L’art de la réalisation du Soi

Partage international n° 257 – Février 2010

« **Soyez vous-mêmes.** Ne vous imitez pas les uns les autres. Si vous pratiquez l’honnêteté mentale, la sincérité d’esprit et le détachement, vous connaîtrez votre Soi, vous me connaîtrez, vous connaîtrez le Seigneur. » *[Les lois de la vie* (Maitreya)]

Maitreya affirme qu’il est venu enseigner à l’humanité l’art de la réalisation du Soi. Il assimile l’humanité au Soi et le Soi à Dieu. Il dit : « Vous êtes le Soi, un Etre immortel. Notre douleur, notre souffrance, nos problèmes, sont dus au fait que nous nous identifions à toutes sortes de choses excepté au Soi, l’Etre immortel dont nous sommes la pâle réflexion sur le plan physique. » « Posez-vous la question : Qui suis-je ? » dit-il. Vous réaliserez alors que vous vous identifiez à votre corps physique. Nous nous regardons dans un miroir et disons : *« C’est moi. »* Et ainsi nous sommes assujettis à toutes les limitations du corps physique. Celui-ci est mortel et nous devons nous réincarner dans un nouveau corps. Nous ne pouvons donc pas être le corps physique ; il n’est qu’un véhicule.

Nous pouvons aussi nous identifier à nos sentiments, nos sensations, nos énergies et nos émotions. Mais nous ne sommes pas cela ; tout cela n’existait pas hier, et aura peut-être disparu demain. Tous ces phénomènes sont instables, changeants. Si nous sommes des êtres immortels, nous ne pouvons être limités à nos émotions. Nous pouvons également nous identifier à notre mental et ses créations, ou à nos souvenirs. Nous pensons que nous sommes M. ou Mme Untel, ayant un certain nombre d’enfants. Mais nous ne sommes pas cela non plus ; il s’agit de mémoire, de création mentale. Ainsi, nous nous affirmons chrétien, musulman ou bouddhiste. Nous ne sommes pas cela. Il s’agit de croyance, d’idéologie. Nous sommes des êtres immortels et, par conséquent, nous ne pouvons être assujettis aux limitations du corps physique, du corps émotionnel ou du mental. Ces identifications sont toutes des constructions mentales. Nous sommes, au-delà de toutes ces croyances transitoires, un être immortel.

Comment devenir cet être immortel ici et maintenant, sur le plan physique ? Maitreya affirme que la voie qu’il préconise est la plus directe, celle du développement de la conscience. Elle implique la pratique de trois attitudes. Tout d’abord, l’honnêteté du mental. Presque personne ne fait preuve de cette honnêteté du mental. Il ne s’agit pas seulement d’être honnête et de ne pas voler le bien d’autrui. Tous, nous pensons une chose, en disons une autre et en faisons une autre encore. Si nous pratiquions l’honnêteté du mental, il devrait exister une ligne directe entre nos pensées, nos affirmations et nos actes. La deuxième attitude à adopter est la sincérité de l’esprit : être soi-même, de manière distincte et individuelle. Ne pas essayer de ressembler à qui que ce soit, ne pas imiter les autres, mais s’exprimer du fond du cœur. Ne pas essayer de donner par nos paroles une fausse idée de nous-mêmes aux autres, de les manipuler afin d’en être admirés ou aimés. Il s’agit d’être honnête avec soi-même, sincère. Peu de gens sont vraiment, profondément sincères. La troisième attitude à pratiquer est le détachement. Le détachement est la prise de conscience du fait que nous ne sommes ni notre corps, ni nos sentiments, ni notre mental : le renoncement progressif à ce genre d’identification. Si nous sommes attachés à nos émotions, par exemple, et que quelqu’un nous offense, si nous réagissons par une forte indignation et de la colère, c’est que nous ne sommes pas détachés. Si nous l’étions, un affront ne provoquerait de notre part ni indignation ni colère.

