

L'accomplissement spirituel dans la vie moderne

Équilibrer le physique, l'intellect et l'âme.



Sant Rajinder Singh
auteur de best-sellers



La Science de la Spiritualité

L'accomplissement spirituel dans la vie moderne

par Sant Rajinder Singh

Partout dans le monde on cherche la clé qui nous aidera à résoudre les mystères de la vie et de la mort, ainsi que la question de notre destinée quand notre âme aura quitté ce monde physique. Des publications récentes, livres, revues, articles et conférences, démontrent que la spiritualité soulève plus que jamais l'intérêt d'un nombre croissant de personnes curieuses de connaître les expériences spirituelles qui leur permettront un jour de jouir d'une paix intérieure.

Il semble bien difficile, dans notre vie moderne, d'établir un juste équilibre entre les exigences de notre développement spirituel et celles de notre vie physique et intellectuelle. Les exigences de la vie nous pressent d'accorder plus de poids à notre développement intellectuel car le diplôme, qui fait foi de notre réussite en situation scolaire, nous permettra de postuler un poste intéressant dans l'industrie ou les affaires. Quant au côté physique de notre personne, on reconnaît son importance pour le maintien de notre santé. C'est pourquoi nous favorisons les exercices physiques et les sports afin d'assurer notre bien-être physique et mental. D'ailleurs, les spécialistes de la santé préconisent avec insistance l'exercice physique pour ses effets bénéfiques sur le stress et la tension.

Dans l'ensemble, donc, la société moderne favorise le développement de notre esprit et de notre corps et accorde une importance beaucoup moindre à notre développement spirituel. On nous a appris à associer la spiritualité aux rites et aux cérémonies de nos institutions religieuses. Si bien qu'un chercheur qui mentionne qu'il est à la recherche

de Dieu, on l'associera aux moines dans leur monastère, priant jour et nuit, assis sur une banquette de bois. Dans le passé, les gens quittaient parfois leur famille et partaient à la recherche de Dieu dans la forêt ou le désert. Mais les périodes de développement industriel et technologique ont imposé aux humains de telles obligations, qu'il est impossible, aujourd'hui, d'abandonner le monde et de consacrer tout son temps aux exercices spirituels.

Cette conjoncture nous place devant un défi dont je voudrais vous entretenir aujourd'hui, à savoir: comment pouvons-nous satisfaire nos aspirations spirituelles dans le contexte de notre vie moderne? Comment pouvons-nous rechercher Dieu par des moyens qui soient acceptables, au plan social? Comment pouvons-nous atteindre un haut degré de spiritualité sans nuire à notre développement intellectuel et physique? Comment pouvons-nous consacrer du temps aux choses spirituelles dans le cadre de notre famille et de notre appartenance à la communauté?

Un grand nombre de gens s'imaginent faussement que ceux qui recherchent Dieu doivent quitter leur foyer et la société pour se retirer dans la jungle ou au sommet des montagnes. Cela était peut-être possible autrefois, avant que nous soyons tous engagés dans un système économique interdépendant. Mais, dans le monde d'aujourd'hui, qui pourrait pourvoir à sa subsistance et à celle de sa famille s'il n'est pas en mesure d'occuper un emploi et consacrer une partie de son temps à des obligations sociales?

Depuis le début du vingtième siècle, de grands mystiques comme Sant Kirpal Singh Ji Maharaj et Sant Darshan Singh Ji Maharaj sont venus nous enseigner comment parvenir, dans le contexte de la vie moderne, à la connaissance de soi et à la réalisation en Dieu. La solution qu'ils ont apportée à ce défi fut si simple et si pratique, qu'il est possible aujourd'hui à des centaines de milliers de personnes à travers la planète, de mener une vie productive et

épanouie dans le monde, tout en travaillant à leur développement spirituel. Sant Darshan Singh Ji a nommé cette approche «le mysticisme positif». Par ce néologisme, il établissait bien clairement ce qui distingue «le mysticisme positif» du «mysticisme négatif» selon lequel on doit renoncer au monde si l'on veut poursuivre sa quête de Dieu. Pour tout dire, la voie du «mysticisme positif» nous permet de tirer avantage du meilleur des deux mondes.

