



# **La Paix Mondiale par la Méditation**

## **Les Visions du Nouveau Millénaire**

### **Sant Rajinder Singh Ji**

Discours prononcé aux Nations-Unies  
lors du 50<sup>e</sup> anniversaire de l'Organisation

Venus du monde entier, nous sommes, en cette belle journée, réunis à la croisée du temps pour réfléchir aux principes directeurs sur lesquels nous voulons voir s'ériger le nouveau millénaire qui s'annonce. Cette manifestation a donc pour objet, tout à la fois, de célébrer le cinquantième anniversaire de l'Organisation des Nations Unies mais également de nous permettre, au travers de nos aspirations, de nous projeter vers le XXI<sup>e</sup> siècle. Ainsi, en cette fin de millénaire au cours duquel l'essor toujours plus grand du progrès technique et technologique a permis de rendre beaucoup plus simples les communications et les échanges internationaux, j'adresse mes chaleureuses félicitations à l'Organisation des Nations Unies et je leur souhaite de joyeuses noces d'or. En effet, cet anniversaire est la marque d'un accomplissement monumental, en ce qu'il constitue l'expression d'un demi siècle d'efforts ininterrompus de la communauté mondiale à tenter d'organiser un dialogue pacifique entre les nations.

L'existence et la présence continuellement active de l'Organisation des Nations Unies sur la scène mondiale sont le reflet du désir croissant du genre humain de voir s'établir, en son sein, un état de paix véritable et durable. Chacune des composantes de la société mondiale, à laquelle nous appartenons tous, a, par conséquent, une responsabilité partagée dans la réalisation concrète de cet idéal. Unissons-nous et élevons-nous au-dessus des étiquettes et des divisions créées par nos sociétés. Appliquons-nous à diriger notre attention vers l'idéal de paix et d'unité que symbolise l'Organisation des Nations Unies, ainsi que vers toutes les grandes figures humaines qui font appel à nos aspirations les plus nobles et les plus élevées. Si nous y parvenons, les générations futures se souviendront de notre démarche et pourront dire de nous que nous étions des leaders éclairés ayant permis au genre humain d'évoluer vers une plus grande conscience. Nous resterons gravés dans leur mémoire comme ayant été des êtres humains, engagés et responsables, qui initièrent un changement capital en posant les fondations propices à l'émergence et à l'épanouissement de la paix sur une planète jusqu'alors lasse des troubles qui la parcouraient.

*Ce changement peut se produire en quatre phases.* Tout d'abord, nous devons avoir une vision inspirante de ce nouveau millénaire. Dans un deuxième temps, nous devons nous évertuer à donner vie à cette vision. En troisième lieu, chacun de nous devra partager et promouvoir cet idéal à l'intérieur du pays dont il est originaire, au



sein du groupe religieux dont il est membre, dans le cadre des organisations auxquelles il adhère et, enfin, au sein de ses propres cercles de relations et de connaissances. En dernier lieu, nous devons indiquer et manifester à nos semblables, par notre propre exemple, de quelle manière il convient de vivre cette vision. Autrement dit et en quelques mots, afin d'établir durablement l'atmosphère de paix à la recherche de laquelle l'humanité s'essaye depuis si longtemps, *nous avons besoin d'inspiration, de méditation, de communication et d'éducation.*

## **Avoir une vision**

*Cette vision est celle d'une deuxième naissance sur notre Terre.* Celle-ci prendra la forme d'un temps de renouveau et d'illumination durant lequel de nobles valeurs éclaireront chaque cœur. Les pleurs et les cris de colère ou de terreur de nos enfants laisseront la place à leurs rires épanouis. Nos familles ne se verront plus accablées par la guerre ou par la violence et vivront leur destinée dans une atmosphère qui sera imprégnée de paix et de joie. L'air que nous respirerons sera embaumé par le doux parfum des fleurs, au lieu d'être, comme c'est actuellement le cas, saturé de toutes sortes de pollution. Conscients de leur unité, des personnes de toutes nationalités, de toutes couleurs et de toutes religions s'embrasseront, tout en célébrant leurs différences. Le temps du renouveau et d'un nouveau dévouement est aujourd'hui venu. Saisissons fermement cette occasion afin de sauvegarder le devenir de nos enfants, de notre planète et de nos âmes.