En adoptant ces trois attitudes, nous nous rendons compte qu’elles se renforcent mutuellement. Plus nous devenons conscients, plus nous devenons honnêtes et sincères. Plus notre sincérité augmente, plus nous parvenons à être honnête. Plus nous sommes sincères et honnêtes, plus nous sommes détachés. Plus notre détachement augmente, plus nous devenons sincères et honnêtes. Ces trois qualités vont de pair, elles réagissent l’une sur l’autre comme un levain.

Lorsque Maitreya prodiguera ses enseignements ouvertement dans le monde, qu’il se sera manifesté publiquement et aura commencé à nous stimuler et à nous guider dans les domaines politiques et économiques, il enseignera également à l’humanité l’art de la réalisation du Soi. Plus nous pratiquerons l’honnêteté du mental, la sincérité de l’esprit et le détachement, plus la conscience du Soi se développera. Plus la conscience du Soi augmentera, plus la réalisation du Soi deviendra possible. La conscience du Soi mène à la réalisation du Soi. Qu’est-ce que la réalisation du Soi ? Il s’agit du but de la vie qui fait de nous un Maître. Tous les Maîtres sont des êtres réalisés. *[La Mission de Maitreya,*

tome III (B. Creme)]

« **Votre destinée** est la liberté. Nul ne « naît dans le péché ». Le Soi est assujetti au conditionnement tout au long du processus d'évolution. Ce processus d'évolution est le Devenir. Si vous respectez les trois principes d'honnêteté mentale, de sincérité d'esprit et de détachement, l'évolution s'effectuera naturellement. La mise en pratique de ces trois principes vous libérera du conditionnement. Nul n'est « condamné » au conditionnement. »
«Je vous en prie, ne préjugez pas. Cela revient à faire « un atterrissage en douceur » qui satisfait le mental. Les « ismes » sont comme des pilules qui permettent au mental de faire des pauses dans la vie. Le mental, l'esprit et le corps se sentent alors un peu plus « remontés », un peu plus heureux. Mais les « ismes » ne permettront jamais d'appréhender les réalités de la vie qui ne peuvent être connues que par l'expérience. L'expérience et la vision vont de pair. » *[Les lois de la vie* (Maitreya)]

La plupart des gens pensent une chose, en disent une autre et en font une troisième encore différente. Il n'y a pas de ligne directe entre leurs pensées et leurs actions. Cela n'a rien à voir avec l'honnêteté mentale. L'honnêteté mentale mène à un discours et à une action honnêtes. La paix et le bonheur peuvent être trouvés grâce à cette harmonie.
Faire preuve de sincérité d'esprit signifie ne pas imiter autrui, ne pas faire semblant, ne pas tenter d'apparaître différent de ce que l'on est. La sincérité d'esprit consiste à ne pas se revêtir des « habits » d'autrui, à ne pas imiter par exemple son acteur ou son chanteur préféré. Il s'agit simplement d'être soi-même.
Si vous êtes artiste, musicien, écrivain ou poète, ce que vous pouvez faire de mieux c'est d'être vous-même, pas le reflet de quelqu'un d'autre. L'imitation en art et en musique est méprisée. L'imitation dans la vie l'est moins, mais elle est tout aussi déconseillée. L'art, la musique et la littérature font partie de l'expression de la vie. La vie individuelle est tout aussi valable et personnelle, elle doit être originale. Chaque personne est unique. Vous devez exprimer ce caractère unique.
Lorsque vous verrez Maitreya, vous constaterez qu'il parle du fond du cœur et s'adresse au cœur de chacun. Votre centre cardiaque entrera en résonnance avec ses paroles. Ce qu'il dira paraîtra si pur, si absolu, si essentiel, si vrai que vous n'aurez aucune difficulté à l'accepter. Ses paroles pénétreront jusqu'au cœur de votre être. C'est la raison pour laquelle on peut croire qu'une fois qu'il aura parlé ouvertement dans le monde, le jour de sa Déclaration ne tardera pas. *[Le Grand Retour* (B. Creme)]