Le développement de notre spiritualité est un processus qui nous conduit à la connaissance de soi et à notre réalisation en Dieu. Nous possédons un corps physique, un mental et un intellect. Notre croissance spirituelle nous amène à prendre conscience que nous ne sommes ni le corps, ni le mental, mais qu'en réalité nous sommes une âme. Tout au cours de notre vie nous nous sommes tellement identifiés comme étant corps et intellect que nous ne pouvons plus, par nous-mêmes, distinguer notre vrai soi. De fait, les grands philosophes de la Grèce antique exhortaient les Athéniens à suivre cette piste en leur disant: «Ô homme, connais-toi toi-même.» Cette expression est inscrite au-dessus de la porte d'entrée du temple dédié à l'Oracle de Delphes. C'est le rôle des enseignants spirituels, qui, ayant maîtrisé «l'art de se connaître soi-même», peuvent enseigner aux autres comment atteindre ce but. Si nous comparons les diverses méthodes qui ont été utilisées à cet effet au cours de l'histoire, nous constaterons que la façon la plus efficace de réaliser notre soi, c'est par la méditation. Les saints, les prophètes et les mystiques nous ont appris que Dieu est en nous. Ils vont jusqu'à affirmer que notre âme est une partie de Dieu. Le jour où nous parviendrons à détacher notre attention du monde extérieur et à la diriger vers les royaumes intérieurs, nous découvrirons que nous sommes une âme et réaliserons Dieu qui est en nous. Nous pouvons faire l'expérience de ces vérités grâce à la méditation qui nous oblige à détourner notre attention du monde physique et du monde extérieur. L'attention est la première vertu de l'âme et le véhicule dont elle se sert pour s'extérioriser. En

effet, dans la vie de tous les jours, notre attention se disperse à l'extérieur par le biais de nos sens, de sorte que si nous voulons pénétrer dans les royaumes intérieurs, nous devons retirer notre attention du monde extérieur et du corps physique.

Notre corps physique est animé par deux forces initiales, deux courants d'énergie. La plupart des adeptes de la spiritualité ont nommé ces courants : le courant moteur et le courant sensoriel. Le courant moteur contrôle les fonctions involontaires du corps telles que la respiration, la circulation sanguine et la pousse des cheveux et des ongles. Le courant sensoriel nous permet d'éprouver des sentiments et des sensations. Ce dernier peut être retiré du corps sans perturber ses fonctions autonomes. La méthode préconisée par les enseignants de la Science de la spiritualité est plus simple, plus facile et plus naturelle que toute autre forme de méditation.

Normalement, notre attention est attirée vers le monde par le mental et les cinq sens que sont : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher. Or, si nous voulons réaliser notre vrai soi, nous devons inverser notre attention et pénétrer dans les royaumes intérieurs. Pour ce faire, elle doit être focalisée au siège de l'âme, ce point à partir duquel l'âme peut pénétrer dans les royaumes de l'Au-delà et qui est situé entre et derrière les deux sourcils. Il porte différents noms, selon les diverses religions et philosophies du monde. On l'a nommé la dixième porte, le troisième oeil, tIsra til, shiv netra, daswan dwar et l'oeil unique. Dans la Bible on trouve le passage suivant : «Si ton œil est unique, ton corps tout entier sera dans la lumière».

Pendant la méditation, nous retirons notre attention du monde extérieur et du corps physique pour la focaliser au siège de l'âme. Lorsque nous focalisons notre attention sur ce point, nous voyons la Lumière intérieure et entendons la Musique céleste. C'est ce Son intérieur qui est l'Harmonie des harmonies mentionnée par les sages de la

Grèce antique tel que Platon. Donc, en se concentrant entièrement sur la Lumière et le Son intérieurs, l'âme s'élève au-dessus des limitations du mental et de la matière et fait finalement l'expérience de la connaissance de soi et de la réalisation en Dieu. Rien ne peut se comparer aux délices, à la joie et à la paix que l'on éprouve au cours de cette expérience. On bénéficie alors d'un état de bonheur et de paix durables. Tel est le but de la méditation.