Joignons-nous afin de proposer au monde un plan d'actions à même de poser les fondations des « Nations Unies » de demain. Par le passé, l'homme consacra son énergie à tenter de pacifier les contrées du monde affectées par des troubles et des désordres en tout genre. Or, en dépit de tous ces efforts, la guerre et la violence sont toujours notre lot quotidien. J'aimerais, si vous le voulez bien, partager avec vous un autre point de vue, une nouvelle conception des choses, une nouvelle vision de la vie, en invitant le genre humain à adopter *une solution simple et surprenante.* Il ne s'agit pas de ma solution, mais d'une solution qui réside déjà au plus profond de chacun de nos cœurs. Elle nous fut révélée par les Saints, les Mystiques, les philosophes et les Prophètes des temps passés. Elle prend la forme d'un message dont le contenu nous révèle que les efforts continus que nous déployons en vue de pacifier les autres pays, les autres communautés et les autres hommes ne constituent que des réponses partielles, ne permettant pas d'apporter une solution globale et définitive à la question de l'établissement de la paix. Car, de fait, pour parvenir à répandre sur notre planète le doux parfum d'une atmosphère de paix durable, nous devons, avant tout autre chose, commencer par trouver la paix à l'intérieur de nous-mêmes ; cela, tout simplement, parce que la paix commence d'abord par soi-même.

En cette période critique du développement de l'Organisation des Nations Unies, de nouvelles résolutions doivent être prises. Nombreuses furent les tentatives qui eurent pour objet de faire émerger un climat de paix extérieure sur notre planète. Mais, bien que maintes actions, tendant vers cet idéal, furent accomplies au cours des cinquante dernières années, la paix n'en demeure pas moins un vœu pieux. Or, paradoxalement, la solution dont je me fais aujourd'hui le messager fut énoncée depuis l'aube des temps. Ainsi, si nous feuilletons les pages de l'histoire du monde, nous constatons que, de tous temps, les Saints et les fondateurs de toutes les grandes traditions religieuses léguèrent gracieusement à l'humanité un message simple selon lequel la



paix réside à l'intérieur du corps humain et qu'elle peut y être expérimentée par la pratique de la méditation. Donc, en définitive, si nous aspirons réellement à voir s'établir durablement un état extérieur de paix sur notre Terre, chacun de nous devra d'abord réaliser la paix à l'intérieur de soi.

## **Vivre la vision**

Pour que cette vision devienne réalité, nous devons impérativement la vivre par nous-mêmes. Nous déployons notre énergie à tenter de pacifier les régions ou les pays soumis aux affres de la guerre, sans même nous interroger sur le point de savoir si notre propre patrie est elle-même dégagée de tout conflit. Nous soutenons des projets et menons des actions dont l'objet est de faire disparaître les troubles qui agitent diverses communautés ; mais, nous ne nous inquiétons guère des éventuels désordres qui parcourent la communauté dont nous sommes membres. Dès que la famille voisine semble être aux prises avec un quelconque désordre, nous manifestons un intérêt non dissimulé à nous en informer, alors même que notre propre foyer est loin d'être un havre de paix. Nous sommes soucieux de créer une atmosphère pacifique dans notre entourage sans pour autant nous assurer d'avoir réalisé la paix à l'intérieur de nous-mêmes. Appliquons-nous à faire circuler autour de nous la formule qui suit : *« Pour espérer voir émerger un jour la paix dans le monde, créons d'abord un état de paix à l'intérieur de chacun d'entre nous. Si nous voulons établir, pour notre génération, la paix au niveau mondial, commençons par la paix individuelle par la méditation ».*

