



*Si nous agissons comme âmes,
nous reconnaissons peu à peu
que toutes les formes sont des voiles de
son, de couleur et de formes autour de
l'âme et que derrière chaque forme et
ses qualités existe l'efficacité de l'âme.
Il n'existe rien que l'âme qui est efficace
dans de nombreuses formes en tant que les âmes.
En vérité il n'y a pas beaucoup d'âmes,
seulement une.*

Dr. K. Parvathi Kumar

Il existe de plus en plus de personnes qui ressentent qu'elles ont assez vu de la vie extérieure et qui se sentent attirées par une voie spirituelle. Souvent les bases d'une vie spirituelle sont alors ignorées. Beaucoup étudient les enseignements avancés de la sagesse, sans avoir auparavant ordonné leur pensée et leur personnalité, sans appliquer dans leur vie seulement un pour cent de la sagesse étudiée. Ils accumulent un bagage mental et ne sont utiles ni à eux-mêmes ni aux autres. Certains pensent que les circonstances de leur vie ne leur permettent pas de suivre le chemin, ils se créent eux-mêmes les obstacles par leur inertie et leur manque d'équilibre. Il arrive souvent aussi que la spiritualité soit pratiquée au dépend du bon sens. Les responsabilités et les devoirs envers la famille sont négligés. Tous les exercices n'apportent pas de fruits ou alors un développement partiel aussi longtemps que les fondements ne sont pas fermement établis.

C'est pour cela qu'il nous faut suivre les étapes fondamentales, c'est-à-dire les mettre en pratique. Nous pouvons ainsi apprendre lentement à nous réaliser en tant qu'âme. „Bases d'une vie spirituelle“ a pour objectif de donner quelques suggestions.

LA FORCE DE L'HABITUDE

Plus fort que savoir et vouloir

Chaque être a sa personnalité et a formé son caractère en donnant une certaine direction et constance envers une chose. Ce que nous considérons comme individualité a atteint sa forme par les habitudes. C'est par la force des habitudes que se développent les traits caractéristiques typiques d'un homme, d'une famille ou d'une nation. Il n'y a en effet pas de création sans la nature créatrice de l'habitude. La propriété de l'habitude fait bouger la terre autour du soleil et autour d'elle-même. Notre cœur bat et nos poumons respirent par habitude. Tout ce que nous faisons à plusieurs reprises est basé sur une habitude. Nous formons des habitudes que nous ne pouvons alors plus quitter.

Nous avons depuis des milliers d'années développé notre personnalité, ses habitudes se sont raffermies et cristallisées. Le corps, les sens et la nature du comportement ont formé des programmes dont le mode d'énergie a marqué nos habitudes concernant l'alimentation, le parler, l'écoute etc. et qui provoque les déséquilibres de notre comportement. Les programmes de la personnalité nous éloignent du programme de l'âme que nous essayons de nous imprégner. Nous voulons parler de façon harmonieuse, la langue cependant nous démange de dire du mal des gens derrière leur dos. Cela nous démange d'écouter des choses qui nous détournent vers des choses de moindre importance, la critique, les discussions superflues et nous écartent ainsi de la présence de l'âme. Les habitudes contrôlent notre mental de telle façon qu'elles nous obligent peu à

peu à accepter certaines formes d'être heureux ou malheureux : nous nous habituons ainsi à boire du café ou à fumer, à l'alcool ou aux drogues. La répétition nous donne une sensation de satisfaction et nous développons un réflexe inculqué.

Le goût pour les choses supérieures

Nous pouvons utiliser la force de l'habitude en bien ou en mauvais. Dans la spiritualité on ne dit pas : « libère toi des mauvaises habitudes » ; le « il ne faut pas » n'existe pas. Les enseignements de la sagesse utilisent une technique positive, jamais une technique négative. Ils énoncent: « ne combats pas contre les ténèbres, mais allume une lumière ». Lorsque nous essayons de nous débarrasser de mauvaises habitudes, nous subissons un échec. Nous devrions à la place introduire des habitudes nouvelles et bonnes et travailler avec. La bonne habitude s'affermie en nous comme la mauvaise. Si nous l'utilisons constamment pendant une longue période, elle sera ancrée en nous. En mettant donc en marche une activité nouvelle et positive, nous formons un nouveau centre en nous et l'habitude de réaction existante cesse lentement. C'est une technique douce par laquelle l'attention est dirigée vers quelque chose de plus élevé. Le goût pour les choses supérieures remplace le goût inférieur. Plus nous développons notre intérêt pour les choses divines, plus les autres choses s'éloignent.

