



Les **Bienfaits** de la
Méditation

Rajinder Singh

La Science de la Spiritualité

Les Bienfaits de la Méditation

Rajinder Singh

En cette dernière décennie, les gens ont porté leur attention sur l'importance de trouver des moyens pour s'auto guérir au niveau du corps physique, du mental et de l'âme, afin de mener une vie plus heureuse. De nouvelles techniques ont poussé comme des champignons à travers le monde pour aider les gens à se guérir physiquement, mentalement, émotionnellement et spirituellement. Diverses méthodes de médecine alternative ont fleuri pour aider les êtres humains à avoir un corps en bonne santé. Une multitude de nouveaux processus dans le domaine de l'auto assistance et de la transformation personnelle, dont l'objectif est d'aider les gens à se sentir mieux émotionnellement et mentalement, ont gagné en popularité. De nombreux sentiers sont également explorés dans le but d'aider les êtres humains à se développer spirituellement.

Lorsque je pense que toutes ces méthodes qui ont fleuri pour promouvoir la guérison, mes pensées se tournent vers une technique que j'ai apprise de deux grands saints, Sant Kirpal Singh et Sant Darshan Singh, qui furent en contact avec ce pouvoir de guérison latent à l'intérieur de nous tous. À l'intérieur de chacun, existe une énergie spirituelle qui a le pouvoir de faire de nous un être complet. La technique par laquelle nous pouvons puiser à même ce pouvoir latent est la méditation. Une fois que nous avons contacté cette force de guérison à l'intérieur de nous, nous subissons une profonde transformation. Nous expérimentons une guérison du corps physique, du mental, du coeur et de l'âme.

Quel est ce pouvoir guérisseur et comment pouvons-nous entrer en contact avec cette force? Je ne me réfère pas au

pouvoir de guérison utilisé par des gens qui se font appeler guérisseurs et qui feignent de guérir le corps physique des autres en faisant l'imposition des mains ou en utilisant des pouvoirs psychiques. Je me réfère à un pouvoir par lequel nous guérissons notre propre corps à tous les niveaux : mental, coeur et âme en nous branchant sur un courant guérisseur qui est déjà à l'intérieur de nous. Ce courant guérisseur est connu sous le vocable du Courant de la Lumière et du Son divins. On s'y réfère dans toutes les religions du monde comme au Verbe, Logos, Naam, Shabd, Bani, Jyoti et Sruti, Kalma, Sraosha, Baang-e-Asmani, la Voix du Silence et de nombreux autres noms. Par la méditation, nous pouvons prendre contact avec ce Courant et en récolter de nombreux bénéfices.

Guérir le Corps Physique par la Méditation

Pour comprendre comment la méditation peut guérir notre corps physique, il nous faut d'abord savoir comment les troubles et les maladies surviennent. Il existe plusieurs causes aux maux physiques. J'insisterai sur trois d'entre elles.

Premièrement, certaines maladies surviennent à cause de la loi d'action et de réaction. En Orient, on l'appelle la loi du karma qui signifie que nous sommes récompensés pour nos bonnes actions et punis pour nos mauvaises actions. Nous pouvons ne pas recevoir immédiatement les récompenses et les punitions, mais elles s'accumulent dans une réserve. À un moment donné dans le futur, la loi de la justice universelle veillera à ce que chacun de nous reçoive son juste dû. Il est dit que certaines maladies et accidents, qui arrivent en dépit de toutes nos précautions et de toute notre attention pour nous maintenir en bonne santé, sont la réaction ou karma de ce que nous avons fait dans le passé. Nous ne sommes souvent pas conscients de l'action pour laquelle nous sommes punis. Ce peut être dû à une action commise au cours de notre vie actuelle ou à des actions commises dans une vie précédente.

Ces maladies et péripéties ne peuvent être évitées. Mais la méditation peut nous venir en aide. Elle peut élever notre attention à un niveau supérieur de conscience, afin que nous ne ressentions pas les effets douloureux. Nous entrons en contact avec un courant de félicité et de joie qui éloigne notre attention des souffrances de ce monde. Par la maîtrise de la méditation, nous pouvons contrôler consciemment notre retrait, revenir dans le corps physique, et ainsi trouver un refuge de félicité et de paix intérieures, à l'abri des ravages de la douleur physique.