Ainsi, dès ce jour, prenons l'engagement d'explorer le *Sentier de la paix intérieure* en apprenant à pénétrer à l'intérieur de nous-mêmes par la pratique de la méditation. En nous consacrant à la méditation, nous découvrirons que la Lumière du Créateur brille à l'intérieur de chacun de nous. Le contact avec cette Lumière intérieure entraînera une profonde transformation de notre être car celui-ci sera irradié d'amour. Nous expérimenterons « La Vérité » selon laquelle la Lumière qui réside à l'intérieur de nous illumine également chaque être humain et chaque créature vivante. Nous réaliserons que nous sommes des âmes, des gouttes provenant d'un seul Créateur et que, en tant que telles, nous sommes tous frères et sœurs en Dieu. Nous ferons l'expérience d'une Création unie par des liens soyeux d'amour. En somme, nous prendrons conscience que nous sommes tous, au même titre, membres d'une seule et même famille : la famille humaine. Cette prise de conscience nous conduira inmanquablement à nous aimer, à nous respecter et à nous servir les uns les autres. Une fois ce stade de conscience atteint, nous aurons véritablement à cœur d'éliminer la peine et la souffrance de la vie de nos pareils, parce que nous aurons pleinement réalisé que les peines et les joies que connaissent toutes les autres formes de vie sont aussi les nôtres. Ce n'est qu'en ressentant, en nous-mêmes, la peine qui affecte notre monde que nous pourrons l'en guérir. En somme, j'affirme que les idéaux et les objectifs poursuivis par l'Organisation des Nations Unies peuvent devenir une réalité en tant que sous-produits du développement spirituel.

En expérimentant notre unité par la méditation, nous réaliserons que nous sommes tous les membres d'une seule et même famille. La famine et la pauvreté disparaîtront de la surface de notre globe terrestre, car nul n'admettra qu'un seul membre de la famille humaine puisse souffrir de malnutrition ou en soit réduit, faute de toit, à se retrouver à la rue. En faisant l'expérience de notre unité par la méditation, les états



de guerre ne seront plus que de mauvais souvenirs, car nul homme n'osera plus pointer une arme en direction de l'un de ses frères ou de l'une de ses sœurs.

Grâce aux états de paix et de bonheur que nous procurera la pratique de la méditation, nous serons en mesure de mener nos existences dans une atmosphère calme et équilibrée, de sorte que quiconque viendra à notre contact pourra naturellement en ressentir les bienfaits. Nous n'aurons plus à prier la paix, nous serons la paix. Correctement pratiquée, la méditation a pour effet d'élever notre état de conscience jusqu'à un angle de vue nous permettant de devenir les témoins privilégiés de l'unité de la structure de la vie et d'avoir, ainsi, une vision du monde comparable à celle d'un ensemble brodé. En effet, si toutes les formes d'existence se présentent à nos yeux sous les formes d'une variété de couleurs, d'ombres et de dimensions, en réalité la texture dont elles sont constituées est la même, à savoir, l'amour. Pouvez-vous, ne serait-ce qu'une seconde, imaginer un monde dans lequel chaque individu serait animé d'une telle vision ? De nombreuses guerres prendraient fin immédiatement ! Nombreuses seraient les villes épargnées par la destruction ou par la dévastation ! Une multitude de questions et de problèmes d'ordre communautaire s'en trouveraient résolus ! Innombrables seraient les luttes domestiques qui perdraient toute raison d'être ! Le monde serait rempli de paix et chacun y vivrait à l'abri du crime et de la guerre.

### **Partager et promouvoir la vision**

Dans un troisième temps, il conviendra de donner un caractère effectif à cette vision du nouveau millénaire, en nous évertuant à la partager et à la promouvoir dans nos pays, nos groupes religieux, nos organisations civiques et nos cercles respectifs de connaissances. Prenons la ferme décision de devenir, dès cet instant même, une source d'inspiration pour nos semblables, en consacrant chaque jour une part de notre temps à la méditation et en encourageant toutes les personnes nous côtoyant à en faire de même. En tant que leaders ou représentants d'une nation, d'une tradition religieuse, d'un sentier spirituel ou de tout autre organisation, nous devons devenir l'exemple vivant de cette vision. Nous ne pouvons plus nous contenter de simples paroles mais nous devons, nous-mêmes, mener une vie basée sur la méditation, le respect des valeurs éthiques et l'amour à l'endroit de tous.

