



La Paix Intérieure par la Méditation

Sant Rajinder Singh Ji

Innombrables sont les hommes qui, à travers le monde, souhaitent voir s'établir un état de paix durable sur notre planète. Ce désir de paix s'exprime de bien des façons. Nous entendons souvent prononcées des phrases telles que : « La paix soit avec vous ». Durant les fêtes de Noël, des cartes de vœux sont échangées et de nombreux chants ayant pour thème la paix sur Terre sont entonnés. En d'autres occasions, pour symboliser la paix, un « V » est formé avec deux des doigts de la main. Enfin, lorsqu'une personne est frappée par la mort, nous prions afin que son âme « *repose en paix* ».

Les nations organisent entre elles d'incessantes rencontres ayant pour objet de rechercher les voies et les moyens leur permettant de faire naître un état de paix durable dans le monde. D'ailleurs, à cette même fin, une multitude d'organisations dédiées à la paix sont apparues aux quatre coins de notre globe terrestre. Un *Prix Nobel de la paix*, destiné à honorer les contributions individuelles apportées à cette noble cause, a même été institué. La quête de la paix est universelle. De tous temps, dans toutes les parties du monde, des hommes et des femmes essayèrent de créer, au sein de leur famille, sur leur lieu de travail, à l'intérieur de leur communauté et dans la société en général, un climat propice au développement d'une atmosphère pacifique.

Il est étrange que, quoiqu'en toutes époques et tous lieux un nombre incalculable de personnes aient recherché la paix, son obtention reste encore un vœu pieux. Peu d'entre nous ont trouvé la paix en eux-mêmes. De plus, tout autour de nous, nous pouvons constater à quel point toutes sortes de difficultés inhérentes à l'existence concourent à rendre très hypothétiques l'apparition d'une véritable et durable atmosphère de paix dans nos vies. Nous sommes alors, légitimement, amenés à nous demander s'il nous sera un jour réellement possible de la réaliser.

Pour répondre à une telle question, il nous faut en premier lieu nous intéresser à la signification exacte du mot « *Paix* ». Le dictionnaire le définit comme : « *Le fait d'être dégagé de tout conflit ; un état de sérénité, de calme et de tranquillité* ». La simple lecture de cette définition nous permet de comprendre en quoi il est si difficile de réaliser ce que l'on appelle la paix. En effet, nous avons tous expérimenté la triste réalité selon laquelle « *Vie* » et « *Conflit* » semblent aller de pair. Ainsi, les bonheurs que nous vivons sont souvent éphémères ; à tout moment, nous pouvons nous retrouver accablés par la peine ou la souffrance, tout simplement parce que la vie est par essence un



chemin semé d'embûches et que l'existence terrestre est en elle-même tumultueuse. Si parvenir à la paix signifie « *se libérer des conflits* », de fait, ce mot correspond donc à un « *état d'être* » - une réalité - qui est difficilement accessible. Toute personne, quelle que soit sa condition, riche ou pauvre, roi ou simple paysan, se voit tout au long de son existence assaillie de difficultés de toutes sortes.

Une histoire très instructive, tirée de la vie du Seigneur Bouddha, illustre avec justesse cette vérité. Une femme dont le jeune fils venait de mourir était inconsolable. Elle rendit visite à tous les médecins de sa région afin qu'ils le ramènent à la vie. Une personne lui indiqua alors qu'un *Être réalisé*, le Seigneur Bouddha, pourrait peut-être l'aider. Lorsqu'elle fut en mesure de Le rencontrer, elle Le pria de ramener son fils à la vie, afin de faire disparaître la terrible peine qui accablait son cœur. Le Seigneur Bouddha, dans Sa grande sagesse, lui dit qu'Il ne pourrait accéder à sa demande qu'à la condition qu'elle Lui rapporte un grain de moutarde issu d'un foyer dans lequel personne n'aurait jamais été frappé par la mort. En entendant ces paroles, la femme fut remplie de joie et se mit en quête d'un tel foyer. Elle se rendit dans tous les logis possibles, mais, cependant, à chaque pas de porte, elle recevait la même réponse. Un ou plusieurs des membres de la famille visitée par elle avai(en)t été frappé(s) par la mort et étai(en)t passé(s) dans l'autre monde. D'ailleurs, en écoutant sa question, chacun pensa qu'elle devait être une belle idiote pour croire qu'une famille pouvait traverser l'existence sans qu'au moins l'un de ses membres décède. C'est de cette habile et sage manière que le Seigneur Bouddha permit à cette mère de comprendre que *la mort est une réalité incontournable de la vie*.