De plus, la méditation peut nous aider à minimiser les effets de la loi du karma, en nous empêchant de créer de nouveaux karmas qui devront être payés plus tard. Lorsque nous méditons, nous sommes branchés sur un courant de pouvoir spirituel, et pendant ce temps, nous ne créons aucun nouveau karma, bon ou mauvais. Lorsque nous méditons correctement, lorsque le corps et le mental sont immobilisés, nous ne sommes engagés dans aucune action dans le monde. En méditation, nous ne pensons pas, ne parlons pas et n'agissons pas. Par conséquent, le temps passé en méditation est un moment durant lequel nous ne contractons aucun nouveau karma pour lequel notre corps aurait à récolter les fruits. C'est une véritable médecine préventive. Nous nous assurons contre la création de karmas pouvant résulter en maladies ou accidents dans le futur.

La seconde raison pour laquelle nous subissons la maladie est que nous enfreignons les lois de la nature. Certaines personnes croient à tort que chaque fois qu'elles attrapent un rhume, elles paient un karma. Ce n'est pas nécessairement le cas. Si nous ne prenons pas les précautions normales pour notre santé, que nous serrons la main de quelqu'un qui a attrapé un rhume et que nous nous frottons les yeux ou mangeons sans avoir au préalable lavé nos mains infectées,

alors il est possible que nous attrapions également ce rhume. Si nous avons pris des précautions, nous aurions pu éviter de contracter le virus. Ou encore, si nous ne faisons pas attention en coupant une carotte avec un couteau, nous risquons de nous couper. Nous ne pouvons blâmer le karma pour toutes nos maladies ou mésaventures. Lorsqu'on demandait à Sant Darshan Singh, comment on pouvait différencier si une maladie était due à un karma ou pas, il a donné comme règle générale: "Si en dépit de tous vos efforts pour vous maintenir en bonne santé, une maladie ou un accident survient à l'improviste sans cause évidente, alors prenez-le comme un karma qui devait être payé. Mais si c'est dû à une loi de la nature que vous avez enfreinte, la nature vous fera payer son juste prix." Ainsi, certains maux sont causés parce que nous nous sommes placés dans une situation dans laquelle nous transgressons les lois de la nature.

Encore une fois, la méditation peut nous aider parce que nous devenons plus conscients de nos actions et nous nous appliquons davantage à respecter les lois de la nature. De plus, si nous tombons malades parce que nous avons enfreint les lois naturelles, nous pouvons passer du temps en méditation pour transcender ce malaise et trouver paix et soulagement au-dessus de la conscience de la douleur corporelle. D'ailleurs, on a qu'à regarder ce qui se passe dans les expériences de mort clinique ou, souvent à la suite d'un accident, des gens qui subissaient des souffrances atroces furent élevés au-dessus de la douleur lorsqu'ils quittèrent leur corps. Ils pouvaient voir, sur la table en dessous d'eux, leur corps étendu, avec des lésions et des traumatismes, mais ils ne ressentaient plus aucune douleur physique jusqu'à ce qu'ils retournent dans leur corps. C'est une situation analogue qui nous donne une idée du pouvoir qui nous permet de nous protéger de la douleur lorsque nous perfectionnons nos méditations.

Une autre raison pour laquelle nous tombons malades relève de la connexion corps-mental. Des chercheurs en médecine ont relié certaines maladies à notre état d'esprit. Ils ont remarqué que lorsque nous subissons un stress mental, une souffrance émotionnelle ou une dépression, notre résistance physique à la maladie diminue. Nous sommes plus enclins à attraper une maladie car notre capacité à maintenir notre système immunitaire à son plus haut niveau, décline. La science a déterminé avec précision que certaines maladies telles que les maladies cardiaques, les problèmes digestifs, les problèmes respiratoires et les migraines, pour n'en citer que quelques-unes, sont quelquefois reliées au stress. Il a été démontré que la pratique régulière et précise de la méditation réduisait le stress. De nombreux centres médicaux et hôpitaux proposent des cours de méditation comme méthode pour réduire le stress et éliminer certaines maladies. Ainsi, la méditation peut nous aider à guérir notre corps physique en soignant notre état mental et émotionnel.

Guérir le mental par la Méditation

Dans ce monde mouvementé, notre mental est souvent agité par le stress et les pressions. La vie est devenue si compliquée que les gens semblent avoir tant à faire et pas assez de temps pour tout accomplir. Certains ont des emplois qui nécessitent de longues heures de travail et trop de responsabilités. D'autres ont deux emplois et des enfants à élever. Trop de pressions les poussent à se conduire de manière hargneuse, ils deviennent irritables, déséquilibrés et nerveux. Ils finissent par adopter un comportement contraire à leur vraie nature. Quelquefois, ils se défoulent sur leurs êtres chers, blessant ceux qu'ils devraient aimer le plus.

