

ÉRIGER DES PONTS PAR LA MÉDITATION

Causerie donnée aux Nations Unies
Par : Rajinder Singh Ji



Les gens parlent de construire des murs,
mais les murs sont restrictifs. En érigeant
toutes cloisons, nous fabriquons des restrictions
en ce qui nous concerne. Au lieu de cela, nous avons
besoin d'ériger des ponts pour entrer en
contact les uns avec les autres.

De cette façon, peu importe ceux que nous rencontrons,
il y a toujours un pont qui nous relie à eux.

Consultez la liste des livres de la Science de la Spiritualité et
bénéficiez de plusieurs téléchargements gratuits :

PUBLICATIONSFRANCOPHONES.ORG



SOS.ORG

FRENCH

of

Building bridges
through **Meditation**

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.

ÉRIGER DES PONTS PAR LA MÉDITATION

Sant Rajinder Singh Ji Maharaj

Discours prononcé à l'Organisation des Nations-Unies, le 2 Mai 2016

Je suis très heureux d'être ici aux Nations Unies et d'avoir l'opportunité de parler de la méditation comme d'une médication pour l'âme.

Aujourd'hui, la méditation est davantage connue du grand public. Elle n'est plus l'apanage de l'Orient puisqu'elle se pratique également en Occident, bref nous retrouvons de plus en plus d'adeptes de la méditation dans le monde entier. Nous avons besoin d'une méthode efficace pour faire face aux impondérables de la vie et ainsi mieux gérer le stress et les tensions se manifestant dans le tourbillon de la vie quotidienne. Au cours du dernier quart de siècle, de nombreuses recherches ont été faites montrant les bienfaits de la méditation. Ces personnes méditent pour de nombreuses raisons, mais la plus courante est pour apaiser leur stress, ce dernier étant responsable de nombreuses maladies affectant entre autres, le cœur, les poumons et l'estomac. La recherche médicale a prouvé que la méditation peut réduire les maladies liées au stress. Des études démontrent que les personnes qui méditent peuvent soit se rétablir plus rapidement après une maladie ou une intervention chirurgicale, soit trouver un soulagement à leurs douleurs. Un grand nombre médite pour améliorer leur santé et le bien-être général de leur corps physique. Outre des avantages physiques de la méditation, s'ajoutent des bienfaits émotionnels et mentaux. Beaucoup méditent afin d'affronter calmement et sereinement les problèmes

que leur pose leur travail ou pour améliorer leur concentration dans leurs études... Certains autres font l'expérience d'une harmonisation dans leurs rapports avec les membres de leur famille, leurs amis et collègues de travail.

Les bénéfiques physiques, émotionnels et mentaux ne sont que quelques-uns des dérivés de la méditation, mais le réel bienfait de la méditation est qu'elle nous permet de découvrir et de nous unifier à notre vrai Soi, notre âme. Quand nous nous penchons sur notre être, généralement nous n'en voyons que l'extérieur; nous observons un corps et un visage dans la glace et ce reflet nous donne l'impression que c'est notre être véritable. Nous édifions notre vie sur cette assise et maintenons toute notre attention sur le confort et la santé de notre corps. Nous nous rendons peu compte que notre vrai Soi n'est pas le corps, cette enveloppe charnelle qui se détériorera et expirera un jour. Or, le pouvoir derrière le corps, la source qui l'anime est l'âme qui ne meurt jamais: elle est éternelle. Tant que l'âme est dans le corps, elle le maintient en vie, mais lorsque l'âme le quitte nous disons de cet être humain qu'il est décédé. Ce corps constitué de matière retourne à la matière. Lorsque nous prenons conscience du fait qu'il existe quelque chose au-delà du corps, alors nous commençons à nous demander: «Comment découvrir notre être véritable?»

Bien que nous puissions voir notre visage dans un miroir, palper notre corps et le maintenir en bonne santé grâce à une saine alimentation et à de l'exercice, sommes-nous vraiment cela? Je suis heureux qu'en ce moment, nous ayons dans l'assistance des travailleurs de la santé et du bien-être. Jouir d'un bien-être ne se limite pas seulement au corps extérieur, car si l'esprit est rétabli alors tous les aspects de notre être seront guéris. Bref, la vitalité physique et

mentale dépend de la santé spirituelle. La seule et véritable méditation est celle où nous guérissons l'esprit, embrassons l'esprit et expérimentons l'esprit.

