

Règles pour progresser rapidement sur le chemin spirituel

Par Roy Eugene Davis, tiré de “Studies in Truth” – édition 1987

Les règles pour progresser rapidement sur le chemin spirituel son peu nombreuses et simples, mais il faut les observer avec attention si nous voulons faire l'expérience du plus grand bénéfice possible de la pratique spirituelle. Ces règles sont:

1. Autodiscipline

Cela ne signifie rien d'autre que le contrôle de l'attention, des pensées et des sentiments. Quand nous avons compris – au moins intellectuellement – notre nature divine, nous devrions chercher à régler notre vie selon cette compréhension, et vivre comme le ferait une âme libre. Nous devrions maintenir le flux de notre attention sur l'infini et éviter les situations qui causent de la confusion. Nous ne devrions pas entretenir des pensées négatives, comme croire en la mauvaise santé, le mauvais sort, la pauvreté, le sentiment de rejet, et ainsi de suite. Nous devrions clarifier notre nature émotive de telle sorte que la peur, les sentiments de culpabilité, les déceptions, les ressentiments et l'anxiété n'exercent pas d'influence sur nous. Un bon moyen de contrôler les pensées et les sensations consiste à contrôler ses propres conversations.

Refusez d'affirmer la peur, le pessimisme, et de prononcer des paroles négatives. Ne faites pas de commérages à l'égard d'autres personnes et refusez de vous associer avec des individus qui tendent à partager avec vous leur négativité, vous empoisonnant ainsi l'esprit. Fraterniser avec d'autres personnes sur le chemin spirituel peut être utile.

2. Etude appropriée

L'étude appropriée, pour un homme ou une femme sur le chemin spirituel, inclut les écritures et les textes de personnes illuminées. En lisant du bon matériel de base, les faits [essentiels] de la vie nous sont rappelés chaque jour, notre résolution spirituelle demeure élevée et nous réveillons les souvenirs de l'âme. Il n'y a pas de danger à lire des quotidiens, des biographies, voire même des romans dans le but de se détendre. Il convient toutefois d'éviter des livres de nature philosophique ou religieuse écrits par des auteurs qui manquent d'expérience spirituelle et d'autorité, et qui pour la plupart traitent d'opinions, de théories, et dans certains cas de pure fantaisie.

3. Méditation régulière

J'espère que vous méditez le plus régulièrement possible, parce que la méditation est le fondement de la vie spirituelle. Elle nous maintient à l'unisson avec le flux de la force vitale du corps et l'augmente. En passant à travers les diverses couches de la conscience [grâce à la méditation] jusqu'à ce que nous atteignons notre origine, la Vie Pure commence à s'écouler à travers nous, nous donnant une force et un sens plus grands dans tout ce que nous faisons.

4. S'en remettre à l'infini

[...] En étant intuitivement éveillés et à l'unisson avec l'instant présent, nous serons guidés, nous verrons au-delà des obstacles, nous prospérerons et travaillerons en harmonie avec les lois de la nature, à tous les niveaux et de manière facile et spontanée. Si nous nous relâchons, nous pouvons toujours pratiquer la contemplation et retrouver notre maintien et l'intuition, parce que nous sommes à l'unisson avec la conscience humaine universelle. Si nous commettons une erreur, plutôt que nous sentir coupables et nous condamner, nous pouvons nous pardonner, oublier et se résoudre à ne pas refaire cette erreur. Ainsi nous neutralisons le karma, et les actions passées ne seront plus en mesure de nous influencer. Nous pouvons faire la même chose avec toute émotion qui cause un conflit intérieur, à savoir de la peine, du regret, de la peur, de la haine, du ressentiment ou du rejet. L'origine du sentiment importe peu, nous pouvons nous défaire de l'émotion si nous le voulons.

C'est une chose importante, parce que si nous ne libérons pas les émotions liées aux expériences, ces émotions modifieront nos comportements futurs. De la sorte, la plupart des personnes liées à leurs émotions deviennent "liées dans le temps", c'est-à-dire que malgré leur conscience partielle de l'instant présent, elles sont encore influencées émotionnellement par les souvenirs des expériences passées.

