

Ce que vous pouvez faire maintenant pour vous éveiller rapidement à la réalisation complète du Soi et de Dieu dans l'incarnation actuelle

Par Roy Eugene Davis

(tiré de "Truth Journal" – avril/juin 2007)

Vocabulaire

Faire: accomplir ou effectuer. Accomplir avec soin les actes nécessaires pour atteindre un objectif prédéfini.

Rapidement: qui survient en un temps court.

S'éveiller: devenir conscients.

Complète: totale

Réalisation: expérience directe avec une connaissance précise.

Actuelle: qui existe dans le temps présent et qui progresse.

Incarnation: intervalle durant lequel l'on est identifiés dans un corps physique.

Le Soi (l'identité permanente de chacun de vous) devant être réalisé est votre essence pure et consciente de l'être. Ce à quoi nous nous référons communément comme à Dieu est l'unique réalité omniprésente, dont nous sommes des unités individualisées. Puisque vous êtes des unités d'une Réalité unique, au plus profond de votre être vous en avez toute la connaissance, ainsi que ses processus. En vous éveillant rapidement ou progressivement à la vérité de ce que vous êtes, toutes vos capacités et qualités de perception et d'expression seront dévoilées et révélées de façon spontanée, avec la connaissance de l'unique Réalité.

Le réveil sera lent ou rapide sur la base de votre effort concentré d'être réalisés dans le Soi et en Dieu. Si l'aspiration est modérée et les efforts sont inconstants ou mal dirigés, le progrès est lent. Si l'aspiration est soutenue, que l'on choisit les efforts avec sagesse et qu'on les applique dans la vie de manière cohérente et efficace, le progrès est rapide. Vous avez en vous le potentiel pour accomplir votre destinée spirituelle, alors que vous êtes en ce monde. Évitez de penser que vous n'avez pas la capacité de l'accomplir et ne considérez pas les affaires du monde comme plus importantes dans votre croissance spirituelle.

Si vous désirez être éveillés spirituellement le plus tôt possible, faites les choses suivantes:

- Prenez la ferme résolution d'être réalisés dans le Soi et en Dieu dans cette incarnation, et faites suivre immédiatement cette résolution par des actions précises, choisies avec sagesse.
- Acquérez une pleine compréhension de votre essence de l'être et de la réalité de Dieu. Vous n'êtes pas le mental, la personnalité, le sens erroné du (petit) soi ou le corps physique. Vous êtes les observateurs, soit ceux qui contemplent et connaissent ce qu'ils observent. Laissez de côté les croyances antérieures erronées sur Dieu.

- Apprenez ce que vous devez faire pour vous élever au-dessus des états ordinaires et modifiés du mental et de la conscience. L'étude intuitive de ce que les personnes illuminées enseignent et ont enseigné vous sera profitable. Lorsque vous examinez ce que vous lisez, reconnaissez ce qui peut vous être utile pour vos buts à atteindre. Appliquez dans la vie ce que vous apprenez, afin d'en tester l'utilité et d'acquérir une connaissance plus grande à travers l'expérience. Choisissez de savoir ce qui est réellement vrai, au lieu de vous satisfaire de la simple croyance.

Procédez habilement avec toutes les choses que vous avez. Apprenez tôt à vivre de manière efficace et à nourrir votre croissance spirituelle.

