

# La MEDITATION

sur la Lumière et le Son intérieurs



La Science de la Spiritualité  
**SOS.ORG**

PRIER C'EST PARLER À DIEU  
MÉDITER C'EST ÉCOUTER DIEU

Pour une expérience concrète qui apporte:

- un contact avec l'âme
- une quiétude de l'esprit
- l'amour divin et
- la paix intérieure

# MÉDITATION

**Si nous avions, ne serait-ce qu'une petite idée de l'ampleur de la félicité qui nous attend à l'intérieur, nous cesserions sur-le-champ toute activité pour nous élancer vers ce bonheur.**

Peut-être connaissez-vous déjà les joies de la méditation? Ou peut-être en êtes-vous à vos premières expériences dans ce domaine? Dans les deux cas, vous avez découvert ce que beaucoup d'autres personnes ont découvert, c'est-à-dire que la méditation est l'une des meilleures choses que nous puissions faire pour nous.

Que nous l'appellions « Contemplation », « Pleine attention » ou « Prière avec attention », tout cheminement spirituel recommande une forme ou une autre de méditation afin d'avoir une vie paisible et remplie. La raison en est que la méditation nous ouvre la porte à une dimension spirituelle de l'amour et de la sérénité. Bien sûr, il existe d'autres bonnes raisons de méditer. Les médecins prescrivent spontanément la méditation pour le soulagement du stress et des maladies reliées au stress. La méditation améliore nos relations avec les autres, car elle nous rend plus patients et plus aimants. En accroissant notre attention et notre concentration, notre productivité s'en trouve ainsi améliorée. Et de nos jours, la méditation est devenue une étape importante dans le domaine athlétique et créatif, domaines qui demandent une performance physique ou mentale optimale. Ce sont toutes de bonnes raisons pour méditer, mais le Sant Mat, ou sentier des Saints, croit que la plus grande récompense de la méditation est la force et la richesse morales qu'elle apporte à notre vie. Comme le dit Sant Rajinder Singh Ji Maharaj :

***« Quand nous méditons, l'amour de Dieu touche notre âme, s'infiltré dans notre être et nous remplit d'amour et de félicité. Le contact avec ce Pouvoir enchanteur nous transforme afin devenir Un avec Lui. Ainsi, nous devenons des êtres plus aimants, nous développons une douceur et une gentillesse qui irradient de notre âme même. »***

La méthode de méditation enseignée par le Sant Mat est appelée « Méditation *Jyoti* », ou méditation sur la Lumière intérieure. La méditation sur le *Shabd*, ou méditation sur la Lumière et le Son intérieurs, est enseignée au moment de l'initiation dans la tradition du Sant Mat. Ces méthodes sont uniques par leur simplicité et leur efficacité, elle sont originaires de l'Inde et sont décrites par le mot *sehaj* qui veut dire facile ou naturel. Contrairement à plusieurs techniques, ces méthodes ne requièrent pas de contrôle ardu de la respiration, de postures difficiles ou un style de vie austère. Elles peuvent être pratiquées par les jeunes ou les aînés, les personnes bien portantes ou malades. Nous pouvons facilement insérer ces méditations dans notre routine quotidienne et les pratiquer dans le confort de notre foyer, en fait partout où nous pouvons nous asseoir en paix et diriger notre attention à l'intérieur.

Ces techniques reposent sur la tendance naturelle de notre conscience spirituelle qui cherche à émerger de l'ombre de l'inconscience dès que le corps et le mental sont au repos. Quand nous retirons notre attention des sens et du monde extérieur et la dirigeons à l'intérieur, nous réalisons que nous ne sommes ni le corps ni le mental. Nous entrons dans des états supérieurs de conscience et nous nous reconnaissons en tant qu'âme, une essence spirituelle qui se situe bien au-delà du corps et du mental. Quand nous focalisons notre attention à l'intérieur, notre âme est élevée par une puissante force spirituelle connue sous le nom de *Shabd*. Ce Courant divin, souvent mentionné par les saints et les mystiques, se manifeste en nous sous la forme mystique de la Lumière et du Son. Dans la Bible il est appelé *Verbe*, et il porte aussi les noms de: *Naam*, *Udgit*, *Kalma*, *Naad* et *Sraosha* dans les autres Écritures. Comme un bateau sur une rivière, notre âme est transportée sans effort sur ce courant vers l'Océan de conscience spirituelle d'où elle est issue. Rien dans la vie ne se compare avec la félicité, la joie et la paix que nous obtenons lors de cette expérience.

Nous n'avons pas besoin de renoncer à notre religion pour jouir des bénéfices de la méditation. Sa pratique mène à l'expérience transcendante qui est au cœur de toutes les religions. Nous n'avons pas non plus à quitter notre famille ou notre travail. La méditation n'est pas un sentier d'échappatoire, de négation de la vie, c'est un sentier dynamique et d'affirmation de la vie. Voyant la Lumière de Dieu en nous, nous commençons à voir la même Lumière chez les autres. Nous nous voyons chacun comme faisant partie de la même et unique famille de Dieu et sommes inspirés à utiliser nos talents pour le bien-être de tous.

Cette transformation n'est pas le résultat d'une discipline forcée, elle jaillit spontanément de la Source des Trésors spirituels, qui est en nous.

La méditation n'éliminera pas les problèmes de la vie. Les joies et les peines font partie de la vie. Mais la méditation change notre perspective en nous ancrant dans une réalité supérieure. Nous en venons à voir les conflits et les difficultés de la vie comme des orages passagers. Nous savons que derrière les passages nuageux, de beaux ciels clairs brillent de la Lumière radieuse de Dieu. Au moment où nous le désirons, nous pouvons fermer les yeux et faire taire le mental. Comme le dit Sant Rajinder Singh Ji Maharaj :

***« La véritable joie n'est pas aussi illusoire que nous le croyons. Nous pouvons trouver le bonheur durable seulement si nous regardons au bon endroit. Par la méditation, un tout nouveau monde s'ouvre à nous. En apprenant l'art de la méditation, nous pouvons avoir accès à la porte d'entrée qui nous mène à des mondes de félicité, de Lumière et d'amour à l'intérieur de nous. »***

**LA MÉDITATION EST UNE ALCÔVE SECRÈTE,  
LOIN DES PROBLÈMES DU MONDE.**