Transformer les modèles de comportement

La force de l'habitude peut nous aider à changer notre naturel du tout au tout. Lorsque nous commençons par une ou deux bonnes choses qui nous plaisent, et les répétons systématiquement chaque jour, l'effet obtenu par la répétition va bien au delà de la compréhension. L'effet ne vient pas de la compréhension mais de l'entraînement. Il n'y a rien à comprendre mais à entraîner régulièrement pendant une longue période, par exemple d'observer le mouvement de notre respiration pendant une période prolongée. Si nous chantons chaque jour le son sacré OM pendant 5 ou 15 minutes en l'écoutant, nous constaterons au bout de quelques mois une croissance intérieure dont d'autres n'ont connaissance.

Nous ne pouvons pas nous approprier de meilleures habitudes simplement en décidant de les acquérir. De même, nos modèles d'énergie ne sont pas changés par l'accumulation de la sagesse : au moment où l'on passe à l'action, toute la sagesse disparaît et nous sommes toujours les mêmes qu'il y a dix ans : malgré la méditation et l'étude, nous sommes restés encore grincheux et négligents. Nous n'avons pas besoin d'être frustrés mais nous devrions accepter ce que nous sommes et essayer de faire de petits pas en avant. La clé de la transformation des modèles de comportement est de soigner les pensées de bonne volonté et d'effectuer régulièrement des actions de bonne volonté désintéressées, sans rien attendre en retour. Nous devenons ainsi plus purs et limpides intérieurement et sommes plus enclins à nous entourer de choses légères et pleines de lumière. La lumière rayonne au travers de tout notre être et émet une odeur agréable. Une force intérieure grandit et nous devenons lentement magnétiques. Il se forme une crise là où les tendances de notre personnalité dominent nos bonnes intentions. Notre propre volonté est trop petite et il y a la nécessité d'appeler la volonté divine afin de renforcer notre être. Une prière sincère aide à accorder notre volonté à la volonté divine, de sorte que nous soyons assez forts pour prendre une nouvelle direction. Aucun Maître ne peut cepen-

nant nous aider, si nous ne nous y efforçons pas nous-mêmes. Le maître peut seulement agir à partir d'un certain point et nous devons déjà en arriver là. Si nous n'élaborons pas certains pas préparatoires, il n'a aucun pouvoir, peu importe qu'il soit prêt. De bonnes habitudes nous aident à atteindre la conscience de l'âme. C'est un devoir important pour les parents de communiquer de bonnes habitudes aux enfants et dès la septième année de former pas à pas le caractère. Lorsque les forces du corps sont bien réglées, les enfants peuvent plus tard mener une vie heureuse.

Surmonter les limites

Néanmoins de bonnes habitudes nous limitent aussi et nous pouvons y rester accrochés: nous avons l'habitude d'allumer une bougie et de méditer à une certaine heure. D'être dérangés nous rend nerveux. Nous nous sommes habitués à une alimentation bonne et saine, si elle n'est pas à notre disposition, nous nous sentons irrités. Nous sommes prisonniers de nos propres concepts comme un oiseau dans sa cage. En ce cas c'est égal si c'est une cage dorée ou de fer. Lorsque notre conscience grandit, nous devons détruire à nouveau les murs du temple de notre système de valeurs. La discipline de la pratique du Yoga nous conduit à une conduite de vie yogique. Mais comme on laisse le bateau après avoir traversé le fleuve, on quitte les modèles du Yoga lorsque la pratique du Yoga est accomplie. Krishna dit: " Le Yoga, c'est d'ETRE", dans aucun cadre, dans aucune forme, malgré son caractère sublime. Lorsque notre âme est intégrée à l'âme universelle, le principe construisant les habitudes cesse, du fait que son but est atteint. Nous ne sommes plus longtemps comprimés dans des modèles, mais nous sommes vraiment libres. Ainsi c'est un principe de l'ère du Verseau, de respecter les concepts mais de ne pas y rester accroché.

Sources: K. P. Kumar: Saraswathi.The Word / div. notices de séminaires The World Teacher Trust - Dhanishta, Visakhapatnam, Inde (liste de livres en anglais: www.good-will.ch/pdf/wtt-publications.pdf).



Être spirituel signifie être normal

Notre lettre paraît en français, allemand, anglais et espagnol. Si vous le désirez, nous vous inscrirons dans notre registre d'envoi (guter-wille@good-will.ch). Autres informations : www.good-will.ch . Cercle de Bonne Volonté