



LA VOIE SAINTE QUE JE MONTRE

La voie montrée est celle d'un juste milieu. Elle convient à tous ceux qui ne se reconnaissent pas – au moins dans le présent – les vertus héroïques leur permettant de prendre la même décision que Gautama.

Cette voie n'est cependant pas facile. Beaucoup de personnes tièdes trouveront qu'elle exige trop d'elles-mêmes. Jugez-en.

Je conseille aux chercheurs ceci :

- Prends conscience de tes erreurs du passé et du présent.
- Tâche de te comprendre toi-même et de savoir ce que tu veux.
- Applique-toi à comprendre le monde qui t'entoure.
- Echappe aux pièges de l'illusion, mais sois réaliste.
- Ne renonce pas à l'action extérieure sous le prétexte que tu cherches Dieu; autrement tu seras vite considéré comme un parasite de la société...
- Ne fais pas comme ces prétendus mystiques qui répugnent à endosser leur responsabilité personnelle.
- Mets en valeur tes connaissances...
- Garde les pieds sur terre tout en contemplant l'étoile de ton idéal.
- Ne reste pas entre "ciel et terre", tu ne seras pas efficace.
- La voie du yoga est celle de l'équilibre.
- Si tu veux pouvoir te concentrer sur l'Essentiel, vis dans le monde, tout en étant hors du monde.
- Aime ton prochain, tout le monde et l'univers.
- Occupe-toi de ton époux, de ton épouse, de tes enfants, comme toutes les personnes portant les ceillères du prosaïsme; mais agis en personne éveillée aux réalités de l'Univers intérieur.
- Cultive la charité, la compassion.
- Elimine les voiles d'illusion qui entourent ta conscience et t'empêchent de contempler pleinement la lumière intérieure.
- Identifie-toi à la Conscience Divine, sans perdre ta vigilance vis-à-vis du monde phénoménal.
- Libère-toi du karma et des renaissances.
- N'abandonne pas ta religion : reste chrétien, juif, musulman etc...etc..., mais étudie les autres religions pour les aimer et surtout afin de mieux comprendre la tienne.

- Surtout adopte les méthodes enseignées par les yogas. Tâche de les adopter dans tout ce qui ne heurte pas tes convictions.
- Sache que les pieux verbiages ne mènent pas loin...
- Ne cherche pas l'évasion dans une communauté, un Ashram... tu ne tarderas pas à t'apercevoir que tu t'es fourvoyé.
- Apprends que les problèmes doivent être dominés de l'intérieur. Si tu persistes à vouloir les éviter par crainte, tu les retrouveras toujours dans ta ligne d'horizon, cela partout où tu seras !
- Combat seul, ou profite des conseils de personnes sûres et plus éclairées que toi.
- Le test de leur aptitude à montrer la voie réside dans le fait qu'elles ont dominé réellement leurs propres problèmes ! Sois intelligent, si tu es aveugle, ne rejette pas les conseils d'un borgne ! Je te montrerai alors des sentiers dans lesquels il ne pourra pas te suivre dès que l'aurore apparaîtra à tes yeux dessillés.
- Ne perds pas une occasion d'avancer mais sois prudent. L'agneau peut se changer en loup, le beau chemin masque parfois des ornières et des crevasses dangereuses.
- Ne te disperse pas ! Mieux vaut avec persévérance s'exercer à une technique imparfaite que de passer périodiquement d'une méthode excellente à une autre.
- Reste chez toi, fais face à tes obligations, mais applique-toi à te plonger souvent dans le silence – plein de la répétition mentale d'un son mystique – au milieu du monde ou dans la solitude.
- Souviens-toi que tout ce que tu fais peut être spiritualisé. C'est une question d'état intérieur. Prie souvent !
- Prie au coucher, prie au réveil, prie en marchant, en circulant au milieu des foules; prie en voiture, dans le train...
- Nettoie ton aura par la répétition de mantras, de prières, en quittant le cinéma, le théâtre ou tel lieu public avant de rentrer dans ta demeure.
- Ne te couche jamais sur les impressions négatives laissées par un film vu au cinéma, à la télévision. Lis un texte sacré ou pratique l'autosuggestion avant de t'endormir; cela afin d'ensemencer positivement ton subconscient.
- Cultive l'amour, la bienveillance, le pardon des offenses, la générosité de cœur, la tolérance, le sentiment de l'Unité.
- Supporte l'adversité avec vaillance. Pense à bénir tes ennemis. Ne rends jamais le mal pour le mal.
- Pense souvent au vrai but de ta vie. Lis des livres qui t'enrichissent quant à l'Essentiel. Prie avec régularité, médite.
- La recherche de la Réintégration Divine s'opère dans un climat fait d'équilibre, de volonté, ténacité, discernement spirituel sans cesse tenu en éveil.

S.HAMSAH MANARAH
La Réintégration Divine par le Yoga
 Editions Albin Michel 1978