L'éveil à la réalisation du Soi et de Dieu n'est pas un processus que nous pouvons causer avec nos efforts, mais advient de façon naturelle, lorsque nous retirons les conditions physiques et psychologiques qui interfèrent. Lorsque nous laissons influencer notre besoin inné de l'éveil, la croissance spirituelle devient spontanée et sans effort. Les efforts visant à « causer » la réalisation du Soi ne peuvent que produire des effets illusoire que nous avons nous-mêmes créés, au lieu des réalisations authentiques qui libèrent l'âme. Il y a réalisation authentique du Soi, lorsque la conscience est entièrement rétablie dans sa pure complétude originelle. Quand ce pouvoir rédempteur se manifeste, les capacités de la perception intellectuelle et intuitive augmentent, et vos capacités fonctionnelles vous permettront d'atteindre plus facilement vos buts. L'éveil spirituel est toujours transformant psychologiquement. Quand il se manifeste, les pensées sont rationnelles, les influences subconscientes (qui étaient problématiques auparavant) sont affaiblies et neutralisées, le bien-être physique est facilement maintenu, les processus biologiques du vieillissement sont ralentis, le système nerveux s'affine et les capacités du cerveau (à travers lequel procède la conscience) se développent davantage.

Il est en outre facile et naturel d'être énergiques, enthousiastes, optimistes et créativement expressifs.

Les âmes sont produites à l'intérieur de l'unique Réalité, à partir du mélange de sa pureté avec sa vibration projetée (Om) du pouvoir cosmique. Lorsque les âmes s'identifient avec les phénomènes externes, la conscience de leur nature pure et consciente s'estompe et elles tendent conséquemment à s'impliquer dans les substances matérielles et les processus de la nature. Illusionnées de cette manière (ne sachant pas que leur essence de l'être est pure), elles vagabondent dans le temps et l'espace, jusqu'à ce que leur besoin inné d'être pleinement éveillées commence à dépasser l'influence de l'inertie qui relègue leur conscience à un sens erroné d'individualité indépendante. Arrivées à ce point, les âmes commencent à vouloir être rétablies dans la liberté de la conscience du Soi, et peuvent apprendre à faire en sorte que cela advienne.

Pour beaucoup, un obstacle commun à la croissance spirituelle est leur tendance à s'identifier au sens erroné d'individualité indépendante et aux caractéristiques de la personnalité. Avec une telle propension, les personnes s'efforcent de maintenir les états modifiés du mental et de la conscience, et continuent de penser de manière ordinaire, en

espérant seulement être réalisées.

Allez au plus profond de votre être

Durant les moments de calme réflexion, interrogez-vous: quelle était ma nature en relation avec l'infini, avant que je m'identifie avec les états mentaux conditionnés et avec les conditions externes? Que savais-je, quand j'étais individualisé comme unité pure et consciente à l'intérieur de l'unique Réalité? Alors que vous méditez objectivement sur ces choses, vous aurez des perceptions fugaces de ce que vous étiez. Continuez à vous poser ces questions jusqu'à ce que votre connaissance soit claire et permanente. A ce point, pensez, sentez et vivez à partir de cette réalisation de l'être.

Le vrai but de la pratique spirituelle (vie disciplinée, étude métaphysique profonde, investigation sur l'essence de l'être et sur la réalité de Dieu, voir à travers le sens illusoire de l'individualité) est de vous permettre de retirer l'attention et la conscience des conditions qui vous limitent.

Pourquoi la réalisation du Soi et de Dieu ne se manifeste plus communément, et comment éviter les conditions (ou s'élever au-dessus d'elles) qui interfèrent avec la perception directe de ce qui est vrai

Durant des milliers d'années, des millions de personnes se sont efforcés sincèrement d'être plus conscients spirituellement et d'entretenir une relation satisfaisante avec Dieu. Elles ont cru en de nombreuses et diverses formes de la divinité, elles ont espéré qu'un Messie puisse les libérer de leur condition limitée, elles ont offert des sacrifices et adoré Dieu de diverses manières, elles ont expérimenté des systèmes anciens et nouveaux, elles ont prié et médité. Et pourtant, dans l'ère actuelle un faible nombre de celles qui se sont efforcées de connaître Dieu, ont fait l'expérience d'un degré satisfaisant de croissance spirituelle.