Nous sommes, en tant qu'êtres humains, tous voués à mourir un jour ou l'autre. Outre la mort, la *maladie* et l'*affliction* sont d'autres réalités inéluctables de la condition humaine. Nous n'avons qu'à examiner notre propre existence pour constater à quel point il nous est difficile de vivre sans être, d'une manière ou d'une autre, aux prises avec la maladie et les divers aléas de la vie ou être la victime d'un accident quelconque. Les livres de médecine abondent en noms de maladies pouvant affecter l'être humain. Les accidents que nous sommes susceptibles de subir à tout instant au cours du voyage que constitue notre vie sont incalculables. En somme, nous évoluons dans un environnement que nous sommes loin de totalement maîtriser. *Comment donc pouvons-nous vivre dans un état perpétuel et ininterrompu de paix, alors que l'affliction, la maladie et la mort planent en permanence au-dessus de nos têtes ?*

Même lorsqu'ils disposent d'un corps physique relativement en bonne santé, très peu d'hommes parviennent à mener une vie dégagée de tout conflit. Nombreuses sont les situations qui provoquent en nous des états de stress et de tension. Ainsi, si l'un des membres d'une famille est atteint par une maladie, un malheur ou une infortune quelconque, par ricochet, un sentiment de peine affecte tous les autres membres de celle-ci. Dès que deux personnes vivent ou travaillent ensemble, à un moment ou à un autre, des tensions apparaissent entre elles, suite à des divergences d'opinions ou de points de vue. Or, tout naturellement, lorsque nous ne sommes pas en paix avec notre environnement, nous ressentons du stress et de l'appréhension au cours de l'exercice de nos activités quotidiennes. C'est cette même tension qui fait obstacle à notre aspiration à mener une vie imprégnée de bonheur, de joie et de



félicité. De plus, indépendamment de tout ce qui vient d'être dit, une foule de toutes autres difficultés peuvent émailler nos vies.

Si notre quête de paix n'est relative qu'à l'aspect extérieur et matériel de notre vie, nous ne pourrions connaître, tout au mieux, que quelques périodes d'existence dégagées de toute turbulence. S'il est vrai que nous avons tous expérimenté l'intense bonheur d'être entourés par des êtres qui nous sont chers ou encore de grands moments de joie nés de nos réussites et de nos réalisations d'ordre matériel, il n'en demeure pas moins que tous ces bonheurs et que toutes ces joies ne furent qu'éphémères. En effet, par la suite, la vie ne manqua pas de nous adresser une succession de nouvelles difficultés à endurer.

Le grand Saint et poète mystique, Sant Darshan Singh Ji Maharaj, a magnifiquement exprimé cette vérité dans l'un de ses vers :

*Chaque fois que j'expérimente quelque moment de félicité,
La vie vient et m'offre une autre coupe de chagrin.*

Ainsi, il semblerait que l'apparition d'un état de paix durable dans nos vies soit impossible. Or, notre existence ne devrait pas être semblable aux oscillations d'un pendule, nous faisant passer, continuellement et perpétuellement, d'un état de joie à un état de chagrin et vice versa. Heureusement, en dépit de ces multiples obstacles, nous pouvons malgré tout parvenir à réaliser un véritable état de paix dans cette vie même, en changeant notre mode de pensée et en modifiant notre angle de vision. Malheureusement, nous avons tendance à rechercher cet « *état de sérénité, de calme et de tranquillité* » en prenant pour références le nombre de nos possessions matérielles, notre position sociale et les relations d'influence que nous sommes susceptibles d'entretenir avec notre environnement. Alors même que toute chose en ce monde est sujette au changement et à la détérioration, étrangement, la simple altération de l'un de ces aspects de notre existence provoque en nous un sentiment d'agitation et trouble la paix de notre esprit. En fait, aussi longtemps que nous chercherons le bonheur dans ce *monde transitoire*, nous irons de déception en déception.

Nous devons modifier notre démarche et aborder la question d'une tout autre façon ! À cet égard, une merveilleuse anecdote tirée de la vie de l'empereur Mongol Akbar, qui est considéré comme ayant été l'un des empereurs indiens les plus éclairés, peut nous aiguiller. Akbar disposait d'un grand nombre de conseillers qui avaient pour mission de l'assister dans la direction de son gouvernement. Parmi ces grands esprits se trouvait, Birbal, le plus sage de tous. Il était doté d'une grande intelligence et pouvait, en les examinant sous un angle totalement nouveau, apporter des solutions à des problèmes pourtant réputés très difficiles. Voulant mettre ses conseillers à l'épreuve, un jour, Akbar leur posa une question troublante. Il prit un bâton, traça une ligne sur un sol sableux, puis leur demanda d'essayer de la raccourcir sans la toucher. Chacun des conseillers tourna autour de la ligne mais aucun ne put résoudre l'énigme posée par l'empereur. Finalement, Birbal prit le bâton et traça soigneusement, parallèlement à la première, une nouvelle ligne plus longue ; ce qui rendit de fait celle tracée par Akbar plus courte.