Cette forme de méditation peut être pratiquée dans le confort du foyer ou assis dans le train en route pour son travail ou à n'importe quel moment où l'on peut se trouver seul. Elle n'exige de nous ni exercice difficile ni posture rigoureuse. Nous pouvons méditer en adoptant la pose qui nous convient le mieux et qui nous permettra de rester assis, immobiles durant une certaine période de temps. La méditation sur la Lumière et le Son intérieurs est si simple qu'elle peut être pratiquée par un enfant ou une personne âgée, par les biens portants comme ceux qui ont des handicaps physiques.

Après avoir choisi une posture confortable, on ferme les yeux et on fixe son attention à l'intérieur de soi. Avec l'aide d'un enseignant spirituel, on fait l'expérience de la Lumière et du Son divins. En pratiquant la méditation durant une heure ou deux chaque jour, nous recueillerons des récompenses et des bénéfices importants, tant au niveau physique, mental que spirituel.

Par la méditation, nous éprouvons également un sentiment de bien-être physique. Au cours de cet exercice, notre corps est détendu; nous nous sentons libérés de toutes nos tensions, de tout stress. Les médecins reconnaissent les effets du stress sur notre santé physique et notent de nombreuses maladies reliées à ce syndrome. La méditation atténue considérablement notre stress et nos tensions et nous confère un sentiment de paix et de joie. La méditation nous aide, non seulement à faire face aux nombreux

problèmes ponctuant notre vie, mais à les accepter avec une attitude plus calme et plus détendue. Ayant connu une réalité supérieure, nous pouvons accueillir les difficultés de ce monde avec une perspective différente. Peu important les vicissitudes et les tribulations de la vie quotidienne, nous recevons tant de soutien et de force intérieurs que nous ne sentons guère leurs effets cinglants.

Les retombées de notre concentration méditative et l'apaisement de notre stress sont autant de ressources utiles qui nous aideront à obtenir du succès dans nos activités terrestres. Ce sont-là des sous-produits naturels de la méditation, qui nous rendent plus efficaces et plus productifs dans notre milieu de travail et nous permettent de produire davantage et en moins de temps que ceux qui n'ont pas développé l'art de se concentrer. La méditation aide aussi les étudiants à exceller dans leurs études car leur capacité de concentration est accrue et ils sont capables de retenir plus d'informations.

Il y a encore un aspect plus sublime de la méditation qui apporte dans nos vies des retombées inouïes. Nous nous rendons compte de plus en plus que tout être vivant, que ce soit une personne humaine, un animal ou une plante, fait essentiellement partie de Dieu. Nous percevons la présence d'une âme, dans chaque être vivant. Ayant fait personnellement l'expérience que nous sommes tous une parcelle de Dieu, nous commençons à voir la Lumière divine briller en toutes choses. Nous considérons toutes les créatures comme les enfants d'un même parent. C'est là une perception profonde, un sentiment de réalité qui opère des changements radicaux dans notre mode de vie. En nous, se développe l'amour de toutes les personnes, voire de toutes les créatures vivantes. C'est pourquoi Sant Darshan Singh Ji Maharaj proclamait dans un de ses poèmes :

*Embrassez chaque homme comme l'un des vôtres,
Et déversez votre amour librement partout où vous irez.*

Cette métamorphose marque le début d'un plus grand

amour. Nous commençons à aimer d'un amour égal tous les êtres humains et à les considérer comme des membres de notre famille. Nous cultivons une grande tolérance et beaucoup de patience à l'égard des personnes qui nous entourent. Nous développons les vertus sublimes de la compassion et de la compréhension. Nous voulons apporter notre aide à ceux qui sont dans le besoin.

Plus nous affinons l'art de la méditation, plus nous entrons en contact avec la Source de l'Amour qui est en nous, plus nous aimons les autres et plus nous sommes aimés en retour. La paix et l'harmonie règnent alors dans notre cœur et notre foyer; notre famille et notre vie sociale deviennent sereines et heureuses. Un des plus grands bienfaits que nous apporte la méditation est, non seulement que la paix s'installera dans nos foyers, mais que nous contribuerons aussi à sa diffusion dans le monde entier. Partout dans le monde, le peuple prie pour que la paix règne sur notre planète mais, pour parodier un vieux proverbe: «Charité bien ordonnée commence par soi-même». La spiritualité est une voie active qui nous assure une vie de plénitude. Plus les habitants de cette planète établiront la paix dans leur cœur et dans leur milieu, plus les retombées s'accumuleront et contribueront à établir la paix sur terre.