La méditation est un moyen d'éliminer le déséquilibre causé par le stress mental de la vie. En passant du temps en méditation, nous créons un refuge dans lequel nous rétablissons l'équilibre et la sérénité dans notre mental, et par conséquent, dans notre comportement. Des chercheurs ont enregistré que l'activité cérébrale des personnes qui méditent fonctionne à 4-10 hertz, un état de profonde relaxation. Leur mental devient calme, et cela apaise également le corps. Si nous pouvions passer un peu de temps chaque jour en méditation, nous remarquerions que nos niveaux de stress sont réduits.

En plus de réduire le stress pendant la méditation, il se produit un effet rétroactif : c'est que nous sommes capables de maintenir notre tranquillité d'esprit tout en vaquant à nos occupations quotidiennes. En perfectionnant nos méditations, nous pouvons maintenir cet état de calme du mental même au sein du tumulte et des conflits. Nous constaterons que nous contrôlons davantage nos réactions et que nous maintenons une stabilité, une égalité d'humeur face aux conflits des autres.

Le changement de notre angle de vision est un autre bienfait de la méditation. En nous élevant au-dessus de la conscience corporelle, nous prenons conscience que notre existence comporte beaucoup plus que les éléments constitutifs de notre monde physique. Il en résulte que nous sommes moins affectés par les événements et les problèmes qui, dans le passé, nous auraient dérangés. Nous avons une vision plus globale et nous réalisons quelles sont les plus hautes valeurs de la vie. Ceux qui ont vécu des expériences de mort clinique ont rapporté que l'important, c'est d'être aimant et d'aider les autres. Ils ne se laissent plus atteindre par les peccadilles de la vie car ils ont compris que, lorsque l'on quitte ce monde, plus rien ne compte sauf comment on a aimé et donné. La méditation nous procure ce même angle de vision. Par conséquent, nous ne sommes

plus entraînés dans toutes les vétilles insignifiantes de la vie mais nous restons focalisés sur les buts plus élevés.

Ainsi, par la méditation, nous pouvons apporter une guérison à notre état d'esprit mental et pouvons, au fil du temps, développer l'équilibre mental nécessaire pour fonctionner plus efficacement et plus paisiblement dans le monde.

Guérir la Souffrance Émotionnelle par la Méditation

En ces dernières décennies, la vie de famille a changé de façon dramatique. Comme les deux parents doivent travailler, les gens ont de moins en moins de temps à consacrer à leurs enfants. Les enfants sont souvent élevés par des gardiennes, dans des centres spécialisés ou dans des garderies. Avec la rupture des familles au sens large, les enfants n'ont plus facilement accès aux grands-parents, aux oncles et aux tantes pour prendre soin d'eux lorsque leurs parents travaillent. Un nombre croissant d'enfants ne reçoivent pas le type d'amour et d'attention dont ils ont besoin pour devenir des adultes épanouis et émotionnellement sains.

Nous constatons également un nombre croissant de relations abusives, de toxicomanies et d'alcoolisme, d'enfants maltraités et de familles éclatées. L'insistance excessive que porte la société à la réussite scolaire et à la formation professionnelle, fait que nous n'avons pas consacré beaucoup de temps dans notre société occidentale à apprendre comment s'entendre avec les autres, établir de bonnes relations humaines, être de bons parents, avoir des relations conjugales saines et faire face aux souffrances émotionnelles. Il en résulte qu'un nombre croissant de personnes ont des problèmes émotionnels. La souffrance psychologique et émotionnelle qu'on avait l'habitude de considérer comme le problème d'une minorité est devenue actuellement un