De même, la solution permettant de réaliser la paix exige de nous que nous adoptions une nouvelle perspective de vue. Aussi, si nous ne pouvons



changer ni la nature du monde ni les réalités et les contraintes qu'il nous impose, il nous est possible d'apprendre à appréhender la vie sous un angle différent, afin de faire apparaître en nous-mêmes l'état de paix à la recherche duquel nous sommes lancés depuis si longtemps. En effet, un état de paix véritable et durable peut être expérimenté à l'intérieur de soi. Tout au long de l'histoire, des adeptes de la *Science spirituelle* réalisèrent des expériences mystiques témoignant de l'existence d'une « Réalité intérieure ». Le Seigneur Bouddha trouva l'illumination en inversant Son attention à l'intérieur de Lui-même. Le Christ affirma : « *Le royaume des cieux se trouve à l'intérieur de vous* ». Les écrits musulmans et judéo-chrétiens font mention de Prophètes qui communiaient avec Dieu. Les Mystiques de toutes les traditions religieuses firent de merveilleuses descriptions des expériences spirituelles intérieures dont ils furent bénis. Ils nous parlent de *royaumes célestes qui coexistent avec le monde physique. Ils les décrivent comme des royaumes remplis de joie et d'amour et qui se trouvent à l'intérieur de nous-mêmes*. De fait, il existe, bien au-delà du temps et de l'espace, des régions de toute félicité et de paix éternelle. Bien que nous ne puissions pas changer la nature fondamentale du monde, nous pouvons être en harmonie avec « les mondes » qui se trouvent à l'intérieur de nous. Pour parvenir à établir un état de paix durable sur Terre, nous devons, tout d'abord et en premier lieu, réaliser la paix en nous-mêmes. Or, nous ne pourrions y arriver qu'en donnant une nouvelle orientation à notre vie.

Le chemin permettant d'accéder à ces royaumes spirituels est celui de l'inversion à travers un processus connu sous le nom de méditation.

Par la pratique de la méditation, nous apprendrons à détacher notre âme de notre corps et à voyager dans les régions intérieures. L'art de la méditation peut nous être enseigné par des *Maîtres spirituels* ou des *Mystiques* qui ont eux-mêmes maîtrisé la *Science spirituelle* ou *Science de l'âme*. Ils nous en expliqueront d'abord l'aspect théorique pour ensuite nous en donner une démonstration pratique en nous initiant aux *Mystères de l'au-delà*.

Ces enseignants spirituels nous révèlent qu'au commencement le *Principe Créateur de l'Univers*, que nous appelons *Dieu*, était *Un* ; il est dit qu'Il est un *Océan de toute conscience, de toute félicité et de toute joie*. Puis, Il décida de devenir *Multiple* et Sa pensée ou vibration créatrice prit la forme des deux manifestations primordiales de Dieu que constituent la Lumière et le Son. C'est ce divin *Courant de Lumière et de Son* qui fut à l'origine de toute la Création divine. Provenant de Dieu, ce Courant-Son amena à l'existence différents « Plans d'existence » ou « Régions d'existence ». Le premier plan d'existence créé fut la *Région de toute conscience* ; il s'agit d'un royaume baigné d'une lumière qui brille à un tel point qu'elle rivalise avec celle susceptible d'être déglacée par des trillions et des trillions de soleils extérieurs.

À notre époque, marquée par de grandes découvertes scientifiques, il semble impossible de croire que quelque chose puisse briller d'une lumière comparable à celle de trillions de soleils. Or, les physiciens ont récemment découvert les « quasars » ou « quasi stellar » qui sont des astres stellaires dont la lumière est aussi brillante que celle de millions de galaxies. Ils sont si brillants que, bien qu'ils se trouvent à des millions d'années-lumière, les astronomes peuvent les détecter avec des instruments adaptés.



La *Lumière divine* et le *Son divin* continuèrent à se propager hors de leur Source (Dieu) et un autre plan d'existence fut alors créé. Il fut appelé le *Plan supracausal*. Apparurent ensuite, chronologiquement et respectivement, le *Plan causal* à partir duquel le *Mental universel* fut créé, le *Plan astral* et, enfin, le *Plan physique* qui correspond à la région d'existence dans laquelle nous résidons. Le Plan physique est constitué de « *notre univers* » composé de toutes ses étoiles et de toutes ses planètes, parmi lesquelles figure la Terre sur laquelle vit l'homme et toutes les autres formes de vie créées par Le Tout-Puissant.

