

## Mon séjour à l'Ashtam,

On hésite au départ à franchir le grand portail vert, l'inconnu fait toujours peur. Mais si l'on trouve le courage et la curiosité suffisante pour le faire, on oublie rapidement les raisons qui auraient pu nous empêcher de passer la porte.

Bien entendu, j'éprouvais certaines attentes en venant ici, je ne sais par pourquoi mais aussitôt arrivés, elles ont disparu de mon esprit. J'ai naturellement laissé les choses venir sans me préoccuper de leurs conséquences. L'échange, l'observation, la curiosité, le silence, l'écoute, le temps, la projection unique de l'esprit dans l'instant présent sont des éléments qui m'ont permis de vivre cette expérience pleinement.

Si je pouvais donner un conseil aux prochains visiteurs, quelle que soit la raison de leur venue ce serait d'oublier la notion du temps, de se laisser porter en vivant avec intégrité chaque moments passé ici. C'est avoir conscience de chaque étape d'une journée; du réveil jusqu'à l'endormissement, du petit déjeuner au dîner, du travail dans le potager à celui dans le verger, de la séance de méditation à celle de yoga, de chants ou de philosophie, de la préparation culinaire au repas

Seruis dans l'assiette...

Je ne dis pas qu'il y aura un changement radical et instantané en vous en agissant ainsi. Mais si vous faite preuve de patience en n'imposant aucune limite temporelle vous parviendrez naturellement à observer une évolution.

C'est souvent lorsque je partais quelques jours de l'Ashram, le weekend par exemple, lorsque je retournais vers "la vie normale" que je prenais réellement conscience du bien que m'avait procuré ces quelques jours vécus ici. Comme si je voyais cette "vie normale" et les personnes qui l'occupent d'un regard extérieur, comme si prenais soudainement conscience des souffrances qu'elle peut nous induire et que nos besoins que l'on pense être fondamentaux ne le sont plus ou ne l'ont jamais été.

Bref, ceci n'est que mon expérience... Vivez la votre avant tout, elle sera certainement différente mais comme toute expérience que nous vivons, il y a toujours <sup>un</sup> du <sub>que</sub> positif à retenir 😊.

Un GRAND MERCI à Ishan, Ginette, Kenden, Bruno, Acyuta, Robert, Jérôme, Emmanuel, Damien\* et toutes les différentes personnes que j'ai croisé.

\* Bruno (maïdo), Didier

Hari Om.

Sébastien.