

Le **Sant Mat**

Un sentier damour qui confirme notre vraie nature spirituelle



La Science de la Spiritualité
SOS.ORG

**OUVERT
À TOUTES LES CROYANCES**

Un sentier qui focalise sur:

- la dimension intérieure
- l'expérience personnelle
- l'omniprésence de Dieu et
- le mysticisme positif

Sant Mat

le sentier des Saints



Bien que le Sant Mat soit le Sentier des Saints et qu'il ait vu le jour il y a des siècles en Inde, il s'agit encore aujourd'hui, et à plusieurs égards, d'un sentier idéal pour tout chercheur sincère de la Vérité. Le Sant Mat allie à la fois la pratique puissante de la méditation à un mode de vie éthique et dynamique. Ceux qui se joignent à nous affirment qu'ils ont été séduits par sa simplicité, son intégrité et son efficacité à favoriser la croissance spirituelle.

Il est difficile de décrire cette riche tradition en quelques paragraphes, mais notons toutefois qu'au cœur du Sant Mat nous trouvons ces principes simples :

Il n'y a qu'un seul Dieu pour toute la création : bien que les gens vénèrent Dieu en ayant recours à plusieurs noms et par des pratiques différentes, le Sant Mat voit les grandes traditions spirituelles du monde comme les branches d'un même arbre divin enraciné dans le Dieu éternel. C'est la raison pour laquelle le Sant Mat nous encourage à demeurer membres de notre propre religion.

Quoique le Sant Mat respecte toutes les croyances religieuses, il souligne toutefois que la religion comporte deux dimensions - ésotérique et exotérique. Le Sant Mat focalise sur la dimension intérieure — l'essence profonde spirituelle appelée mysticisme. Le mysticisme va au-delà des rites, rituels et de la connaissance des textes sacrés et met plutôt l'accent sur une spiritualité basée sur l'expérience intérieure.

Notre vraie nature est spirituelle. Il y a en chacun de nous une âme, un grand potentiel spirituel créé à l'image de Dieu. L'âme, et non le corps et le mental avec lesquels nous nous identifions présentement, est notre véritable soi. Sant Rajinder Singh Ji Maharaj l'explique en ces termes :

Nous portons en nous des richesses plus abondantes que tout ce que nous pouvons réussir à accumuler sur la terre. Nous possédons à l'intérieur de nous une source de savoir d'où jaillissent toutes les autres connaissances, une source d'amour plus généreuse et plus satisfaisante que tout ce que nous pouvons connaître dans le monde extérieur. Ces richesses intérieures attendent avec impatience le moment de nous accueillir à bras ouverts. Dans notre for intérieur, se trouvent une force et une puissance qui peuvent nous rendre capables de surmonter toutes nos craintes. Sous-jacent à notre isolement comme individu, nous possédons une convi-

vialité, un imposant pouvoir de communication qui nous unit à toutes les formes de vie. En dedans de nous, une joie et une félicité nous attendent, si gratifiantes, si satisfaisantes qu'aucune autre ivresse ne saurait nous rendre aussi heureux.

Tous ces dons se trouvent en dedans de nous, au cœur de notre âme réhabilitée.

La véritable raison d'être de la vie est de retrouver notre spiritualité. C'est le but ultime de la vie, l'illumination à laquelle tous les grands saints, prophètes et mystiques nous ont conviés. De cette expérience émane une paix spirituelle qui ne dépend pas des circonstances de la vie; une paix profonde qui est éternelle parce qu'elle est enracinée dans la divinité, la seule source de paix et de bonheur durables.

Nous savons tous que la méditation réduit le stress, nous donne la paix de l'esprit, et même améliore notre santé. Mais la raison profonde de la méditation est l'éveil spirituel. Le Sant Mat enseigne la spiritualité en tant qu'expérience personnelle vérifiable — par la méditation - menant à un épanouissement progressif du soi supérieur. Cette pratique ne requiert pas de postures physiques pénibles, d'exercices de respiration ou d'un mode de vie non conventionnel. Elle est tout à fait naturelle et peut être pratiquée par quiconque, peu importe son âge, son état de santé, son niveau d'instruction ou sa religion.

La spiritualité est une affirmation de la vie, car elle n'exige pas le renoncement à notre famille ou à notre société. Au contraire, le Sant Mat demande que nous menions une vie normale, recherchant l'excellence dans toutes nos entreprises, mais sans jamais perdre de vue nos buts spirituels et notre obligation de contribuer à rendre ce monde meilleur. Sur le sentier du Sant Mat, nous appelons cela le «mysticisme positif». Quand nous progressons en méditation et voyons la Lumière de Dieu en nous, nous devenons conscients que cette même lumière est aussi présente chez les autres. Et comme le précise Sant Rajinder Singh Ji Maharaj : *«Suite à cette transformation, nous commençons à aimer tous les gens et considérons chacun comme faisant partie de notre famille. Nous acquérons de la tolérance et de la patience envers ceux qui nous entourent. Nous développons de la compassion et de la compréhension.»*

Ces enseignements peuvent sembler familiers. Cela n'est guère étonnant, puisque le Sant Mat exprime les valeurs profondes de toutes les grandes traditions spirituelles : l'amour de Dieu, la compassion pour les créatures de Dieu et un mode de vie imprégné de valeurs morales. Ces valeurs n'ont-elles pas toujours été l'aspiration de toute quête spirituelle, ancienne ou moderne ? La contribution unique du Sant Mat est de condenser ces nobles idéaux à l'intérieur d'un sentier spirituel simple et universel et ensuite fournir les outils nécessaires pour en faire une réalité personnelle.