Dieu, en plus d'avoir amené à l'existence les différents plans de la Création, se projeta dans ces différents « *mondes* », sous la forme de particules conscientes de Lui-même, de gouttes de Lui-même, appelées « *âmes* » ; les âmes ayant ainsi pour demeure les différents plans de la Création divine. *L'âme est une entité qui est de la même essence que Dieu ; elle est à la fois pur esprit, toute conscience, toute félicité et toute joie.* En prenant résidence dans chacun des plans d'existence, elle assumait une « *couverture* » ou un « *corps* » en correspondance avec la nature du plan en question. Ainsi, l'âme, selon la région dans laquelle elle voyage, est couverte de « *manteaux* » correspondant au *corps causal*, au *corps astral* ou au *corps physique*. Autrement dit, elle est revêtue d'un *corps causal* lorsqu'elle se trouve dans le *Plan causal*, elle est parée d'un *corps astral*, lorsqu'elle évolue dans le *Plan astral* et, elle dispose d'un *corps physique*, lui permettant de s'y mouvoir, lorsqu'elle réside dans le *Plan physique*. À cette fin, l'âme s'est vue dotée d'un auxiliaire, le *mental*, lui permettant de communiquer dans les différents plans d'existence et de capter les impressions propres à la région dans laquelle elle évolue.

Étant recouverte d'un maximum de « *couches* » ou « *couvertures* » dans le monde physique, l'âme s'est totalement identifiée au corps dans lequel elle habite et a ainsi oublié sa vraie nature et, par la même, le fait que sa véritable demeure se situe dans les royaumes spirituels intérieurs. Cet oubli est la cause de notre malheur et de l'ignorance dont nous sommes frappés s'agissant du *Mystère de la vie et de la mort*. Toute connaissance du phénomène de la Création, toute connaissance de ce que nous sommes et toute connaissance de Dieu se trouve à l'intérieur de notre âme. L'âme est en effet une entité perpétuellement consciente. Mais, malheureusement, les *couvertures de l'âme* sont si épaisses et si nombreuses que la Lumière divine ne peut briller à travers elles. Afin que cette Lumière irradie de nouveau, nous devons ôter, l'une après l'autre, les différentes « *couvertures* » qui recouvrent l'âme. La méditation est la méthode qui nous permet de percer chacun de ces « *voiles* » et, ainsi, de briller dans notre état originel de « *pure âme* ».

Les différents plans d'existence ne sont pas des lieux physiques de l'univers. Ils n'existent pas au-dessus ou en dessous de nous dans l'espace au sens où nous l'entendons habituellement. En fait, ils existent à l'intérieur de nous. Le moyen nous permettant d'accéder à ces plans ne prend la forme ni d'un moyen de transport ordinaire ni même d'un vaisseau spatial qui aurait une vitesse supérieure à celle de la lumière. *La voie qui mène à ces royaumes est celle de l'inversion de l'attention au « foyer de l'œil » ou « siège de l'âme » où se situe le point d'entrée des régions spirituelles intérieures.* Cette forme de méditation, enseignée par les Maîtres de « *La Science de la Spiritualité* » ou « *Sawan Kirpal Ruhani Mission* », est une méthode simple et naturelle permettant de *transcender la conscience corporelle et d'explorer les plans*



d'existence intérieurs. La méditation requiert la concentration de l'attention en un point précis du corps, situé entre et derrière les deux sourcils, par lequel nous pouvons pénétrer à l'intérieur de celui-ci. L'expression extérieure de notre âme est l'attention. En général, notre attention est drainée à l'extérieur de notre corps par nos facultés sensorielles. En effet, ce sont nos cinq sens (vue, ouïe, odorat, goût et toucher), qui fonctionnent au travers des organes physiques que sont les yeux, les oreilles, les narines, la bouche et la peau, qui nous permettent d'avoir conscience de l'existence de notre corps physique et du monde extérieur.