Lorsque nos semblables nous verront modelés nos existences selon les nobles valeurs enseignées par les grands Saints, les philosophes et les humanistes, ils seront enclins à emboîter nos pas. Aucun Saint n'a enseigné la haine et la violence. Certes, l'histoire humaine est marquée de nombreux exemples de guerres de religion ayant entraîné la mort, la destruction et la misère de façons indescriptibles. Nombreux sont les récits historiques nous décrivant des situations où il apparaît clairement que des personnes se virent ôter la vie, au nom de Dieu, du simple fait de leur appartenance religieuse. Il y est même fait état de cas où, des disciples du fondateur d'une religion s'engagèrent, après avoir divisée celle-ci en différentes sectes, dans des persécutions religieuses et des guerres, les uns contre les autres. Au sein même de nos nations nombreux sont les individus qui font preuve d'un grand orgueil quant à la valeur de leurs coutumes ou de leurs traditions. Certains hommes sont ainsi portés à croire que la culture à laquelle ils appartiennent est supérieure à celles d'autres peuples et en arrivent à dénigrer les êtres humains qui sont issus de traditions et de religions différentes. Au lieu de faire de nos différences une source de beauté, de diversité et de joie, nous en



avons fait un sol propice au développement de la bigoterie, de l'intolérance et de la haine. Il est tant d'appeler à un arrêt de cette spirale de haine et de violence. Or, nous ne pourrions y parvenir qu'en éteignant d'abord, pour nous-mêmes, le feu de haine et de violence qui nous consume de l'intérieur. Avant de vouloir et de pouvoir guérir le monde de la multitude des maux qui l'accablent, nous devrions nous soigner nous-mêmes. En effet, pour être en mesure de dégager durablement le monde de tout conflit, nous devrions nous-mêmes être en paix. Ce n'est que par la pratique de la méditation que nous serons en mesure d'atteindre un état de paix véritable. Ce n'est que lorsque nous l'aurons réalisé, pour nous-mêmes, que nous pourrions l'irradier vers nos familles, nos communautés, nos groupes religieux et à l'intérieur de nos pays respectifs.

Un jour, un homme demanda à un jardinier de planter une espèce particulière d'arbre. Le jardinier lui répondit : « *Mais cet arbre croît si lentement qu'il n'atteindra sa maturité qu'au bout de centaines d'années* ». L'homme lui répliqua aussitôt : « *Alors, nous n'avons pas de temps à perdre, plantez-le dès aujourd'hui !* ». Similairement, ne perdons pas une seule minute, plantons aujourd'hui même l'arbre de la paix. Pour cela, commençons sans tarder à nous approprier la technique de méditation qui nous permettra de réaliser, à l'intérieur de nous-mêmes, un état de paix véritable et durable. Il s'agit d'une méthode d'inversion qui fut enseignée par tous les Saints et par toutes les grandes figures spirituelles à l'origine de nos diverses traditions religieuses. En leur temps, les deux grandes Âme-Maîtresses auprès desquels j'ai reçu mon enseignement spirituel, à savoir, le Bien-aimé Maître Param Sant Kirpal Singh Ji Maharaj et le Gracieux Maître Sant Darshan Singh Ji Maharaj, menèrent une étude comparative approfondie des religions. Ils découvrirent qu'au cœur de chacune d'entre elles sommeille un message fondamental aux termes duquel le Courant de Son et de Lumière du Créateur se trouvent à l'intérieur du corps humain. Il en résulte que « *L'Amour universel* » réside à l'intérieur de nous-mêmes et que nous sommes appelés à recevoir tous Ses « trésors » si nous faisons de la méditation la pierre angulaire de notre vie. La lecture des « Écrits sacrés » des diverses traditions et croyances du monde nous permet de relever maintes références à ce même Courant. Dans la Sainte Bible, on le nomme le « Verbe Saint », dans les écritures saintes musulmanes, « Kalma », dans les écritures saintes hindoues, « Jyoti » et « Sruti » ou « Naad », dans les écritures saintes zoroastriennes, « Sraosha » ; ou encore, « Naam » dans les écritures saintes sikhs, « Bang-i-Asmaani » dans les écritures saintes du soufisme ou de bien d'autres manières dans d'autres traditions religieuses. Ce n'est qu'en nous connectant à la Lumière et au Son intérieurs divins que nous expérimenterons l'amour, le bonheur et la paix éternels.

