manguier et manger une glace sur votre scooter avec votre petit ami. Ce n'est pas de cet amour que nous parlons. Nous parlons de l'amour comme quelque chose venant du cœur, qui est totalement détaché, impartial, et universel [...]

Rappelez-vous que ce que vous n'avez pas gagné, vous ne pouvez pas le garder, que ce soit le respect, l'argent, un emploi, le pouvoir, que ce soit la grâce de Dieu lui-même. Babuji Maharaj a dit, je peux donner mais je peux également reprendre, tandis que si vous gagnez par votre propre effort, même Dieu ne peut pas vous l'enlever. C'est la valeur de l'effort individuel, l'effort individuel conscient: sachant que je suis en train de faire, que je suis le bénéficiaire de mon travail, que ce soit par la pensée, la parole ou l'action. Aussi, apprenons ces leçons correctement, appliquons-les dans nos vies. Développons-nous, de manière à ne plus faillir.

Merci.

Parthasarathi Rajagopalachari - 9 février 2004, Vasco, Goa, Inde

### Ainsi parle :

#### Lalaji

- Ceux qui effectuent une action ordinaire en vue d'un désir donné, provoquent une action après l'autre, un désir après l'autre ; étant ainsi pris dans les mailles de ce « cycle », ils sont éjectés loin de la destination.

#### Babuji

- Nous avons créé nos propres samskaras, qui ont constitué des couches successives et ont réussi à nous envelopper comme le ver à soie dans le cocon.

L'effet des samskaras commence par des sentiments de confort, de misère, de joie et de douleur. Nos penchants pour les joies et le confort et nos aversions pour les douleurs et les misères ont créé davantage de complications.

#### Chariji

En principe le yoga n'est rien d'autre que le fait de convertir le travail destiné à acquérir des choses en un travail sur nous-mêmes afin que nous devenions quelque chose, pas nécessairement un saint, parce que c'est un destin réservé à ceux qui peuvent travailler sur eux-mêmes avec une telle dévotion et une focalisation si exclusive sur leur propre perfection qu'il n'est probablement pas à la portée de tous. Mais de même que n'importe qui peut devenir un diplômé, n'importe qui peut devenir une personne spirituelle voire un saint, au moins à quatre-vingt pour cent.

### Sommaire

|                                  |        |
|----------------------------------|--------|
| La valeur de l'effort individuel | 1      |
| Ainsi parle.....                 | 1      |
| Questions à Ajay Bhattar         | 2 et 3 |
| Réflexions du jour               | 4      |



## Entretien avec le frère Ajay Bhattar

### Deuxième partie

#### Associer les jeunes et les plus âgés

**Echos :** En te regardant, beaucoup de gens voient en toi un homme jeune. Ceci a-t-il une signification particulière? Est-ce que par ce que la jeunesse est la promesse du futur de la Mission?

**Frère Ajay :** J'ai demandé à Master, vois-tu, .. c'est très gênant d'avoir été nommé comme son successeur à un si jeune âge. Je dirais même à un âge tendre. Car les gens commencent leur carrière à l'âge de 50, 55, 60, vois-tu. Et les gens d'une certaine manière respectent l'âge. Mais Il m'a dit : la Mission doit être sécurisée et je ne pouvais pas envisager de nommer quelqu'un âgé de 50, 55, qui ne vivrait que 10 ans de plus, 15 ans, et partirait. Il m'a fait remarquer aussi que, vois-tu, la Mission, le Maître peut donner la capacité spirituelle à n'importe qui. Mais l'administration est essentielle et nous besoin d'un bon administrateur pour la Mission. Car la Mission s'étend, le Maître peut faire son travail assis dans sa chambre, transmettre au monde entier, changer n'importe qui spirituellement, mais pour faire marcher une organisation, vous avez besoin d'administration.

**Echos :** Penses-tu aussi que le fait que tu sois jeune constitue une sorte d'encouragement ?

**Frère Ajay :** Oui, certainement le futur de la Mission, c'est la jeunesse. Master a dit, vois-tu, dans une de ses discussions avec moi, je me souviens, il a parlé de la nécessité pour les jeunes et les plus âgés de s'associer pour faire avancer la Mission. Et il a dit que les jeunes ont l'énergie, comme l'énergie électrique dans un moteur, mais il faut un conducteur pour guider la locomotive, et je pense que c'est le rôle de la génération plus âgée. Aussi nous avons besoin de l'énergie de la jeune génération et de l'expérience de la génération plus âgée pour nous mettre sur le bon chemin. C'est pourquoi ils doivent travailler en symbiose, en harmonie, travailler en se respectant, en respectant leurs aptitudes respectives. Et s'ils travaillent ensemble, nous pouvons faire des prodiges. Mais si les jeunes négligent les plus âgés et si les plus âgés négligent les jeunes nous irons dans des direc-

tions divergentes.