L'âme, oublieuse de sa vraie nature, s'est identifiée au corps et au mental. Au lieu de nous trouver dans une situation où le mental est placé sous le contrôle de l'âme et où les sens sont soumis à l'emprise du mental, nous sommes dans le cas de figure inverse. L'âme est dirigée par le mental qui est lui-même drainé vers le monde extérieur par les sens. Notre attention est alors noyée dans les jouissances terrestres extérieures et subit l'attrait irrésistible des plaisirs mondains. Un grand nombre d'entre-nous prend un plaisir non dissimulé à contempler des paysages considérés comme beaux. Selon la personne concernée, un décor, une construction architecturale ou encore telle ou telle machines peuvent présenter un attrait particulier et, ainsi, faire l'objet d'attention. Nombreux sont ceux qui, parmi nous, éprouvent du plaisir à écouter des sonorités qui provoquent en eux un sentiment de bien-être ; il s'agit pour certains de musique classique et pour d'autres de rock'n'roll. En somme, notre attention est attirée par les sons que nous trouvons plaisants. Plus nombreux encore sont ceux qui, toujours parmi nous, aiment à se délecter des délices des mets raffinés et subissent l'attraction des douces odeurs parfumées ou l'attrait de matières dont le contact tactile est très agréable. La prégnance des sollicitations extérieures rend difficile le retrait de notre attention du monde physique. Aussi longtemps que l'expression extérieure de notre âme (l'attention) sera focalisée sur le monde extérieur, nous serons assaillis par les difficultés et par les problèmes qui sont inhérents à l'existence physique. Alors même qu'ils sont par nature éphémères, nous passons en pure perte notre vie à chercher à jouir des plaisirs que nous procure notre environnement terrestre. En inversant notre attention et en nous élevant au-dessus du corps physique par la méditation, nous pénétrerons dans les régions intérieures et nous y trouverons une paix véritable.

Nous possédons à l'intérieur de notre corps une « *ouverture* » ou « *porte* » par laquelle notre attention peut « *s'envoler* » vers les régions supérieures. Ce point d'entrée, localisé entre et derrière les deux sourcils, est connu comme le siège de l'âme dans le corps humain. Différentes religions et écoles philosophiques y font allusion sous diverses appellations. Aussi, selon les traditions concernées, il est appelé « *Oeil unique* », « *Troisième œil* », « *Shiv netra* », « *Divya chakshu* », « *Daswan dwar* » ou encore « *Dixième porte* ». Si nous parvenons à retirer notre attention du monde extérieur pour la concentrer à ce point, nous serons en mesure de voir s'y refléter la Lumière des régions supérieures. En effet, c'est lorsque l'attention, jusqu'alors diffuse dans tout le corps physique, se focalise à ce point que l'âme peut s'élever dans « *L'Au-delà* ». D'ailleurs, c'est cette « *porte* » que l'âme traverse quand elle quitte le corps à l'instant de la mort.

Menées par des docteurs en médecine, des études relatives à l'« *Expérience proche de la mort* » ou « *Expérience de mort imminente* » furent



l'objet de nombreuses et diverses publications durant ces trente dernières années. Elles reprennent et décrivent les récits d'expériences vécues par des personnes qui furent déclarées cliniquement mortes, mais qui, à la grande surprise de la médecine, revinrent à la vie. Il est intéressant de constater que, bien qu'ils soient relatés par des individus différents, la plupart de ces récits font la description d'une expérience similaire. En effet, les personnes concernées se virent traverser un tunnel aboutissant à une région de lumière dans laquelle elles furent immergées. Presque toutes affirmèrent qu'elles expérimentèrent à ce moment un tel état de paix, de joie et de félicité qu'elles ne voulaient plus revenir dans notre monde. *Les expériences proches de la mort* furent également rapportées par des enfants. Les médecins purent ainsi constater que ceux-ci une fois revenus à la vie faisaient le récit d'une expérience d'un type identique à celle décrite par les adultes.

Nous n'avons pas à attendre la mort physique ou un accident provoquant une *expérience de mort imminente* pour explorer les royaumes intérieurs. Nous pouvons, d'ores et déjà, grâce à une méthode de méditation scientifique, apprendre comment aller et venir à notre gré à travers cette « *porte intérieure* ». En effet, le *Courant de Lumière* et de *Son* qui descendit à l'origine du Créateur retourne continuellement à sa *Source originelle* (Dieu). Or, cette Lumière et ce Son vibrent constamment à l'intérieur de nous. C'est donc en focalisant toute notre attention au *Troisième œil* ou *Oeil unique* que nous pourrons à nouveau nous connecter au Courant de Son et de Lumière qui émane de Dieu. Mais, pour pénétrer à l'intérieur de nous-mêmes et nous concentrer à ce point, *nous avons besoin de l'aide d'un guide spirituel expérimenté*. Le jour de l'initiation, il nous indiquera de quelle manière rassembler et focaliser notre attention - expression extérieure de notre âme - au *Troisième œil* et nous permettra, ainsi, de réaliser une expérience directe de vision et d'écoute de la *Lumière* et du *Son intérieurs de Dieu*.