problème de masse. Des psychologues relèvent les traces de ces souffrances qui sont les séquelles d'une enfance malheureuse. En Occident, l'expression populaire "guérir l'enfant qui est en vous" est utilisée pour décrire la guérison de cet état. On fait référence aux sentiments douloureux que nous avons lorsque nous étions enfants et qui n'ont jamais cicatrisé. Nous pouvons avoir été blessés ou maltraités par nos parents. Nous pouvons avoir le sentiment d'avoir été mal-aimés, négligés, abandonnés, rejetés et humiliés. Lorsque les adultes qui sont importants dans la vie d'un enfant ne l'aident pas à soulager ses peines, cet enfant transporte ces blessures avec lui jusqu'à l'âge adulte. C'est comme si sa croissance émotionnelle s'était trouvée pratiquement bloquée au niveau de l'enfance. Alors que les gens grandissent, ont un corps adulte et des capacités mentales adultes, leurs émotions fonctionnent encore au niveau de l'enfance. Ainsi, lorsque d'autres adultes les blessent, les critiquent, les rejettent ou n'agissent pas de manière aimante envers eux, ces adultes, qui transportent la souffrance de l'enfant en eux, réagissent comme ils le faisaient dans leur enfance : ils pleurent, boudent, s'enfuient, se retirent, piquent des colères et agissent de façon puérile, mais cette fois avec d'autres adultes. La souffrance liée à ces crises fait rouvrir leurs blessures d'enfance et ils revivent maintes et maintes fois la même douleur à l'âge adulte. Chaque fois qu'ils sont blessés, de nouvelles cicatrices se rajoutent à la plaie. Au lieu de guérir, leur traumatisme s'accroît, et finalement ces personnes deviennent si hypersensibles que certaines développent des névroses dans lesquelles elles ne peuvent plus faire face aux situations d'adultes. Elles peuvent en venir à éviter les gens, à se construire des défenses ou à agir avec agressivité, même dans des situations de conflits mineurs.

La méditation peut venir en complément aux diverses formes de thérapies que les êtres humains utilisent pour guérir la

douleur émotionnelle. Lorsqu'ils travaillent sur leurs problèmes émotionnels, souvent sous les directives de spécialistes qualifiés, ils peuvent accélérer leur guérison en méditant. La méditation aide à soulager la souffrance émotionnelle de plusieurs manières. Premièrement, en s'élevant au-dessus du corps, nous pouvons voir notre vie sous un angle plus limpide. Nous apprenons à reconnaître les racines de nos souffrances, et nous pouvons commencer à résoudre nos problèmes. Beaucoup de gens ne savent même pas pourquoi ils ressentent de telles émotions et agissent de la sorte. En élevant notre conscience, nous devenons conscients des causes de certains de nos sentiments. Nous pouvons alors repérer précisément la partie de notre vie sur laquelle il nous faut travailler. La méditation nous permet d'entrer en contact avec la source de tout amour. Le courant de la Lumière et du Son est fait de la même essence que notre âme et que l'Âme suprême. Cette essence est amour, conscience et félicité. C'est pourquoi dès que nous entrons en contact avec ce Courant, c'est l'amour divin que nous expérimentons. Nous nous branchons sur l'amour de Dieu qui est latent en nous. Il est dit: "Dieu est amour, l'âme est amour et le chemin du retour à Dieu passe par l'amour." Il se peut que nous n'ayons pas connu l'amour pendant notre enfance et que ces blessures nous fassent encore souffrir, mais notre expérience de l'amour divin remplira ce vide de plus d'amour qu'on ne pourrait jamais imaginer. D'ailleurs, on peut avoir une idée de cet amour en lisant les récits des personnes qui ont vécu une expérience de mort clinique. Elles décrivent la façon dont elles sont venues en présence d'un être de Lumière qui irradiait plus d'amour qu'elles n'en avaient jamais ressenti durant toute leur vie. En fait, l'amour était d'une telle intensité et d'une telle plénitude, que plusieurs ne voulaient pas retourner dans leur corps! Pourtant, une expérience de mort clinique ne touche que le seuil des régions supérieures. Les saints et fondateurs religieux qui se rendirent dans des régions plus élevées, à

travers la prière et la méditation, ont décrit dans leurs ouvrages l'amour débordant qu'ils ont connu dans l'Au-delà. Sainte Catherine de Sienne en parla comme d'un mariage mystique avec Dieu. Des mystiques et des saints de l'Inde et de Perse parlent de l'union avec Dieu comme d'un mariage éternel avec leur Bien-Aimé. Être submergé de cet amour remplit le vide laissé dans le coeur par les souffrances de l'enfance. Ainsi, la méditation peut être un processus efficace pour guérir les souffrances émotionnelles.

Guérir l'Âme par la Méditation

Il y a plus poignant encore que la souffrance du corps physique, du mental et des émotions, c'est la souffrance spirituelle. La soif de Dieu occasionne une souffrance plus profonde que toute autre sorte d'angoisse. Saint Jean de la Croix s'y réfère comme "la nuit de l'âme". Nous voulons voir notre Créateur, nous voulons connaître la vérité fondamentale, et nous voulons percer le mystère de notre existence, mais nous ne trouvons pas de réponses. Sant Kirpal Singh a dit un jour: "Une fois que la question du mystère de la vie et de la mort pénètre dans notre coeur, nous ne pouvons connaître de repos jusqu'à ce que nous trouvions la réponse." En effet, il a lui-même versé des larmes jour et nuit pour que Dieu le conduise à quelqu'un pouvant lui fournir les réponses à ces mystères.