5. Libérer les émotions

La nuit, avant de méditer, détendez-vous et regardez-vous intérieurement. Dans l'oeil de votre esprit revivez les événements les plus importants de la journée, depuis l'heure du réveil jusqu'à ce moment-là. Passez mentalement en revue les scènes que vous avez vécues, comme si vous regardiez un film. Si vous vous souvenez d'événements chargés de douleur ou de tout autre sentiment négatif, revivez-les mentalement avec sentiment, comme vous auriez voulu qu'ils arrivent. Faites-le avec un sentiment positif. Vous n'effacerez pas le souvenir de l'événement, mais neutraliserez la sensation liée au souvenir lui-même, afin de pouvoir accéder plus tard au réservoir de votre subconscient et d'être conscients des expériences sans avoir une charge émotionnelle négative.

C'est là le secret pour éliminer le karma jour après jour. Ce faisant, ce karma ne "somblera" pas dans notre subconscient et n'alourdira pas notre vie. Vous pouvez également utiliser ce système pour dépasser tout souvenir négatif relatif à une situation du passé, qu'elle soit survenue il y a une semaine, un jour ou plusieurs années. Les émotions accumulées nous ruinent l'existence et nous font réagir peu sagement à des circonstances présentes et à des événements de nature comparable (à ceux déjà expérimentés par le passé). Quand notre énergie est liée au subconscient par ces images et souvenirs, l'énergie disponible diminue. Si nous accumulons des souvenirs douloureux en excès, nous perdons l'intérêt pour la vie et nous désirons nous en retirer ou mourir.

Un autre moyen simple [pour libérer les émotions] consiste à se rappeler un incident qui cause de la douleur émotionnelle, puis en y pensant de façon claire et sans le juger, de

respirer profondément quelques fois. La respiration profonde vous mettra à l'unisson avec le moment présent et éliminera la douleur associée à l'image mentale. Essayez cela, si vous le voulez, quand vous êtes inquiets, quand vous vous sentez blessés, en colère, etc. Il y a de toute évidence des personnes qui aiment souffrir parce qu'elles ont d'elles-mêmes une image négative, parce qu'elles ne se plaisent pas elles-mêmes ou parce qu'elles aiment se sentir au centre de l'attention des autres. C'est une forme d'immaturité.

6. Vivez libres

Dans nos relations avec d'autres personnes, nous devrions toujours les voir comme des êtres spirituels et non pas les condamner pour ce que nous estimons être leurs défauts ou leurs faiblesses. Il n'a pas de personnes méchantes, mais beaucoup d'individus sont en proie à l'illusion et celle-ci leur cause des problèmes, des habitudes destructrices, des comportements et des façons de penser erronés. Il est important de ne pas réagir aux comportements des personnes avec lesquelles notre nature ne s'accorde pas. Nous pouvons ne pas approuver le comportement d'une personne à notre égard, mais nous ne devons pas réagir. Nous pouvons éviter les personnes qui semblent avoir tendance à nous créer des problèmes, et si nous sommes contraints d'avoir à faire à elles, nous pouvons le faire sans être impliqués émotionnellement. Nous ne devons pas forcément aimer toutes les personnes, mais nous pouvons les accepter comme elles sont et laisser qu'elles se développent de manière juste pour elles et dans le moment opportun. Après tout, en vérité, le rayon de Dieu qui apparaît sous la forme d'une autre personne est réellement un rayon de nous-mêmes. Il n'existe rien en dehors de nous au sens absolu.

Il est dit qu'il n'y pas de condamnation dans la conscience christique. Si nous désirons avoir cette conscience, nous devons être libres de la condamnation. Nos yeux doivent être purs au point qu'ils ne voient plus la limitation et le soi-disant "mal". En purifiant notre vision, nous voyons Dieu partout. Faire mine de voir Dieu à certains endroits et pas d'autres, c'est une illusion. Indépendamment de la couleur de notre peau, de nos tendances héritées, de notre position sociale et du niveau de conscience de Dieu que nous pouvons avoir, nous sommes essentiellement des rayons de la même lumière.

Quelle joie de s'élever au-dessus de l'étroitesse mentale (et le sens de la personnalité) et de se sentir libres! Cela devient aisé, dès l'instant où nous désirons changer (vers le haut) notre point de vue pour en adopter un autre supérieur. Personne ne peut nous empêcher d'être libres, parce que personne ne peut contrôler nos pensées et attitudes. Nous seuls pouvons le faire et nous n'avons à demander la permission de personne ni à payer un droit. C'est gratuit, il n'y a qu'à l'accepter.

[Traduit par kriyayogahub.org de la version italienne révisée de Furio Sclano, avril 2008]