L'Amour qui sommeille à l'intérieur de chacun de nous est éveillé par la non-violence ou « *Ahimsa* ». Le respect de la règle de non-violence ne doit pas être limité aux seuls êtres humains, mais doit également s'étendre aux animaux, aux plantes, aux insectes et à tout autre forme de vie. C'est l'observance de la non-violence qui nous révèle, à nous-mêmes, l'« *Amour véritable* » ; c'est cet « *Amour véritable* » qui est réellement « *L'Amour du Créateur* ». Seule l'« *Ahimsa* » peut dissiper la peine et la douleur qui affectent globalement notre monde. Lorsque nous parcourons la vie des grands Saints et Mystiques, qu'ils s'agissent du Bouddha, de Krishna, de Mahavira, de Moïse, de Jésus-Christ, de Mohammed ou de Guru Nanak, nous constatons combien tous se sacrifièrent, non pas pour eux-mêmes, mais pour l'humanité tout entière. Ils le firent, tout simplement, parce que sans sacrifice il ne peut y avoir de non-violence, sans sacrifice il ne peut y avoir d'amour, sans sacrifice il ne peut y avoir de service



désintéressé. En somme, par la manière dont Ils menèrent leur existence, Ils voulurent nous enseigner que sans esprit de sacrifice nous ne pouvons pas devenir des êtres humains au sens vrai et noble du terme. C'est ce sacrifice que nous devrions faire si nous voulons cheminer sur le sentier de la non-violence, car, en définitive, c'est ce sacrifice que Dieu attend de nous. Ce n'est que lorsque nous déciderons d'emprunter le sentier de la non-violence que le monde entier se rapprochera de nous et que nous nous rapprocherons du monde entier. Alors, notre existence sera vouée au bien-être de chacun de nos semblables. Les conflits, les tensions et les guerres disparaîtront. Si nous sommes nous-mêmes en paix, nos communautés, nos nations et le monde entier seront pleinement en paix.

À ce stade de mon propos la question suivante pourrait m'être posée : *Si un homme parvient à réaliser la paix intérieure pour lui-même, comment peut-il par sa seule personne contribuer à la réalisation de la paix extérieure dans le monde ?* En réponse à cela, j'aimerais vous conter une histoire susceptible de nous éclairer. Un homme marchant sur une plage vit au loin un autre homme y ramasser quelque chose, tourner sur lui-même et le jeter à l'eau. Constatant que le second homme répétait sans cesse les mêmes gestes, le premier homme, trouvant ce spectacle intrigant, s'approcha de lui et demanda : « *Que faites-vous ?* ». Le second homme lui répondit : « *Je renvoie les étoiles de mer dans l'océan. Si je ne le fais pas, elles mourront sur la plage* ». En observant attentivement la plage, le premier homme fit alors la remarque suivante : « *Mais il y a des milliers d'étoiles de mer sur cette plage. Quelle différence pouvez-vous faire !* ». Sans la moindre hésitation, le second homme prit une autre étoile de mer, la jeta dans l'océan et dit : « *Cela fait une différence pour celle-là* ». Il en est de même pour nous ; les choix que nous faisons et les actions que nous menons peuvent être déterminants quant au devenir du genre humain. Il est donc primordial que nous nous préoccupions, en tout premier lieu, de notre propre transformation et de notre propre quête de paix.

## **Enseigner à nos semblables comment vivre la vision**

Tout en promouvant la vision, nous devons, en leur fournissant les outils adéquats, enseigner à nos concitoyens de quelle manière il convient de la vivre. À cette fin, nous devons leur indiquer en quoi consiste la méditation ainsi que la conduite à tenir pour parvenir à vivre de façon non violente et, par la même, contribuer à mettre un terme aux souffrances d'autrui. De plus, nous devons nous appliquer à leur enseigner comment réussir à extirper l'affliction de leur vie pour la remplacer par l'amour et l'affection. Enfin, au travers d'une conduite exemplaire, nous devons être en mesure de leur manifester la démarche qu'il convient de suivre pour parvenir à prendre des décisions n'ayant d'effets dommageables pour quiconque et qui, tout au contraire, constitueront une source de paix et d'harmonie pour tous.

En cette fin de siècle, qui a pour particularité de marquer la fin d'un millénaire, il nous est possible de faire état de deux exemples de nobles et saintes Âmes qui furent des adeptes de cette vision et qui l'enseignèrent à tous ceux qui aspiraient à la vivre. La première de ces Âmes-Maîtresses se manifesta dans la personne du grand Saint venu de l'Inde, issu de l'antique lignée des adeptes spirituels de la tradition de « Sant Mat » ou « Surat Shabd Yoga », le Bien-aimé Maître Param Sant Kirpal Singh Ji Maharaj. Il fut le président fondateur de La *Fraternité Mondiale des Religions* et organisa la première Conférence sur l'*Unité de l'Humanité* qui se tint, en Inde, en 1974. Il y a