« Le mental, l'esprit et le corps vous ont été donnés, déclare Maitreya, afin que vous exprimiez mon Etre et mon Devenir, en pensées, paroles et actions. Toute action accomplie avec un mental dépourvu d'honnêteté, un esprit non sincère et avec attachement, est destructrice. Examinons l'expression : « Avoir une conversation à cœur ouvert » avec quelqu'un, répond Maitreya. Quelle est la signification de cette expression ? Elle signifie que vous vous exprimez alors tel que vous êtes réellement, que vous communiquez à partir de votre centre, c'est-à-dire le Soi. Pratiquez cette attitude. Elle vous transformera, vous et votre entourage.
Le Cœur est le siège de l'âme. Il ne peut être terni ni même atteint. C'est le mental qui nous égare. La paix, la félicité, le bonheur et la grâce sont des qualités du cœur qui vous feront faire l'expérience de l'innocence naturelle de votre enfance. Ne cherchez pas à « visualiser » le cœur. Cela ne serait alors que l'œuvre du mental essayant de découvrir la source de la lumière à l'aide d'une torche. » *[La Mission de Maitreya, tome II* (B. Creme)]

Honnêteté, sincérité et détachement, permettent de faire l'expérience de l'unité avec Dieu. Mais cette unité est trop souvent interprétée comme un isolement redouté. Cependant, ce sentiment de solitude n'est qu'un déguisement de la bénédiction suprême, car il montre que la personne approche de l'unité avec le Seigneur. *[Les lois de la vie* (Maitreya)]

Le Soi est un Etre spirituel immortel. Il se reflète en tant qu'âme humaine, laquelle à son tour se reflète en tant que personnalité humaine. Le sentier de l'évolution mène à la réunification de la personnalité et de l'âme, ne formant plus qu'une seule entité avec la Divine étincelle, le Soi divin. Plus vous vous détachez, plus ce processus peut s'accomplir. Maitreya dit : *« Lorsque vous êtes détaché, tout devient possible. Lorsque vous êtes attaché, vous ne pouvez me connaître. Je ne peux être présent. Mais lorsque vous êtes détaché je suis toujours avec vous.* »
La pratique sérieuse et régulière de ces trois disciplines, l'honnêteté mentale, la sincérité d'esprit et le détachement, jointe à la *prière pour le nouvel âge*, permet à chacun de parvenir rapidement à une nouvelle compréhension et une nouvelle expérience de lui-même ; une liberté, une spontanéité et une franchise nouvelles, ainsi qu'une absence grandissante de peur et de conflit se feront progressivement sentir. *[Le Grand Retour* (B. Creme)]

Le détachement signifie vous détacher de votre identification au corps, au mental et à l'esprit. Il ne

s'agit pas de se dire : « Je ne dois pas ressentir d'émotions. » Beaucoup de gens répriment leurs émotions.
Il est aussi mauvais de les réprimer que de s'y complaire. Ce que vous devez apprendre à faire est d'observer vos émotions, sans vous y complaire ni les réprimer. Il faut simplement les regarder sans les réprimer, ne pas vous identifier à elles ; et si vous ne vous identifiez pas à elles, vous vous en détachez. C'est comme si vous établissiez un espace entre vous et vos émotions.
La plupart des gens s'identifient immédiatement à leurs émotions quelles qu'elles soient. C'est ce qu'ils ont fait toute leur vie, et ils pensent que c'est normal. Ils ressentent toutes les émotions négatives et pensent que c'est leur droit d'en faire l'expérience. En fait, certains pensent même que c'est leur devoir et je soupçonne de nombreux psychologues de dire à leurs patients qu'il est de leur devoir de ressentir les émotions. Le problème est que vous devez être détachés, non pas en vous détachant de la vie, mais en étant très conscients, en observant très sérieusement ce qui se passe, mais sans vous y identifier. C'est difficile, car cela requiert déjà un certain détachement pour y parvenir. Vous devez être déjà dans le détachement avant d'y parvenir ! Il faut en fait un tout petit espace pour créer un espace plus grand.
Je pense que la meilleure manière d'y parvenir serait d'étudier Krishnamurti. Si vous mettez en pratique ce que vous lisez, au moment où vous le lisez, vous établissez cet espace, ce recul. Examinez ce que vous ressentez, laissez-vous le ressentir, mais ne vous y complaisez pas et n'essayez pas de le réprimer ou de vous en débarrasser. Si vous luttez, c'est comme pour les travaux d'Hercule : chaque fois qu'il tranche une tête de l'hydre, deux autres repoussent. C'est ce que provoque la répression. Ce que vous avez à faire est d'élever le problème, tout comme Hercule le fit, à la lumière du jour (la lumière de l'âme). Et l'hydre mourut d'elle-même.
Regardezsimplement l'émotion et dites : « Ce n'est pas moi. Elle n'était pas là hier, elle ne sera plus là demain, elle n'est pas moi » et l'émotion s'évanouira. Chaque fois que vous faites cela, vous l'affaiblissez en lui retirant sa nourriture. Chaque fois que vous vous focalisez sur elle, votre énergie y afflue et vous la renforcez. Inversez le processus et, non alimentée, l'émotion s'éteindra naturellement.
Le détachement est le moyen d'instaurer l'honnêteté du mental et la sincérité de l'esprit que Maitreya enseigne. *[La Mission de Maitreya, tome II* (B. Creme)]