Pourquoi tant d'aspirants spirituels ne sont pas encore réalisés dans le Soi et en Dieu? Certains d'entre eux ne sont pas conscients de leur habitude à rester attachés aux façons usuelles de penser et de se comporter, ou alors, s'ils le sont, ils hésitent à opérer les changements nécessaires. Certaines personnes n'ont pas encore acquis une compréhension intellectuelle de leur vraie nature de la relation qu'ils ont avec l'infini, alors que d'autres ne sont pas encore suffisamment disciplinées ou attentives pour suivre des styles de vie complets et effectuer des pratiques spirituelles efficaces. Beaucoup d'individus sont attachés de manière tenace à des idées erronées, à des états émotifs de dépendance ou à des comportements analogues. D'autres encore, enfin, ont la propension à être mentalement pervers, c'est-à-dire qu'ils ont la tendance à déformer ce qu'ils apprennent dans le but de servir leurs inclinations égoïstes. Lorsque vous êtes conscients d'attitudes mentales et de comportements qui interfèrent avec la croissance spirituelle, assumez-en de plus constructifs. Avec la pratique, vous découvrirez que vous pouvez

facilement choisir les pensées, les états de conscience et les comportements. Observez comment vous répondez aux événements et à ce que les autres disent ou font. Notez quelle est votre propension à adapter les attitudes mentales et les comportements aux circonstances dominantes.

Lorsque vous êtes seuls, soyez sereinement centrés dans l'âme. Ne faites pas en sorte que votre attention se dirige vers des humeurs, problèmes ou souvenirs déplaisants. Nourrissez la paix mentale, la stabilité émotionnelle et le contentement de l'âme, quand vous êtes seuls et dans tous les autres moments. Au milieu des activités et des relations, vous serez des observateurs, centrés dans l'âme, d'événements transitoires et de circonstances, vivant librement en ce monde sans en faire partie, librement fonctionnels et sans être influencés outre mesure par les conditions externes.

Comment calmer les influences cachées qui causent l'agitation mentale et émotionnelle

Sous le seuil de votre conscience existe une variété d'impulsions qui font surgir des ondes de fluctuations et de changements du mental, qui contribuent à l'instabilité émotionnelle. Comme de petits tourbillons, ces mouvements stimulent (et font naître) des pensées et des émotions. Lorsqu'ils sont limités et pacifiés, la paix mentale et la stabilité émotionnelle prévalent, que vous dormiez ou que vous soyez réveillés. Quand vous méditez, puisque leurs influences diminuent, il vous est plus aisé de détourner l'attention des états mentaux et de conscience ordinaires et de vous concentrer sans distraction. Quand ces mouvements n'existent plus du tout, votre connaissance parfaite du Soi émerge sans effort dans la conscience éveillée.

Les influences subliminales qui contribuent à l'agitation et à la fragmentation de la conscience peuvent être limitées et pacifiées non seulement durant la méditation. Nourrissez la paix de l'esprit et la stabilité émotionnelle à chaque instant; reliez-vous calmement aux événements et circonstances, évitez les activités et les implications personnelles qui stimulent excessivement les sens et les émotions. Soyez attentifs "dans l'instant". Vivez avec un sens du but clairement défini. Concentrez votre attention sur les choses essentielles, en laissant de côté ou en minimisant ce qui n'est pas nécessaire à votre bien-être complet et à la croissance spirituelle. Découvrez la différence entre votre essence de l'être et ce que vous observez ou expérimentez.

Vous êtes constamment en train de choisir des pensées, des comportements et des circonstances. Quelles sont vos pensées usuelles en ce moment? Comment vous comportez-vous? Quelles sont les circonstances qui prévalent dans votre vie? Décidez: voulez-vous vivre de manière complaisante, centrés sur vous-mêmes comme des êtres humains ordinaires, ou alors désirez-vous être réalisés dans le Soi et en Dieu? Le choix juste devrait être facile à faire. Derrière les pensées et les émotions, votre pure essence de l'être demeure toujours ce qu'elle est: sereine, joyeuse, complète et centrée dans le Soi et en Dieu. Au lieu de "chercher" à devenir illuminés, examinez à travers la contemplation méditative ce que vous êtes déjà, en tant qu'unités immortelles de l'unique Réalité. Reconnaissez votre vraie nature. Permettez aux qualités innées, aux capacités et pouvoirs de perception et d'expression, de sortir et de se manifester.