Par nous-mêmes, il nous est extrêmement difficile de nous concentrer au *siège de l'âme* ou *foyer de l'oeil* et d'entrer en contact avec la Lumière et le Son intérieurs divins. En effet, le mental, désireux de rester absorbé dans le monde extérieur, nous empêchera d'en retirer notre attention et de la focaliser à la *Dixième porte*. Faisons une petite expérience ! Fermons nos yeux et cherchons à stabiliser notre mental en essayant de concentrer toute notre attention au *Troisième œil*. Notre mental commencera immédiatement à nous assaillir de pensées. Ainsi, au bout de quelques instants, nous nous trouverons dans un tel état d'agitation que nous voudrions bouger et ouvrir nos yeux ; nous constaterons que, malgré tous nos efforts, nous aurons toutes les peines du monde à stabiliser notre mental, celui-ci nous amenant invariablement à penser à une chose puis à une autre. Ainsi distraits, nous serons incapables de nous concentrer et d'accéder aux merveilleuses régions spirituelles qui existent en dedans de nous. Nous avons donc impérativement besoin d'apprendre, *auprès d'un Enseignant vivant (un Maître vivant parfait)*, la technique d'inversion par laquelle nous pourrons, d'une part, maîtriser notre corps et notre mental et, d'autre part, trouver à l'intérieur de nous-mêmes la paix, l'amour et la félicité.

Pour nous aider à maintenir notre attention complètement concentrée au *foyer de l'œil*, les Maîtres de « La Science de la Spiritualité » nous communiquent, au moment de l'initiation, cinq « Mots chargés » ou « Noms de Dieu » qu'ils nous prescrivent de répéter mentalement avec la *langue de la*



pensée. La répétition mentale des « Noms de Dieu » a pour effet d'occuper notre mental, afin qu'il ne vagabonde pas et qu'il ne soit plus ainsi enchevêtré dans des pensées susceptibles de drainer notre attention vers le bas (le monde extérieur). Notre mental est semblable au mercure, il ne peut rester stable et a toujours besoin d'être en activité. Si nous faisons l'examen de nos activités quotidiennes, nous pourrions constater que dès que nous ne sommes pas engagés dans l'exécution d'une tâche particulière, quelle qu'elle soit, qu'ils s'agissent d'une activité physique, de travaux de lecture ou d'écriture ou de tout autre occupation, notre mental développe une tendance au vagabondage et commence alors à émettre toutes sortes de pensées. Il peut en un instant être à Chicago, puis l'instant d'après être sur la planète Mars, pour d'un coup se retrouver partout ailleurs. Le mental se déplace si rapidement qu'il est difficile de le maintenir stable. Grâce à la répétition mentale des « Noms de Dieu », nous lui trouvons une occupation. Or, y a-t-il meilleure façon d'occuper notre mental que de l'engager dans la répétition des Noms chargés de la puissance du Créateur ?

Durant la répétition mentale des « Mots chargés », nous devons nous appliquer à focaliser toute notre attention au Troisième œil, en prenant soin de la fixer sur le panorama situé devant nous. En fixant notre attention sur l'obscurité se présentant à notre vision intérieure, nous commencerons à percevoir des lumières de différentes couleurs qui ne sont en fait que les reflets des lumières qui émanent des régions supérieures. En accentuant notre concentration, nous traverserons progressivement *le ciel, les étoiles, la lune et le soleil intérieurs*. Nous voyagerons alors en compagnie de notre guide spirituel à travers le plan astral. Durant notre méditation, bien que notre attention soit complètement engagée dans la région astrale, notre corps physique immobilisé n'en demeure pas moins en vie. En effet, une corde d'argent relie notre âme à notre corps, afin qu'à l'issue de notre méditation nous puissions le réintégrer chargés de l'état de paix et de bonheur que nous avons expérimenté dans les régions supérieures.

Seul un Maître spirituel du plus haut rang peut nous guider ultimement dans notre voyage intérieur de retour à Dieu.

Notre ascension se poursuivra jusqu'aux *plans causal et supracausal*. À chacun des plans d'existence supérieurs successivement atteints, le corps attaché à la région d'existence inférieure transcendée sera abandonné, jusqu'à ce que l'âme atteigne le *Royaume du Pur esprit* ou *Sach khand* où elle scintillera de sa brillance originelle. Ce n'est qu'à ce stade que nous nous reconnaitrons en tant que « *Pure âme* » ou « *Pur esprit* ». Notre âme s'unira à nouveau à l'*Océan de toute félicité, de toute paix et de tout bonheur* et nous deviendrons complètement conscients de notre vrai Soi et de Dieu.