Si vous vous attachez aux pas des autres au lieu d'être vous-même, vous perdez votre étincelle ; vous ne pouvez plus refléter la lumière de l'individualité. Sans cette lumière, aucun progrès n'est possible dans la vie. Par contre, lorsque vous faites l'expérience du Soi intérieur et que vous commencez à reconnaître que vous êtes une entité immortelle, totalement distincte du mental, de l'esprit et du corps, vous apprenez à utiliser ces temples du Seigneur de manière créative, en toute conscience. Des guérisons en découlent automatiquement. C'est la raison pour laquelle Maitreya a déclaré que même des individus atteints du sida seront guéris grâce à la prière et à la pratique de l'honnêteté mentale, de la sincérité d'esprit et du détachement. Sans détachement, il n'y a pas de salut. *[Les lois de la vie* (Maitreya)]

Maitreya parlera d'honnêteté mentale, de sincérité de cœur et de détachement. Ce sont les trois points fondamentaux. Il les considère comme étant trois forces d'évolution très puissantes. Elles sont essentielles parce que ce n'est qu'en progressant sur la voie du détachement que l'on avance vers la réalisation du Soi. La vie est une question de détachement. Sans lui, vous ne pourrez avancer sur le sentier de l'évolution. Un détachement croissant vous libère de l'identification avec votre corps, vos émotions, vos concepts mentaux. *[L'éveil de l'humanité* (B. Creme)]

Si vous avez le mental et l'esprit d'un bébé, où que vous alliez vous attirerez les gens. Le Soi d'un bébé est détaché. Son innocence attire. Un bébé vous sourit, même s'il ne vous a jamais vu auparavant. Pourquoi ? Parce qu'il exprime sa joie naturelle. Pourquoi les adultes agissent-ils différemment ? Parce que leur mental, leur esprit et leur corps sont préoccupés en permanence. Le Soi ne connaît que conditionnement dans le mental, l'esprit et le corps. Mon enseignement, c'est la vie. Si vous pratiquez l'honnêteté mentale, la sincérité d'esprit et le détachement pendant votre existence, vous pouvez embrasser ma totalité en une seule vie. » *[Les lois de la vie* (Maitreya)]

Ces centres [éducatifs] enseigneront à des jeunes les premiers pas qui conduisent à la réalisation du Soi. Comme vous le savez, de nombreux jeunes manquent aujourd'hui d'orientation, de motivation et d'emploi intéressant. Chez certains d'entre eux, cette situation conduit au vandalisme et à la criminalité. Il leur sera offert la possibilité d'apprendre qui ils sont réellement et d'atteindre la conscience du Soi. Maitreya déclare que le premier pas conduisant à la conscience du Soi, qui amène elle-même à la réalisation du Soi, est le respect de soi et la conscience de sa propre valeur. Ces jeunes seront rééduqués, et on leur apprendra les techniques permettant d'atteindre la conscience du Soi, qui

conduit à la réalisation du Soi, but de l'humanité.
Des personnes seront choisies et entraînées afin de surveiller ce processus de rééducation. Une technique très simple de respiration fera partie de ce processus. Elle consiste à stabiliser sa respiration et à retenir, à un certain moment, son souffle pendant quatre temps. Pendant l'instant où la personne retient sa respiration, elle devient, de manière temporaire mais immédiate, consciente du Soi. Et à cet instant, Maitreya peut, en quelque sorte, intervenir afin de stimuler le niveau déjà atteint. Cette méthode permettra de rééduquer des milliers et peut-être des millions de jeunes, victimes d'aliénation. *[La Mission de Maitreya, tome II* (B. Creme)]