Lorsque nous introduisons la méditation dans notre vie, celle-ci apporte la guérison à l'esprit ou âme. Depuis des temps infinis, notre âme séparée de Dieu se meurt de soif, puisque pendant tout ce temps elle n'a pas été abreuvée. Dès maintenant, mettons à profit cette existence humaine, cette occasion en or qui nous est offerte de reconnaître notre authenticité profonde. Nous bénéficions d'une caractéristique appelée en Orient *vivek*, c'est-à-dire, la faculté de discerner le vrai du faux. La vérité est que nous sommes une âme, un être conscient emprisonné dans cette charpente humaine, dénommée *hari mandir*, ce qui veut dire le temple de Dieu, là où Dieu habite. En d'autres mots, notre âme et Dieu résident dans le corps humain. La question se pose : pourquoi les deux ne se connectent-ils pas? Que faut-il faire pour que cette communion ait lieu? Simple! Cette heureuse rencontre repose sur la pratique méditative.

La méditation détourne notre attention du monde extérieur et la concentre à l'intérieur de nous. C'est un exercice par lequel nous pouvons faire l'expérience du Courant intérieur de la Lumière et du Son émanant de la Source divine, et lorsque nous entrons en contact avec cette Lumière et ce Son au moyen de la méditation, nous pouvons voyager sur ce Courant et traverser toutes les régions de la création pour retourner à notre Source. La plupart d'entre nous ne connaissent que ce plan physique. Toutefois, lorsque nous parcourons les écrits légués par les saints et mystiques au cours des âges, nous y trouvons une description des régions spirituelles se trouvant à l'intérieur de nous. Après avoir dépeint la région phy-

sique ou Pind, composée de notre Terre, puis de lunes, de soleils et de galaxies, ils affirment qu'au-delà du plan physique se trouve le royaume astral ou And, puis le royaume causal ou Brahmand, et au-delà le royaume supracausal ou Par Brahm et finalement le royaume purement spirituel connu sous le nom de Sach Khand, la région de la toute conscience, de la Lumière et de l'Amour. Au moyen de la méditation, nous pouvons expérimenter chacune de ces régions plus élevées l'une que l'autre et ultimement fusionner avec notre Source, le Divin.

Le processus de la méditation sur la Lumière et le Son est simple. Nous faisons en sorte que notre corps soit immobile et que notre mental soit silencieux; ainsi dans le silence, nous pouvons faire l'expérience du Divin intérieurement. Tandis que nous faisons l'expérience des trésors spirituels en nous, une transformation s'opère de l'intérieur. Nous nous rendons compte que, tout comme nous pouvons faire personnellement l'expérience de Dieu à l'intérieur de nous, tout le monde peut la faire aussi. Et lorsqu'on s'éveille au fait que la Lumière de Dieu est présente en tout et en chacun de nous, alors plus personne ne demeure un étranger pour nous, pour la bonne raison que nous faisons tous partie de la même grande famille universelle de Dieu.

Quand cette prise de conscience est faite, nos relations avec les autres deviennent plus calmes et pacifiques, nous rayonnons cette paix sur tous ceux qui viennent en contact avec nous. La vive expérience de la méditation ne dure pas seulement le temps où nous sommes assis, mais ses effets perdurent dans le temps. Se trouver auprès de Dieu nous apporte le calme et la paix. Nous réalisons que nous sommes ancrés dans la stabilité parce que Dieu est le Pouvoir qui amène à l'existence toute la création. Tandis que nous

découvrons cette paix intérieure, nous l'irradions sur notre famille, notre communauté et la société que nous partageons, nos villes, nos pays et finalement le monde entier.