Lorsque la faim spirituelle nous tenaille, nous entamons notre recherche. C'est notre éveil spirituel. Nous pouvons chercher les réponses dans nos religions ou en lisant les Saintes Écritures ou en nous rendant dans nos lieux de culte et pratiquer rites et rituels. Si nous n'y trouvons pas de réponse, peut-être irons-nous explorer une autre croyance, une autre religion. Si nous n'y trouvons toujours pas de réponse, nous pourrions nous adonner à une forme de yoga ou de discipline

spirituelle. Finalement, lorsque nous analysons le chemin foulé par ceux qui ont trouvé les réponses : les saints, les mystiques, les fondateurs religieux et les enseignants spirituels, nous en venons à la même conclusion - nous en arrivons au même point ↪- le chemin se trouve en nous et nous pouvons l'atteindre par la méditation.

La méditation peut élever notre âme et l'amener dans les royaumes où toutes nos questions spirituelles trouvent leurs réponses. Nous pouvons visiter, de notre vivant, ces régions qui sont prêtes à nous accueillir à l'heure de la mort du corps physique. La question brûlante que tout le monde se pose : « Où allons-nous après la mort? » ne sera plus une énigme pour nous, puisque nous aurons déjà visité les lieux au moyen de la méditation. Dorénavant, la mort n'est plus un élément de crainte pour nous parce que, par nous-mêmes, nous voyons que c'est un endroit qui renferme plus de félicité, de joie et d'amour que nous ne pourrions jamais imaginer.

Nous reconnaissons que nous sommes une âme, une Lumière de Dieu, et nous savons que nous sommes des parcelles de l'Âme suprême. Puis, en fin de parcours, nous atteignons le stade de la fusion avec Dieu et nous devenons Toute Conscience. C'est à ce stade d'unification que notre soif spirituelle est étanchée. Nous n'aspérons plus à l'amour, nous devenons l'amour même.

Guérir le Monde par la Méditation

Lorsque l'on guérit de ses souffrances et que l'on devient un être entier à travers la méditation, un autre phénomène se produit. Chaque personne devient un instrument de guérison pour la planète. Lorsque nous devenons paisibles à l'intérieur de nous-mêmes, et lorsque nos souffrances physiques, mentales, émotionnelles et spirituelles sont guéries, nous irradiions cette paix vers les autres. Nous ne sommes plus une

source de conflits, mais un remède contre les conflits. Nous ne blessons plus les autres en pensées, en paroles ou en actions. Au lieu de cela, nous appliquons un baume sur leurs plaies.

En nous élevant au-dessus de ce monde physique grâce à la méditation, nous voyons briller la Lumière de Dieu dans chaque créature, nous avons de l'amour pour la création entière et la considérons comme une même famille de Dieu. Nous devenons un agent de paix et de bonne volonté, un ambassadeur de l'amour. Si chaque personne offrait, à tous ceux et celles qu'elle rencontre, sa présence apaisante, le monde ne tarderait pas à guérir de ses cicatrices provenant de la guerre, de la haine et des actes inhumains. La paix extérieure serait assurée et nous verrions poindre l'Âge d'or de la spiritualité.

La solution à toutes nos souffrances et aux souffrances du monde n'est pas onéreuse, c'est une solution gratuite, accessible à chaque être humain sur cette planète. En passant quotidiennement du temps en méditation, nous serons en contact continu avec un pouvoir guérisseur qui peut transformer notre vie et nous procurer le soulagement et la consolation dont nous avons besoin pour vivre de façon paisible et heureuse.



La science de la spiritualité est un organisme spirituel mondialement reconnu qui se consacre à l'épanouissement de notre être par la méditation, sous la direction de Sant Rajinder Singh Ji Maharaj.

Il a aidé des gens de toutes les couches de la société, partout dans le monde à se connecter à leur vrai soi en apprenant l'art de la méditation sur la Lumière et le Son intérieurs de Dieu. Il n'accepte aucune récompense pour lui-même mais donne librement de son temps,

sa compassion et de sa réserve d'amour illimité. Le puits de sa paix intérieure est si profonde, voire insondable, qu'il transforme la vie de toutes les personnes qu'il rencontre.



sos.org/français

Bibliographie des enseignements des Maîtres

TOUS LES TITRES DISPONIBLES EN FRANÇAIS



PUBLICATIONSFRANCOPHONES.ORG

La Science de la Spiritualité



SOS.ORG / français