**Echos :** Il y a beaucoup d'abhyasis – de notre Région et aussi du monde entier – qui considèrent que c'est un vrai privilège d'être proche de Master et beaucoup même essaient de se battre pour qu'ils soient plus proches de Master. Toi qui est proche de lui, leur conseilles-tu de se battre pour cela ?

**Frère Ajay :** La manière la plus facile et la plus rapide de progresser en spiritualité dans le système du Sahaj Marg c'est de développer sa connexion personnelle avec Master. Développer cette connexion ce n'est pas s'asseoir dans la chambre du Maître tout le temps ni chercher à être proche de lui ou à voyager avec lui tout le temps. La connexion doit être une relation de cœur à cœur dans laquelle il a besoin de vous et vous de lui.

**Echos :** Ceci est important pour les personnes notamment d'Afrique et de l'Océan Indien qui vivent si loin...

**Frère Ajay :** Mais cependant vous devez développer une connexion personnelle, un lien sacré selon lequel il peut répondre à votre cœur et vous pouvez répondre au sien.

#### Lui seul peut nous conduire au but.

**Echos :** Vous êtes en tournée en Europe. Je crois que vous êtes arrivés vers le 28 ou le 29 Avril. Quel est le principal objectif de votre visite en Europe ?

**Frère Ajay :** Le but principal était l'inauguration de l'ashram de Berlin, que nous avons consacré le 29 avril et nous avons célébré l'anniversaire de Babuji le 30 avril et le 1er mai. C'était un séminaire de 3 jours avec la participation de 350 abhyasis, Allemands pour la

plupart car nous n'avions pas assez de place pour accueillir les autres Européens. Et nous étions hier à Nice pour y inaugurer l'ashram. L'ashram fut acheté, mais après rénovation, bien que déjà utilisé, il n'avait jamais été consacré à notre Maître, inauguré de cette manière. Et aujourd'hui à Montpellier, nous avons encore deux méditations, une qui a déjà eu lieu, une autre le soir et demain nous repartons à Nice pour notre vol à destination de Dubaï pour y rejoindre Master. Le 6 ou le 7 nous envisageons d'aller à Abu-Dhabi pour un jour, et le 9 nous serons de retour en Inde.

**Echos :** Il y a beaucoup de frères et sœurs qui voulaient être ici en Europe pour te voir, pour voir Krishna, mais ils n'ont pas pu venir. Aurais-tu un message pour eux ?

**Frère Ajay :** Me parler, m'entendre ou entendre Krishna, ou les entendre, ne sert à rien. Mon seul message est : **ne perdons pas de vue notre objectif.** L'attention doit toujours être fixée sur le Maître vivant et le message qu'il veut que nous entendions. Le temps est très court. Il se fait de plus en plus vieux, physiquement il est de plus en plus faible. Aussi nous ne devons pas perdre notre temps, ne pas perdre notre objectif de vue; nous devons essayer d'être en contact avec lui, spirituellement, de toutes les manières possibles. **Car seul lui peut nous conduire au but.**





## Entretien avec le frère Ajay Bhattar

### Troisième partie

#### A propos d'Echos d'Afrique et de l'Océan Indien

**Echos:** Frère, je voudrais te poser quelques questions pour les lecteurs d'Echos d'Afrique et de l'Océan Indien, notre journal, que tu lis je suppose de temps en temps.

**Frère Ajay:** Oui.

**Echos:** Que penses-tu d'Echos d'Afrique et de l'Océan Indien ?

**Frère Ajay:** Je pense que c'est un bon journal, il peut faire beaucoup pour la Mission et susciter une prise de conscience et je pense que nous pouvons même commencer à le diffuser gratuitement dans les bibliothèques, tu sais, ainsi, même si le nombre de nos adhérents est faible, la Mission aura une visibilité plus grande dans toute l'Afrique. C'est une étape. Je pense que nous devrions le faire.

qu'elles soient informées sur la méditation, le yoga, sur ce que la Mission en Afrique est en train de faire, quelle sorte d'assistance, d'aide, nous pouvons offrir par la méditation, et comment elle aide les lecteurs, les abhyasis qui pratiquent. Certaines expériences peuvent être publiées régulièrement. Cela peut être un bon moyen d'information sur la Mission.

