

L'Art de la réalisation du Soi

Partage international n° [spécial](#) - Décembre 2006

« Je ne suis pas venu fonder une nouvelle religion, nous dit Maitreya. Je suis venu vous enseigner l'art de la réalisation du Soi. » Ni idéologie, ni religion, cet enseignement est destiné à tous, croyants et non-croyants. *« Si je suis venu à vous « comme un voleur dans la nuit », c'est pour vous éviter une trop grande surprise. Lentement, à mesure que votre conscience s'éveillera à ma présence, elle pourra « digérer » ce qu'elle « absorbe ». Car c'est en élargissant votre conscience que vous me connaîtrez. Dans les « ismes », c'est-à-dire dans l'attachement dogmatique à un système de pensée ou de croyances, vous me combattez. »*

Ainsi, selon Maitreya, lui attribuer un titre risque d'induire en erreur, car les titres sont des créations humaines. Le présenter comme le « Messie », par exemple, pourrait soulever des oppositions.

On peut, certes, retrouver en Maitreya les qualités de Jésus, mais, nous dit-il, *« ceux qui recherchent en moi un instructeur sont plus près du but, car c'est ce que je suis. »* Non pas un instructeur extérieur, cependant, mais l'incarnation de la voix intérieure, du Maître intérieur de tous les hommes : *« Je cherche à exprimer ce que je suis à travers vous ; c'est pour cela que je suis ici. »*

Maitreya n'est donc pas venu créer des disciples : *« Si vous me voyez, ne courez pas après moi ; vous me perdriez aussitôt. On ne peut me monopoliser ; j'appartiens à tous. »* Il nous demande, au contraire, de mener notre recherche intérieure dans le cadre de nos propres traditions, religieuses ou autres. Telle est la marque du disciple véritable : *« Soyez fidèle à votre religion, à votre idéologie, bref, à votre forme-pensée, et vous connaîtrez le Maître. »*

« Ce que je veux, ce n'est pas que vous croyez ou non en moi, mais que vous me connaissiez en vous. Vous deviendrez alors, peu à peu, conscients de ma présence en vous. Seule, compte cette expérience. Car ce qu'elle vous révèle devient votre bien, la richesse de votre être. Elle vous conduit à la vérité vivante. »

« N'essayez pas de me rendre un culte, ce serait vous placer en-dessous de moi. Et je ne le veux pas. Je veux que vous vous considériez comme mes égaux. Vous êtes une étincelle de l'Être suprême », c'est-à-dire le Soi.

« Seul importe le Soi. Vous êtes ce Soi, un être immortel. » La souffrance survient dès qu'on l'oublie et que l'on s'identifie à autre chose. *« Posez-vous la question, qui suis-je ? Vous verrez alors, à mesure que vous essaieriez d'y répondre, que vous vous identifiez à la matière (le corps), à la pensée (le mental) ou à l'énergie psychique et vitale (l'esprit). Mais vous n'êtes rien de cela. Ces trois corps ne sont que les temples du Seigneur ; c'est en eux que le Soi fait l'expérience de son être suprême et de son devenir. »*

Le Soi se révèle grâce à la conscience. C'est par elle qu'il construit et perfectionne ses trois corps ; *« Que votre conscience grandisse, nous exhorte Maitreya. Elle saura guider le mental, l'esprit et le corps, et instaurer l'harmonie, entre eux, et avec le Soi. »* Celui-ci disposera alors de parfaits instruments - car ce ne sont que des instruments - grâce auxquels il pourra utiliser les forces de la vie pour transformer le monde.

« La conscience est la lumière de la vie. Tout ce qui se fait sans elle est destructeur. Toute pensée égoïste en éloigne. Elle est sans mémoire, ne connaît ni conflits, ni soucis, qui ne sont que des états mentaux, tout comme la souffrance, la dépression, l'état de manque des toxicomanes. La conscience libère. Elle apporte joie et vitalité, précise Maitreya. On en viendra à la tenir pour sacrée, au foyer comme à l'école, comme un don de Dieu, prédit Maitreya. Sans commencement ni fin, inconditionnée, elle « est la mère de la Création. »

La pratique de la réalisation du Soi

« Il n'est pas de méthode plus simple, pour me connaître, nous 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 en eux, 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 aussitôt 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.

Thématiques : [sagesse éternelle](#), [éducation](#)
Rubrique : [Les enseignements de Maitreya](#) ()