Conseils pratiques

Si vous avez besoin de soutien ou d'encouragement pour demeurer focalisés sur le chemin de l'éveil, lisez du matériel informatif pour nourrir l'esprit avec des idées positives. "Voyez" clairement vous-mêmes comme spirituellement éveillés. Croyez fermement pouvoir être complètement éveillés sur le plan spirituel et soyez convaincus que vous le serez bientôt. Rappelez-vous que vous êtes destinés à connaître tout ce qu'il y a à connaître au sujet de votre relation avec l'infini. Acquérez des informations valables au sujet des faits de la vie et sur la manière de vous éveiller facilement et rapidement des états ordinaires du mental et de la conscience, pour atteindre ceux de la superconscience, de la conscience cosmique, de la réalisation du Soi, de Dieu et de l'illumination complète qui vous libère de toute limitation. Utilisez la connaissance acquise de façon sage et habile, jusqu'à ce que vous soyez en mesure d'expérimenter les résultats voulus. Aspirez à être réalisés dans le Soi et en Dieu, lorsque vous vous appliquez à vos pratiques spirituelles et que vous accomplissez vos devoirs quotidiens. Soyez patients pendant que vous apprenez à méditer et que vous expérimentez les changements psychologiques qui se manifestent durant le processus de l'éveil spirituel. La patience est la capacité à supporter avec calme une situation, lorsque cela devient nécessaire. Apprenez à être patients, en demeurant intérieurement en paix indépendamment des circonstances extérieures. Être patients (en s'attendant de façon optimiste à faire les expériences idéales souhaitées) calmera aussi les influences subliminales qui – si on leur permet d'agir – peuvent causer de l'agitation émotionnelle, interférer avec la pensée rationnelle ou avec l'accomplissement des devoirs, ou susciter des sentiments d'anxiété, d'incompétence ou de tristesse.

L'illumination spirituelle n'est pas le résultat du remplissage du mental avec des concepts et idées philosophiques, de la croyance en une doctrine religieuse ou de l'accomplissement de rituels. Être spirituellement illuminés signifie avoir la sagesse spirituelle, soit la compréhension complète et précise de ce qui est vrai, juste et permanent. Le fondement de la pratique spirituelle à apprendre et à utiliser est la méditation superconsciente. S'asseoir de façon passive, diriger l'attention vers des pensées casuelles ou des perceptions subjectives de phénomènes issus du mental, jouir de façon complaisante des humeurs agréables, tout cela n'est pas transformant et ne révèle pas la vérité.

Lorsque vous méditez, soyez intentionnels, c'est-à-dire efforcez-vous de transcender les états ordinaires du mental et de la conscience. Elargissez votre conscience au-delà du corps et du mental. Contemplez l'omniprésence. Imaginez que vous êtes libres dans l'espace illimité et sans frontières. Jouissez au sein de la joie pure de l'âme et de la conscience du Soi. Vous aurez à ce point des intuitions importantes. La connaissance absolue (pure) de votre essence de l'être et de la Réalité de Dieu se révélera spontanément de la partie intérieure de vous-mêmes.



Un homme qui désire faire des efforts pour obtenir le succès permanent doit méditer tous les matins et soirs et, quand les rayons superconscients de paix et de concentration font irruption dans l'obscurité nocturne de l'agitation, il doit concentrer ces rayons dans le cerveau et le mental, brûler les semences cachées des échecs passés et stimuler les tendances du succès.

(Tiré d'un écrit de Swami Yogananda des années 1920)