trente-neuf années de cela, il s'adressa à la neuvième session générale de l'UNESCO en affirmant : « *Sans amour aucune paix durable ne peut être maintenue dans le monde et sans la gouverne spirituelle d'un Être humain réalisé, nous sommes dans l'incapacité de connaître l'amour véritable* ». Il illustra son propos en nous rappelant que, par le passé, de nombreux chefs de gouvernement eurent recours aux conseils des Saints et des Êtres réalisés de leur temps, afin que ceux-ci leur révèlent les voies et les moyens leur permettant de mener à bien l'administration de leur pays sans avoir à faire usage de la force physique ou de la violence et les aident, ainsi, à résoudre les troubles et les difficultés qui affectaient l'humanité prise comme un tout. Param Sant Kirpal Singh Ji Maharaj déclara alors : « *Si, dès cet instant, une même direction pouvait être suivie, il en résulterait l'établissement d'une paix durable dans le monde* ».

Le deuxième exemple que je citerais est celui du Gracieux Maître Sant Darshan Singh Ji Maharaj. Fondateur de « La Science de la Spiritualité » ou « Sawan Kirpal Ruhani Mission », Il eut pour tâche de poursuivre l'œuvre spirituelle de Param Sant Kirpal Singh Ji Maharaj. Poète mystique de langue ourdou de grande renommée, Il reçut, à ce titre, quatre récompenses de l'« Académie ourdou » pour Ses merveilleuses collections de poèmes ; Il fut également le président de la sixième Conférence mondiale des religions. Il vécut une vie fondée sur la méditation, le service à l'humanité, l'amour envers toutes les formes de vie et enseigna à tous Ses frères humains le chemin à suivre pour mener une vie semblable à la sienne. Il écrivit dans l'un de Ses versets :

*La vie n'est pas un poignard entaché du sang de la haine ;  
C'est une branche remplie de fleurs d'amour et de compassion.*

On peut lire dans un autre de Ses versets :

*La vie, elle-même, est sans repos pour la paix dans le monde,  
Permet que ce noble rêve se matérialise,  
Puisse son jardin être illuminé par des vagues et des vagues de Lumière,  
Puisse la richesse de l'amour croître toujours plus et enrichir chaque cœur.*

J'adresse une prière sincère afin que nous puissions voir s'accomplir au cours du nouveau millénaire le message d'amour dont ces deux grands Maîtres spirituels furent porteurs. La *Conférence Internationale annuelle sur l'Intégration de l'Homme* et la *Conférence Mondiale sur le Mysticisme* sont des forums de rencontres, de discussions et d'échanges au cours desquels des leaders civiques, religieux et sociaux peuvent explorer les voies nous permettant de réaliser la paix et l'unité. Au cours de la *7ème Conférence Mondiale des Religions* s'est tenu le premier « Dialogue spirituel sur la méditation, la prière et la non-violence ». Prochainement, en Septembre 1996, se tiendra la *16ème Conférence Internationale sur l'Unité de l'Homme*.

L'Organisation des Nations Unies peut jouer un rôle encore plus actif dans la conduite du monde vers une ère de paix. Pour cela, chacun de ses membres, ambassadeurs et délégués, et chacune de ses composantes, agences et organisations non gouvernementales (ONG), doit devenir un expert de la paix. Un tel objectif ne sera atteint qu'à la condition *de sensibiliser et d'encourager l'ensemble du genre humain à faire de la méditation un outil pratique permettant à tous d'être en mesure de voir*



*briller la lumière divine dans chaque forme humaine*, laissant ainsi l'amour, la non-violence et le service désintéressé à toute l'humanité guider chacune de nos décisions.