La science a contribué fortement au dévoilement des mystères de la nature. Chaque jour de nouvelles découvertes sont faites alors qu'une nouvelle instrumentation se développe, chacune d'elles s'appuyant sur nos connaissances antérieures. La science requiert des preuves en tout. Les scientifiques proposent une théorie ou une hypothèse, la vérifie à l'aide d'une expérience, examinent et classifient les résultats. Sur la base de ces résultats, ils déclareront l'hypothèse exacte ou non. Toutefois, au fil du temps et des découvertes, les scientifiques ont dû modifier leur façon de penser. Il y a de nombreuses années, par exemple, les scientifiques pensaient que la terre était plate et que si l'on marchait jusqu'à l'une de ses extrémités on risquait de tomber dans le vide. Aujourd'hui, nous savons que notre terre est ronde et est en orbite autour du soleil, bien qu'il y longtemps, les gens croyaient que le soleil tournait autour de la terre. Avec le développement progressif de la science, nos connaissances se multiplient de jour en jour.

En voici un exemple. Un nouveau champ de recherches s'est développé vers la fin du siècle dernier, traitant d'expériences de mort imminente. Des personnes ayant vécu une mort clinique causée par un accident ou par un traumatisme ont constaté qu'il y avait une existence au-delà de la réalité physique. Un sondage Gallup a révélé que treize millions de personnes ayant été l'objet d'une mort clinique avaient fait cette commune expérience. Elles se voyaient tout à coup en train de flotter près du plafond de la salle d'opération au-dessus de leur corps, regardant les médecins et les infirmières travailler avec frénésie sur leur corps. Elles pouvaient voir et entendre tout ce qui se passait, mais personne ne pouvait les per-

cevoir. Beaucoup d'entre elles ont déclaré avoir passé à travers les murs de la salle d'opération et vu leurs proches inquiets dans la salle d'attente. Il y en a d'autres qui ayant voyagé à des kilomètres de distance, ont aussi vu leurs amis et parents et entendu leur conversation.

Plus tard, lorsqu'elles réintégrèrent leur corps et communiquèrent avec leurs proches, ceux-ci confirmèrent la véracité de ce qu'elles avaient observé et entendu alors qu'elles étaient hors de leur corps. Après un certain temps, ces personnes étaient aspirées dans un tunnel au bout duquel elles émergeaient dans une région remplie d'une lumière dont l'intensité et la brillance surpassaient toutes celles qui existent sur terre. Toutefois, cette lumière n'était ni chaude ni brûlante. Elles y découvrirent également un amour plus pénétrant que tout ce qu'elles avaient pu ressentir auparavant. Certaines ont même vécu une rétrospection de leur vie. Nombre de ces personnes ont été enlacées par un Être de Lumière si aimant qu'elles ne voulaient plus revenir. Toutefois, leur temps sur terre n'étant pas écoulé, elles durent réintégrer leur corps. Les premières fois que des gens osèrent parler de leurs expériences, le personnel médical trouva ce genre d'affirmation quelque peu loufoque et qualifia même ces patients de lunatiques ou fous. Comment cela se pouvait-il? Mais avec la multiplication de tels récits, plusieurs livres furent écrits citant des expériences analogues faites par nombre de personnes. Aujourd'hui, il existe des centaines d'ouvrages de référence sur le sujet, écrits soit par des médecins qui firent des recherches, soit par ceux ayant vécu ces expériences. Ils décrivent tous une existence au-delà du monde physique.

Il est intéressant de savoir que depuis des milliers d'années les saints et mystiques ont parlé de ces royaumes existentiels supérieurs. Ils nous ont démontré la possibilité de transcender la

conscience du corps physique pour entreprendre ce voyage intérieur et ont appelé cette expérience, de ne faire qu'UN avec le Créateur: le mariage suprême de l'âme avec le Divin. Ce voyage en est un d'Amour et de Lumière. Le grand saint et poète Sant Darshan Singh Ji Maharaj en a parlé magnifiquement dans ces vers:

Chaque fois que je voyageais

De la terre à la Voie lactée

Je rencontrais l'amour à chaque pas

Et la beauté dans chaque regard.