La tâche à venir est claire : ouvrir les fenêtres de l'âme et laisser sa lumière illuminer vos vies. Permettre à la sagesse de votre âme de bannir toute illusion et de devenir une lumière pour vos frères. Telle est la tâche de tous ceux qui désirent fouler le Sentier de Lumière. Eveiller l'intuition et avoir une vision claire du Plan ; éveiller l'intuition et dissoudre l'obscurité ; éveiller l'intuition et rejeter toute crainte. *[Raison et intuition* (Maître –)]

Rien ne vous appartient. Tout appartient au Seigneur. Si vous êtes honnête avec vous-même, vous êtes honnête avec le Seigneur. Si vous êtes sincère avec vous-même, vous êtes sincère avec le Seigneur. *[Les lois de la vie* (Maitreya)]

Le Soi, la conscience n'ont pas de limites. Le mental, l'esprit et le corps ont un commencement et une fin. Dans le détachement, le Soi peut faire des expériences dans le mental, l'esprit et le corps, mais il ne s'attache pas aux pouvoirs miraculeux dont ils sont capables.
Les lois de la création se trouvent dans le mental. L'énergie universelle se trouve dans l'esprit, et le centre où la création se matérialise est le corps physique. Lorsque le Soi observe les pouvoirs de Dieu, c'est le détachement qui le préserve de l'emprisonnement dans les liens de la vie.
Le détachement est le « médicament » le plus puissant. Il est tellement efficace qu'il immunise le Soi contre les processus et événements qui se déroulent dans le mental, l'esprit et le corps. Apprendre le détachement est tout un art. Dans le détachement, le scientifique apprendra les lois de la physique et de la chimie (les lois de la création) et les appliquera, participant ainsi par ses créations à l'œuvre de Dieu. Dans le détachement, l'artiste réussira à décrire Dieu à travers ses propres expériences.
La destinée de chacun est d'être un jour libéré du mental, de l'esprit et du corps. C'est là que réside le salut. *[Les lois de la vie* (Maitreya)]

Pas à pas, siècle après siècle, l'homme construira une civilisation où il démontrera sa divinité toujours davantage ; une culture au sein de laquelle la beauté de la création divine s'exprimera sous tous ses aspects ; un miroir dans lequel l'Idée divine se reflétera dans toute sa gloire. Ainsi le rêve de divinité de l'homme sera-t-il accompli, son potentiel réalisé, son destin consommé. *[La nouvelle civilisation* (Maître –)]

La prière pour le nouvel âge

Je suis le créateur de l'univers.
Je suis le père et la mère de l'univers
Tout vient de moi.
Tout retournera à moi.
Le mental, le cœur et le corps sont mes temples,
Pour que le Soi réalise en eux
Mon Être suprême et mon Devenir.

La prière pour le nouvel âge, donnée par Maitreya, l'Instructeur mondial, est un grand mantra, une affirmation ayant un effet invocatoire. Elle deviendra un puissant instrument nous permettant de reconnaître que Dieu et l'homme sont Un, qu'il n'existe aucune séparation. Le « Je » est le principe divin sous-jacent à toute la création. Le Soi émane de ce principe divin et lui est identique.
La manière la plus efficace d'utiliser ce mantra est de prononcer, ou de penser, les paroles avec une volonté soutenue, tout en maintenant l'attention sur le centre ajna entre les sourcils. Lorsque le mental saisit la signification des concepts et que, simultanément, la volonté est sollicitée, ces concepts sont activés et le mantra fonctionne. Si cette prière est dite sérieusement chaque jour, elle fera croître en vous la conscience de votre Soi véritable. [Les lois de la vie (Maitreya)]

Thématiques : spiritualité
Rubrique : Compilation