Je vais donc vous donner quelques indications vous permettant de commencer à apprendre de quelle manière il convient de pratiquer cette méthode de méditation, pour que, par la suite, vous puissiez la partager avec nos sœurs et frères humains. Il s'agit d'une technique simple et naturelle que vous pourrez, après l'avoir correctement apprise, pratiquer quotidiennement chez vous. La méditation est un processus d'inversion et de concentration de l'attention accessible à toute personne, quels que soient son âge, sa religion ou son arrière-plan. Elle consiste à inverser notre attention du monde extérieur et à la concentrer en un point du corps, situé entre et derrière les deux sourcils, connu comme étant le *siège de l'âme* et communément appelé l'*Oeil unique* ou *Troisième œil*. En focalisant notre attention à ce point, nous entrons en contact avec un Courant intérieur de Lumière et de Son qui nous permet d'expérimenter des états de paix et de conscience bien plus élevés. L'on trouve, dans chaque religion, des références à un « Pouvoir » qui s'écoule du Créateur et qui prend la forme des deux manifestations primordiales de la Divinité que constituent la Lumière et le Son. Ce Courant, qui se propage du Créateur, opère par un aller-retour continu et incessant auprès de sa Source. En focalisant notre attention au siège de l'âme, nous nous connectons au Courant de la Lumière et du Son intérieurs de Dieu. Le contact avec ce Courant nous remplit d'une paix, d'un amour et d'un bonheur plus intenses que tous ceux que nous avons pu jusqu'alors expérimenter sur Terre. Pour méditer, il convient de s'asseoir de la manière la plus confortable possible, de fermer nos yeux et de concentrer notre attention sur le champ d'obscurité se présentant à notre vision. Ne faites aucune pression ou ne créez aucune tension sur votre front ou sur vos yeux, car ce ne sont pas nos yeux de chair qui voit la Lumière intérieure mais l'*œil intérieur*. En conservant vos yeux fermés, continuez à regarder au centre de tout ce qui se présente à votre vision intérieure. Afin d'être en mesure d'empêcher votre mental de distraire votre vision par des pensées de toutes sortes, répétez le nom du Créateur qui vous est familier. Répétez ce nom lentement, mentalement et non à haute voix. Maintenez la concentration de votre attention sur tout ce qui se présente à votre vision. Si vous vous appliquez à maintenir votre concentration, la Lumière intérieure apparaîtra. Vous pourrez voir des lumières de toutes les couleurs (blanche, or, bleue, rouge, jaune, orange, violette, etc.). Vous pourrez faire l'expérience de visions intérieures (le ciel, la lune, les étoiles, le soleil ou tout autre manifestation). Néanmoins, continuez à fixer le centre de tout ce qui se présente à votre regard intérieur. Cette lumière vous comblera de paix. Asseyons-nous maintenant en méditation pour quelques minutes. Je prie pour que chacun de vous reçoive ce qui correspond le mieux à ce dont il a besoin.

## **Fin de la méditation - Reprise du discours**

Comme vous pouvez le constater, cette technique est très simple et peut être pratiquée par des personnes de tous pays, de toutes religions, de tous âges et de toutes classes sociales. Vous pouvez la mettre en oeuvre dans le confort de votre maison ou dans n'importe quel autre lieu de votre choix. Si chaque personne fait sienne cette méthode, nous ne tarderons pas à voir se manifester à l'intérieur de chacun d'entre-nous un état de paix. Animé d'une paix émanant du plus profond de notre être, notre existence sera menée, tout naturellement, dans un esprit de *mysticisme positif*. La méditation n'est pas la négation de la vie ; elle nous rend, au



contraire, plus vivants que nous ne le sommes déjà. À cet effet, sa pratique quotidienne nous permettra de développer une plus grande aptitude au partage nous conduisant ainsi, en donnant le meilleur de nous-mêmes, à contribuer activement et positivement à l'amélioration de notre société et à faire de notre planète un monde meilleur. La paix extérieure deviendra alors une réalité en tant que produit secondaire de la méditation.

Aussi, pour parvenir à transformer notre planète Terre dans le sens tant attendu par le genre humain, commençons cette journée avec le plan d'actions suivant : *inspiration, méditation, communication et éducation*. Après nous être projetés, au travers de notre aspiration à la paix, dans le nouveau millénaire, c'est mon espoir et ma prière que notre méditation d'aujourd'hui soit la toute première étape d'une recherche continue de la paix intérieure, de manière que nous puissions tous, avec nos familles, nos enfants, nos petits-enfants et les générations à venir, finalement, expérimenter la paix intérieure et la paix extérieure. Puisse Dieu nous bénir dans nos efforts.

Je vous remercie. ♦

\*\*\*\*\*

*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](mailto:frinfo@sos.org) - site : [www.sos.org/french](http://www.sos.org/french)



## **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.*

\*\*\*\*\*

