

LA REALISATION DU SOI

Le sentier le plus simple pour parvenir à la réalisation du Soi consiste à observer l'honnêteté du mental, la sincérité de l'esprit et le détachement.

- **L'honnêteté du mental**

Pour créer l'harmonie en soi, il importe d'être honnête avec soi-même.

La plupart du temps, les gens pensent une chose, en disent une autre et agissent de manière encore différente. Il est recommandé de développer une continuité entre nos pensées, nos paroles et nos actions.

- **La sincérité de l'esprit**

Elle consiste à « être soi-même », de manière distincte et individuelle, à ne pas essayer de ressembler à qui que ce soit, mais à exprimer la vérité de notre être ; elle consiste aussi à ne pas tenter de donner par nos paroles une fausse idée de nous-mêmes ou de manipuler les autres afin d'en être admirés ou aimés.

Une telle sincérité se manifeste par exemple dans un échange de cœur à cœur où nous nous exprimons depuis le centre de nous-mêmes, qui est le Soi.

- **Le détachement**

Nous nous identifions habituellement à notre corps, aux émotions et aux sentiments qui nous traversent, aux croyances et aux idéologies qui peuplent notre esprit.

Le détachement consiste à prendre progressivement conscience que nous ne sommes rien de tout cela : nous sommes des êtres immortels, qui ne peuvent être assujettis aux limitations des corps physique, émotionnel et mental.

En nous libérant de nos fausses identifications, nous découvrons que nous ne sommes pas séparés du monde ou des autres. En fait, il n'existe rien de tel que la séparation : c'est l'illusion majeure d'où découlent toutes nos peurs.