

La pratique de la réalisation du Soi

Trentième anniversaire de la présence de Maitreya dans le monde moderne

Partage international n° [227](#) - Juillet 2007

« Il n'est pas de méthode plus simple, pour me connaître, dit Maitreya, que de cultiver l'honnêteté mentale (l'effort de cohérence entre pensées, paroles et actions), la sincérité de cœur, le détachement, ainsi que de donner au corps une nourriture saine et appropriée. Cela engendrera l'harmonie. » Adopter cette attitude conduit progressivement à faire l'expérience intérieure du Soi, puis à se connaître comme un être immortel, distinct de ses trois corps. Un processus de guérison se déclenche alors automatiquement, et l'on apprend à les utiliser de manière plus consciente et plus créative.

« Le mental, l'esprit et le corps vous ont été donnés pour que vous exprimiez mon être et mon devenir en pensée, en parole et en action. » Tout acte malhonnête, non sincère et accompli avec attachement est destructeur : penser une chose, en dire une autre et en faire une autre encore, c'est se perdre. Veiller, au contraire, à la cohérence intérieure engendre la paix et le bonheur. Par cet effort vigilant, les trois corps se tournent progressivement vers le Soi. L'être s'harmonise.

« N'abandonnez pas le respect de vous-même et votre dignité pour suivre autrui. Car alors, vous vous transformez en zombie. Ne vous laissez déposséder de vous-même par rien ni personne, serait-ce une ombre. Par exemple, poursuit Maitreya, si la personnalité d'un homme éclairé projette son ombre sur un enfant encore immature, que se passe-t-il ?

L'individualité de celui-ci s'en trouve éteinte : il devient comme du charbon de bois. C'est souvent ce qui arrive aux enfants des hommes politiques : grandis dans l'ombre de leur père, sans autonomie ni possibilité d'expression véritable, ils ont le plus grand mal à se développer normalement. Par conséquent, ne laissez personne s'interposer entre vous et la lumière de votre individualité. Un Maître donne des expériences, il ne projette pas son ombre sur vous. »

« Gardez votre esprit ouvert, dit Maitreya, ouvrez-vous à la vie. » Vivre pleinement, c'est « comme d'être assis sur une plage, face à l'océan : on se sent serein, calme, détaché. On ne pense plus à son compte en banque ; aucune voix extérieure ne vient troubler le silence intérieur. Le don de la vie fleurit en vous. » Vous savez alors que vous êtes unique. « Vous êtes unique dans cette Création. »

Etre honnête, sincère et détaché, c'est expérimenter l'union avec Dieu. Et ne redoutez pas les moments de solitude que vous rencontrerez ; réjouissez-vous, au contraire, car ils annonceront la bénédiction suprême, celle de l'union à Dieu.

Le détachement est la plus puissante des « drogues ». Il est tellement efficace qu'il immunise le Soi contre les opérations et les actes du mental, de l'esprit et du corps. Il n'y a pas de salut sans détachement. [Voir également *les Lois de la Vie*]

Thématiques : [sagesse éternelle](#), [spiritualité](#)

Rubrique : [Cahier anniversaire](#) (Le 19 juillet 1977, Maitreya, l'Instructeur mondial, est arrivé dans la communauté asiatique de Londres – son point d'attache dans le monde moderne – et le 22 juillet il a commencé sa mission. Trente ans plus tard, nous célébrons cet événement extraordinaire à travers les pages suivantes.)