

Diffuser le message d'amour
24 juillet 2017



*Message de Daaji à l'occasion du 90^e anniversaire de la naissance de Chariji
24 juillet 2017 à Kanha Shantivanam*

Nous observons régulièrement comment des volées d'oiseaux se nourrissent, se déplacent et voyagent ensemble et comment ceux de la même espèce se rassemblent. Il en est de même de notre assemblée. Nous aspirons à nous élancer majestueusement vers l'Inconnu les ailes déployées. Dans la langue du Yoga, le cycle du *samsara* culmine dans le *hansa* ou état du cygne transcendant : le cygne qui sépare le lait de l'eau ! Et pourtant ce discernement ou *viveka*, objet de tous les éloges comme première étape de la *Sadhana Chatusthaya*, nous échappe encore.

Un lien commun nous unit ici. Puisse ce lien favoriser la confiance et le respect mutuels et accélérer l'avenir pour qu'il survienne à l'instant même, de sorte que nous puissions voir notre entreprise d'unification s'accomplir dans la plus grande harmonie et dans le service mutuel anonyme.

Certains d'entre nous sont néanmoins tourmentés par la préoccupation constante du « manque » dans la vie. Cette préoccupation ou la soif constante de combler ce manque a pour résultat un problème chronique : le sentiment persistant de ne pas en avoir assez ou d'incomplétude. Nous restons fixés sur

ce manque jusqu'à ce qu'il soit comblé, et lorsque c'est fait, nous creusons un autre manque.

Notre habitude de ressentir en nous un état d'insatisfaction provoque une activité dans le mental, qui affecte le réseau neuronal du cerveau. Il est bien connu que des neurones qui fonctionnent ensemble se raccordent. En revanche, les neurones qui ne travaillent pas ensemble risquent de perdre leurs liens au sein du réseau neuronal ; ils doivent être reprogrammés pour se connecter au réseau.

Ruminer sans cesse un manque ou un excès dans notre vie crée un schéma dans notre mental et par la suite un réseau neuronal qui soutient ce mental qui rumine. Si ce schéma déclenche la peur et l'inquiétude, alors il est sûr que le réseau neuronal s'adaptera pour stimuler la peur et l'inquiétude. Le mental a un impact sur le cerveau, puis le cerveau a un impact sur le mental. Pendant ce temps, la vie semble passer à grande vitesse lorsque nous sommes soucieux de détecter nos manques et de trouver les moyens de les combler !

Comment vaincre ce schéma qui nous fait souffrir ?

Un petit coup de pouce pour sortir de l'habitude de ruminer nous aide à éviter les vallées de la peur et de l'inquiétude. Pendant une méditation idéale, n'arrivons-nous pas à détourner avec succès les pensées importunes en nous rappelant ce qui est vraiment important ?

À chaque instant, cette conscience de ce qui importe véritablement peut nous éviter des troubles profonds, y compris la rumination continue qui nous rend amer envers la vie.

Voici ce que vous pouvez faire. Cultivez et adoptez de manière régulière une routine de méditations quotidiennes, de *satsanghs* (méditations de groupe) hebdomadaires, et de sittings individuels chaque semaine. Créez un rythme biologique qui entraîne le mental et le cerveau afin d'établir des connexions neuronales spécifiques qui vont soutenir notre noble effort pour évoluer. Permettez à la condition spirituelle de pénétrer profondément pour renforcer ces connexions. Offrir tous ces efforts au Divin va encore intensifier les connexions.

Nous connaissons bien maintenant la signification de la méditation avant l'aube, du nettoyage avant le coucher du soleil et de la prière au moment du

coucher. Nous **avons vraiment** le choix de puiser dans nos ressources intérieures illimitées où s'épanouissent le calme, la paix et le contentement - un trésor d'une richesse incomparable et d'une force suprême.

Se concentrer sur ce trésor va encore fortifier notre résolution ; mais s'en tenir éloigné peut affaiblir notre résolution de nous améliorer constamment. Nous dévions souvent de cette conscience au moment où il serait idéal et tout à fait nécessaire de nous reconnecter à notre Maître Bien-Aimé. Une telle dérive, ne serait-ce quelques secondes, peut changer radicalement notre environnement intérieur.

Comment éviter cette dérive ?

En micro gérant grâce à des micro méditations. Méditer ne serait-ce que quelques secondes au cours de notre frénésie quotidienne peut nous préparer à retrouver notre état méditatif à n'importe quel moment. En un rien de temps nous pouvons cultiver l'état méditatif si nous restons un tant soit peu vigilant.

Est-ce une gymnastique mentale que nous apprenons ? Non ! En fait, nous progressons naturellement et joyeusement vers la Source à l'intérieur de nous. En cultivant l'attitude de confiance envers la force suprême qui est en nous, nous créons un réseau neuronal supérieur qui dépasse le réseau d'un mental concentré sur ce qui nous manque.

Que nous faut-il alors pour faciliter ce voyage plein de joie ? Un désir sincère que « Je dois continuer en permanence à m'améliorer », et reconnaître qu'une pratique simple comme la nôtre ne peut pas être ignorée. Dès lors que nous ressentons le calme intérieur, l'étape suivante de l'évolution se déploiera naturellement.

Le souvenir constant, l'art de jeter un pont entre mon Maître et moi, est le résultat d'une méditation bien finie. Se pousser à 'penser' à celui qui confère les conditions spirituelles n'est pas la même chose que 'se souvenir'. Se souvenir du Bien-aimé n'est jamais une torture, alors que penser peut devenir une torture. En fait, cela peut nous donner mal à la tête. Laissons plutôt le souvenir du Bien-aimé être le résultat naturel de notre pratique passionnée du Sahaj Marg.

Notre voie est très simple, extraordinaire de naturel, et devenir nous-mêmes naturels est un résultat sûr. Doucement, fermement, avec le plus grand soin et

dans le souvenir aimant, parcourons cette voie sacrée que la Grande Hiérarchie a parcourue avant nous.

En tant qu'oiseaux de la même espèce, en tant que chercheurs de la Réalité, faisons de ce mode de vie notre première priorité. Portons ce message dans le monde et laissons-le imprégner notre vie. Continuons de nous rassembler comme des cygnes et, en nous élançant haut dans le ciel, diffusons ce message d'amour de manière majestueuse. En ce jour le plus divin de tous, rejoignons notre Maître bien-aimé.

KAMLESH D. PATEL