**Echos:** Mais nous pouvons avoir besoin des adresses des bibliothèques.

**Frère Ajay:** Oui certainement, si vous confiez la tâche à différents abhyasis dans différents pays, nous n'aurons peut être pas besoin d'avoir toutes les adresses, mais si nous avons 5 ou 7, 8 ou 10 abhyasis actifs dans une ville, ils peuvent même contacter leurs parents, amis, et nous pouvons leur envoyer cette version électronique, tu sais. On ne sait pas qui peut être intéressé, au moins nous aurons transmis l'information. C'est une façon d'exposer les enseignements de nos Maîtres.

**Echos:** Tel qu'il est actuellement, le journal est censé contenir des enseignements de notre Maître. Il n'y a pas trop de rapports des centres et des abhyasis, pour mettre davantage l'accent sur les messages de Master. Penses-tu qu'il serait aussi judicieux de temps en temps d'avoir des informations ou des réactions d'abhyasis sur leurs

propres expériences ?

**Frère Ajay:** Oui, certainement, mais cela ne doit pas nécessairement être des expériences ou des informations qu'ils enverraient immédiatement. Nous pouvons toujours prendre un article, prendre l'expérience d'un abhyasi déjà publié dans Constant Remembrance et le traduire et le pu-

blier. A part cela, nous pouvons traduire le Sahaj Sandesh qui est publié régulièrement, même sous une forme plus concise et le publier. Ainsi tout ce qui arrive dans la Mission tout autour du globe et les différentes activités se rapportant à Master peuvent être communiquées aux abhyasis en général.

**Echos:** Actuellement les lecteurs sont principalement de la Région, mais il ya aussi quelques personnes d'autres régions qui ont entendu parler du journal. Crois-tu qu'il serait judicieux de répandre l'information pour que beaucoup plus de personnes des autres régions puissent recevoir le journal ?

**Frère Ajay:** Oui, pourquoi pas ? Nous ne perdons rien en leur donnant l'information. Après tout ce sont des informations sur notre Maître, notre Mission et notre méthode. Aussi, je pense que nous pouvons faire une enquête et si tous ces abhyasis voulaient en savoir plus sur ce journal,

nous pourrions certainement leur envoyer une version électronique. L'envoi d'un texte sur papier imprimé

implique des frais d'expédition, ce qui n'est pas nécessaire actuellement. L'envoi d'une version devrait suffire.



**Echos:** Que devons-nous faire conformément à cette proposition ?

**Frère Ajay:** Je vous demanderai d'imprimer plus d'exemplaires, peut-être, des versions électroniques et les envoyer aux bibliothèques, aux organisations gouvernementales, aux institutions éducatives, pour



### Quelques Echos...

#### Journée thématique à Libreville : L'évolution de l'abhyasi

Ce thème nous a permis d'échanger sur des questions liées à l'évolution de l'abhyasi et l'évaluation de notre progrès spirituel. Cet échange a commencé par la définition des mots clés : à savoir progression et pratique. La pratique apparaît comme un facteur de progression grâce à la méditation, au clean-

ing, à la prière universelle, aux sittings individuels, au Satsangh et au souvenir constant. Comment savoir qu'on évolue ? A travers la tenue de notre journal et le rapport mensuel. Pour avancer rapidement, il faut une grande vigilance intérieure, contrôler ses pensées afin de les corriger. Les rencontres avec le Maître sont importantes pour notre évolution.

#### La kundalini

J'avais entendu parler sur les antennes d'une radio Africaine, une Gabonaise parler de la Kundalini. Selon elle la pratique de la Kundalini est à la base de la résolution de tous les problèmes de Homme. Je m'étais demandé ce que c'est ce que la Kundalini, Si le Maître a parlé de cela? Grande fut ma joie dans le numéro spécial anniversaire de Babuji, j'ai eu la réponse à cette question.

Y.Z.E.

B. A.

## Réflexions du jour

### Années perdues

Certains de nos abhyasis ont consacré nombre d'années à pratiquer le yoga selon d'autres systèmes d'entraînement. Quand ils se rendaient finalement chez mon Maître, ils étaient enclins à pleurer sur "leurs années perdues", se lamentant de n'être pas venus aux pieds de Master plus tôt. Invariablement, Master les rassérénait en leur disant: "Ne regrettez pas le temps passé à une autre méthode. Cela était nécessaire à votre développement. Cela vous a préparé pour ce chemin. Réjouissez-vous maintenant d'avoir trouvé le chemin qui peut vous faire aller de l'avant."