Les bénéfices tirés de l'apprentissage de la technique de méditation enseignée par les Maîtres de « La Science de la Spiritualité » ou « Sawan Kirpal Ruhani Mission » sont nombreux. Grâce à ce processus d'élévation spirituelle, l'âme se réalise elle-même et s'immerge à nouveau dans la Source d'où elle provient. L'âme devient « *Toute conscience* » et les réponses aux questions suscitées par le *Mystère de la vie et de la mort* lui sont alors révélées. Nous réalisons que *la mort* n'est rien d'autre qu'un *passage d'un royaume d'existence à un autre* à travers la « *porte* » que constitue le *Troisième œil* ou *Oeil unique*. Grâce à la méditation, nous sommes, à tout moment, en mesure de franchir le seuil de cette « *porte* » et, ainsi, de pénétrer, en un clin d'œil, dans les royaumes



supérieurs. Nous n'avons alors plus aucune peur du trépas ; en effet, nous sommes maintenant conscients que l'âme, notre vrai Soi, est éternelle et que la mort n'est en fait qu'un « *état de conscience* » différent qui a pour conséquence de nous faire passer d'un *royaume d'existence* ou *état de conscience* à un autre et de nous ouvrir l'accès à des régions bien plus belles, plus paisibles et plus joyeuses que toutes celles existant sur Terre.

Plus nous mettrons d'emphase à développer notre contact avec la Lumière et le Son intérieurs de Dieu plus nous expérimenterons Sa félicité. Cet état de paix et de joie demeurera avec nous quand nous réintégrerons le royaume physique et sera partie intégrante de notre vie quotidienne.

En maîtrisant cette technique de méditation sous l'aimante direction d'un *Maître spirituel expérimenté*, nous parviendrons non seulement à nous accomplir spirituellement, mais nous deviendrons dans le même temps un instrument au travers duquel le Seigneur déversera paix et joie sur tous ceux qui viendront à notre contact ; de fait, en nous unissant à notre Créateur, nous aurons pleinement conscience que *tous les êtres vivants sont les enfants du même Père*. Ainsi, nous réaliserons que la Lumière de Dieu qui est à l'intérieur de nous est aussi à l'intérieur de tous et qu'en définitive *nous sommes tous frères et sœurs en Dieu*. C'est à cette étape de notre voyage de retour à Dieu que nous développerons un véritable amour pour tous nos frères humains et envers toute la Création. Nous deviendrons des ambassadeurs de l'Amour divin et nous irradierons cet Amour vers tous ceux qui viendront à nous. Transcendant les étiquettes créées par nos sociétés, nous prendrons soin de tous et nous ne ferons plus de discriminations fondées sur la richesse, la couleur de peau, la religion ou la nationalité. En somme, nous serons devenus des « *êtres humains intégrés* ». Le Bien-aimé Maître Param Sant Kirpal Singh Ji Maharaj avait coutume de dire : « *Si vous êtes chrétien, eh bien soyez un vrai chrétien ! Si vous êtes juif, soyez un vrai juif ; si vous êtes hindou, alors soyez un vrai hindou ; si vous êtes sikh, soyez un vrai sikh ; si vous êtes musulman, eh bien soyez un vrai musulman !* ». Si nous parvenons à vivre de la sorte, cela signifiera que nous mèneront nos vies dans le respect des enseignements fondamentaux communs à toutes les traditions religieuses dont l'essence est de se connaître soi-même, de réaliser Dieu et de développer un amour véritable pour toutes les formes d'existence. Toutes les religions nous enseignent que nous sommes tous les enfants de Dieu et que nous devrions avoir dans nos cœurs de l'amour pour chacune des personnes que nous rencontrons. Si nous réussissons, pour nous-mêmes, à expérimenter la Lumière de Dieu qui brille à l'intérieur de nous, alors nous verrons cette même Lumière briller dans toutes les autres créatures vivantes. Ce n'est que lorsque la paix débordera de notre cœur qu'elle s'irradiera de nous. En fait, ce n'est que lorsque chaque homme parviendra à mettre en œuvre cette vérité dans sa propre vie qu'une paix véritable pourra s'établir sur notre planète. En gagnant la paix intérieure nous pourrons alors réaliser la paix extérieure.

Certaines personnes se font une idée fautive de la méditation, pensant qu'il s'agit d'une pratique permettant de s'évader et de se soustraire des dures réalités de l'existence. Elles s'imaginent que la méditation consiste à s'asseoir seul, loin du monde et de ses contraintes, dans le fond d'une cave ou au sommet d'une montagne. Or, la méditation n'est pas un sentier d'évasion ou de fuite ; elle nous rend, au contraire, plus vivants que nous ne le sommes déjà.



C'est l'une des voies les plus effectives pour travailler activement à la réalisation de la paix extérieure. Les Maîtres de « Sawan Kirpal Ruhani Mission » nous encouragent à mener une vie équilibrée, c'est-à-dire celle qui consiste à poursuivre notre quête spirituelle sans pour autant négliger nos devoirs et nos obligations à l'égard du monde. Donc, tout en suivant le *Sentier spirituel*, nous devons mener une vie active où il nous faudra prendre garde à bien assumer toutes nos responsabilités, en gagnant honnêtement notre vie, en prenant soin des membres de notre famille et en portant assistance à tous ceux qui se trouvent en situation de détresse où qu'ils soient dans le monde.