Toute croissance spirituelle soutenue doit nécessairement reposer sur la base solide que sont les vertus morales. Le progrès spirituel exige d'abord une intériorisation des traits et des qualités qui favorisent la concentration et conduisent à une vie harmonieuse. Parmi ces qualités, on retrouve la non-violence et le respect des êtres vivants, la sincérité, l'humilité, la pureté, l'amour pour tous et le dévouement envers nos frères humains. Or, comment pouvons-nous libérer notre esprit et parvenir à une concentration totale, si nous critiquons ou pensons en mal des autres, si nous cherchons à duper notre prochain, si notre orgueil nous aveugle au point de nous croire supérieurs aux autres? Pour méditer avec succès, il faut d'abord immobiliser notre mental et focaliser notre attention entière-

ment sur la divinité en nous; et pour ce faire, nous devons intégrer les vertus morales. C'est ainsi que notre vie et nos pensées deviendront plus harmonieuses et paisibles et que nous pourrons nous concentrer plus facilement lors de notre méditation.

La paix, l'amour et la joie que nous retirons de notre méditation rayonneront sur tous ceux que nous rencontrerons, et librement, nous répandrons le parfum divin partout où nous irons; nous utiliserons nos talents pour le bien de l'humanité et, qu'importe l'endroit où nous exercerons nos activités, nous deviendrons pour notre entourage une source de soutien et de réconfort. En poursuivant notre développement spirituel, nous rendrons à nous-mêmes ainsi qu'à autrui le plus grand des services. Nous deviendrons une force positive dans la vie de notre famille, de nos amis et de nos confrères de travail. Bref, nous contribuerons au mieux-être de notre planète.

Le défi qui s'adresse à nous est de consacrer au développement de notre âme, autant d'énergie qu'à celui de notre corps et de notre intellect. Si nous relevons ce défi et travaillons sincèrement, notre accomplissement spirituel se réalisera dans le contexte même de la vie moderne. Ce faisant nous parviendrons au but le plus élevé et le plus sublime de notre existence humaine. §

À propos de l'auteur :

Sant Rajinder Singh, l'enseignant spirituel de la Science de la Spiritualité, tient des séminaires de méditation et nous enseigne par ses causeries, comment nous pouvons atteindre la paix extérieure et intérieure, par la spiritualité. Lors de tournées en Amérique du Nord et du Sud, il fut le récipiendaire de nombreux honneurs pour son travail dans le domaine de la paix. Pendant son séjour à Mexico, il reçut la Bannière de la Paix, un honneur attribué seulement à trois autres personnalités : Président Mikhaïl Gorbatchew de l'U.R.S.S., Président Oscar Arias de Costa Rica et le Dalai Lama du Tibet. En Colombie, Sant Rajinder Singh reçut du Maire et du Président de la municipalité, la médaille et la plaque de Cali, et la médaille du Mérite culturel du Ministère de l'Éducation Nationale. Aux États-Unis, il fut honoré par l'Assemblée législative de l'État du Michigan qui lui remit une mention honorifique. Durant sa visite en Virginie, il fut accueilli par le Gouverneur de l'état qui lui remit une plaque honorifique sur laquelle était inscrit : «Sa gouverne et sa sagesse se sont avérées inestimables dans les efforts déployés pour promouvoir l'unité dans le monde par le moyen de la spiritualité.»

Bibliographie des enseignements du Sant Mat

TOUS LES TITRES DISPONIBLES EN FRANÇAIS



PUBLICATIONSFRANCOPHONES.ORG

L'accomplissement spirituel dans la vie moderne

Rajinder Singh

L'énergie émergeant de la colère que nous diffusons dans l'univers, nous reviendra à un moment donné, par l'effet boomerang.

Parfois, nous nous demandons comment se fait-il que la colère de telle personne s'abatte sur nous?

C'est que nous ne réalisons pas la possibilité que cette colère soit tout simplement revenue vers nous, parce que nous l'avons d'abord générée.



peu importe ce que nous avons fait dans le passé, notre futur demeure immaculé. Darshan Singh