Source : P. Rajagopalachari - "Mon Maître", chap. "La tolérance", p. 36

### L'école de la vie

Il ne peut y avoir de vie humaine sans émotions ni faiblesses. Le propos de la vie humaine, c'est d'être une école où on les maîtrise.

Source : P. Rajagopalachari - "The Spider's Web", vol. 3, p.5

### Coopération

Vous devez garder à l'esprit que l'aide du Maître est toujours là, mais que la formation du caractère est le travail de l'abhyasi; sans votre volonté et votre coopération, rien n'est possible.

Source : P. Rajagopalachari - "The Spider's Web", vol. 3, p.7

### Un secret

Vous devriez rechercher et créer le bonheur à l'intérieur de vous et ne pas dépendre pour cela des circonstances extérieures ni des autres. Comme dans l'amour, c'est une chose dont on fait l'ex-

périence en donnant et non en recevant.

Source : P. Rajagopalachari - "The Spider's Web", vol. 3, p.8

### Liberté

Dans le monde physique, nous sommes habitués à cette idée que la compression développe la puissance. N'est-ce pas ? Comprimez un gaz, il a plus de puissance. Le gaz comprimé, l'air comprimé, un ressort, si vous le compressez, il se détend. La matière, quand vous compressez sa densité, est capable de se détendre. Tellement de choses ... Mais dans la vie humaine, et tout spécialement dans la vie humaine spirituelle, c'est la liberté qui développe la puissance. Ainsi, nous avons besoin de liberté. Babuji disait : " Ne me limitez pas. " Même lorsque vous vouliez un sitting : " Babuji, donnez-moi un sitting de dix minutes ", il disait : " Si vous me laissez libre, alors vous verrez ce que je peux faire pour vous. " Et pour en revenir à ce sujet de l'amour, là aussi, si vous voulez tout comprimer sur quelques instants ou en quelques mots et avoir des exigences, à nouveau, le charme ou la splendeur sont perdus. Donc là encore, il doit y avoir liberté. Ainsi dans le monde physique nous avons la compression et dans le monde spirituel, qui est le monde de l'amour, la liberté.

Extrait du livre Heart to Heart, vol. 2, ch. "Liberté et Amour" p. 176 - de Chariji

### Progrès

Le progrès signifie donc 1) consentir à devenir ce que je dois devenir 2) me soumettre aux forces qui vont m'aider 3) éviter tout ce qui fait reculer.

Extrait du livre Principles of Sahaj Marg, vol. 6, ch. 3 "Progress", p. 49 (paru dans Sahaj Marg Magazine octobre 2000) - de Chariji

### Spiritualité

La spiritualité n'est rien d'autre qu'un effort pour se changer soi-même, pour essayer de réaliser la vraie valeur de la vie à laquelle nous devons aspirer. Qu'est-ce que la vie ? S'agit-il seulement de la vie du corps, qui commence à la naissance et finit avec la mort ? Comme le dit ce court sloka, comme on nomme un couplet dans la Gita, de la même façon que nous changeons de chemise ou de robe lorsqu'elle est sale, pour en mettre une nouvelle, ainsi l'âme, dans son passage à travers l'existence, utilise des corps pour son voyage. La spiritualité enseigne que c'est à cette continuité intrinsèque de l'existence qui est représentée par l'âme que nous devrions accorder notre attention, car nous découvrons qu'il y a maintenant deux entités en lutte. Chez un être humain ordinaire il y a l'ego, la vie de l'ego, qui veut la permanence du corps, de l'existence corporelle, parce que l'ego ne peut fonctionner que par le biais du corps ; ses instruments sont les sens. Quand nous commettons l'erreur d'identifier notre vie à ce corps et aux sens, c'est la vie de l'ego que nous favorisons, que nous soutenons. Et, de ce fait, la vie spirituelle, intérieure, s'amenuise jusqu'à atteindre un degré quasiment insignifiant.

Extrait du livre Heart to Heart, vol. 4, ch. "Qu'est-ce que la spiritualité ?", p. 139-140 - de Chariji



### Ont contribué à ce numéro:

Conception et mise en page  
MMK, JN

### Rédaction:

JN: Jeanne Nanitelamio

MMK: Michel Mouyelo-Katoula

Traductions: JN & MMK

Pages 2 & 3: Questions: MMK

Quelques échos:

YZE = Yembi Zamba Exupert  
(Gabon) ;

B.A. = Bintsamou Agathe (Burkina Faso)

**Pour toute communication** destinée à Echos d'Afrique et de l'Océan Indien veuillez écrire à:

echosdaf@yahoo.com  
Fax: (1) 309 41 81 655