Quelle que soit la tâche que nous aurons à entreprendre, nous devons la réaliser au mieux de nos facultés et possibilités. Le Sentier spirituel a un double aspect. En effet, s'il nous permet, d'une part, effectivement et ultimement, de parvenir à l'« *illumination* » ou « *accomplissement spirituel* » et de réaliser la paix intérieure pour nous-mêmes, il implique également, d'autre part, que nous utilisions nos talents, nos capacités ainsi que le don de notre vie humaine afin de pacifier notre planète et d'en faire un monde meilleur. En conséquence, si nous sommes médecins, nous devrions être les meilleurs médecins possibles ; si nous sommes charpentiers, nous devrions être les meilleurs charpentiers possibles ; si nous sommes musiciens, nous devrions être les meilleurs musiciens possibles ; et ainsi de suite. En agissant de la sorte, nous contribuerons à l'amélioration de nos sociétés et nous serons une source d'inspiration pour toutes les personnes avec lesquelles nous entrerons en contact. En nous accomplissant intérieurement et extérieurement, nous deviendrons des « *êtres humains complets et achevés* », au sens où, tout en ayant réalisé, pour nous-mêmes, la paix et l'accomplissement spirituel, nous nous emploierons, sous la guidance et par la grâce de notre Maître spirituel, à aider tous ceux venant à nous à les réaliser.

Certes, nous ne sommes pas en mesure de faire disparaître toutes les difficultés et tous les conflits que connaît notre monde, mais, à travers le processus de la méditation, nous pouvons parvenir à atteindre, pour nous-mêmes, un état de paix et de bonheur qui contribuera à faire apparaître une atmosphère plus aimante et plus paisible au sein de notre propre famille. En devenant une source de paix et d'inspiration pour tous ceux qui nous entourent, nous contribuerons également à changer positivement la société dans laquelle nous vivons. Enfin, en menant une vie imprégnée d'amour et d'affection envers autrui, nous développerons en nous de nobles vertus qui feront de nous des « *êtres humains parfaits* ». Le Bien-aimé Maître Param Sant Kirpal Singh Ji Maharaj avait pour habitude de dire que, s'il est difficile de devenir un homme au vrai sens du terme, dès que l'on y parvient, il devient alors facile de trouver Dieu. Tel est le but le plus noble et le plus élevé de l'existence humaine. ♦

* * * * *



À propos de « La Science de la Spiritualité » ou « Sawan Kirpal Ruhani Mission »

« Sawan Kirpal Ruhani Mission » ou « La Science de la Spiritualité » est une organisation à but non lucratif dédiée à la spiritualité, à la paix et au service à l'humanité. Cette Mission spirituelle, qui fut fondée par le Gracieux Maître Sant Darshan Singh Ji Maharaj (1921-1989) et qui est actuellement dirigée par Sant Rajinder Singh Ji Maharaj, continue à répandre et à propager le message d'amour des deux grands Saints dont la Mission porte les noms, à savoir, Hazur Baba Sawan Singh Ji Maharaj (1858-1948) et Sant Kirpal Singh Ji Maharaj (1894-1974).

Dotée d'un siège international situé à Delhi, en Inde, et de plus de mille centres implantés dans un grand nombre de pays, « Sawan Kirpal Ruhani Mission » offre, dans toutes les parties du monde, aux Chercheurs de La Vérité, une opportunité unique de trouver la paix, la joie et de réaliser l'accomplissement spirituel. Les Maîtres de « La Science de la Spiritualité » enseignent une méthode simple et naturelle conduisant à la paix intérieure et extérieure par la méditation. Cet enseignement, connu sous le nom de « Surat Shabd Yoga » ou « Sant Mat », permet d'intégrer, dans la vie de personnes de tous âges, de toutes religions et de toutes nationalités, la pratique de la méditation sur la Lumière et le Son intérieurs de Dieu. Au fil du temps, et par une pratique régulière, les aspirants développent de nobles valeurs humaines qui transforment et qui enrichissent leur vie, leur permettant ainsi de contribuer à l'établissement d'un monde meilleur.

Sant Rajinder Singh Ji Maharaj, le leader spirituel actuel de « Sawan Kirpal Ruhani Mission » ou « La Science de la Spiritualité » peut être contacté à :

*- Kirpal Ashram, Sant Kirpal Singh Marg, Vijay Nagar, Delhi 110009, Inde
- Sawan Kirpal Ruhani Mission France.*

Tél. - Fax : 01 46 36 04 81 - Mail : frinfo@sos.org - site : www.sos.org/french