Ce contact avec le Divin fait en sorte que notre vie soit plus stable. Lorsque nous ne sommes pas en contact avec quoi que ce soit d'éternel, nous vivons dans la confusion. Cependant, dès que nous établissons ce contact avec Dieu, cela équilibre entièrement notre vie et cet ancrage en Dieu lui-même nous procure instantanément calme et paix. Par conséquent, si notre ancrage est en Dieu, alors tous les autres aspects de notre vie seront en harmonie. La méditation nous apporte la guérison en nourrissant l'âme sainement. Elle est le moyen par lequel nous entrons en contact avec la Lumière et le Son de Dieu, vivant en chacun de nous. Tandis que nous sommes connectés avec la Lumière et le Son, notre âme ainsi nourrie, réintègre son état originel d'âme éternellement immergée dans la Lumière et l'Amour divins. Pourquoi ne sommes-nous pas conscients de cet Amour et de cette Lumière à l'intérieur de nous? La raison en est que pour le moment notre âme est recouverte de multiples couches composées de matière, de mental et d'illusion. Nous sommes dans l'impossibilité de laisser filtrer et manifester l'Amour et la Lumière que nous sommes. Le processus de la méditation est tel que ces couches de substance mentale, matérielle et illusoire, l'une après l'autre se libéreront. Tandis qu'elles sont

éliminées, nous nous retrouvons dans un état de calme et de félicité, comme jamais nous n'avions connu auparavant. À ce moment-là, nous sommes tout à fait comblés et lorsque chacun de nous le sera, ce monde sera automatiquement comblé.

La plupart des gens se concentreront uniquement sur l'aspect extérieur de la vie et ne feront jamais l'expérience de leur intériorité. Selon les psychologues, si notre enfant intérieur guérit, notre être entier le sera aussi. L'histoire suivante en est un bel exemple. Un père devait garder son fils à la demande de la mère qui allait faire des emplettes. Le père très occupé essayait de remplir cette tâche tout en effectuant son travail qu'il estimait important. Mais le garçon l'interrompait ainsi toutes les deux minutes: «Papa s'il te plaît vient jouer avec moi.» Le père lui donna un jouet en lui disant: «Bon, pourquoi ne joues-tu pas avec celui-ci?» Inlassablement, l'enfant revenait à la charge toutes les deux minutes. Le père lui donna autre chose, mais l'enfant ne cessait de l'interrompre dans son travail. Le père se mit à réfléchir: «Que pourrais-je lui donner qui l'occuperait un bon bout de temps?» Par chance, il eut une idée brillante en voyant le magazine en face de lui et sur lequel apparaissait une carte du monde. Le père déchira la carte en plusieurs morceaux et les plaça pêle-mêle devant l'enfant et lui dit: «Recolle tous les morceaux.» Il pensait que cela l'occuperait au moins une heure, vu le nombre impressionnant de pièces à recoller. Mais, oh surprise! Après deux minutes seulement, l'enfant s'exclama: «Papa j'ai fini!» Le père songeait: «Comment a-t-il pu faire ce casse-tête aussi rapidement?» Étant donné que la carte était parfaitement reconstituée, le père intrigué lui demanda: «Explique-moi comment tu as fait.» Son fils lui répondit: «C'est facile, papa!» Le petit garçon retourna la carte en lui expliquant: «Il y a une photo d'enfant au dos. En reconstituant l'enfant, le monde entier a été reconstruit!» Si notre enfant

intérieur est guéri, notre être entier le sera. Si nous nous rassemblons ou même si seulement quelques personnes se réunissent et trouvent leur support, «leur ancrage en Dieu» et qu'au fur et à mesure un peu plus de gens se retrouvent ancrés en Dieu, alors, le cercle de ceux qui toucheront autrui par leur amour, leur calme et leur paix s'étendra, et tout ce cercle deviendra une oasis de tranquillité.

Aucune lecture mentale ne sera capable de nous faire atteindre cet objectif. L'accès à la recherche d'informations sur Google ne peut que nous apporter la connaissance, mais Google ne peut pas nous procurer la sagesse. Pour cela, nous devons plonger en nous au moyen de la méditation.

Dans notre enfance, on nous a peut-être dit que tous les êtres humains étaient membres d'une même famille. Nous avons probablement entendu cela, mais combien d'entre nous défendent et mettent en pratique ce concept? Nous pouvons l'appliquer à l'instant où nous en faisons l'expérience, dès que nous allons à l'intérieur de nous au moyen de la méditation et observons par nous-mêmes que nous sommes tous faits de la même Lumière divine. Pendant que nous méditons et voyons la Lumière intérieure, nous découvrons la présence de Dieu en nous. Alors l'idée de l'unité avec le reste du monde devient une réalité, nous comblant de bonheur et de joie.

Lorsque nous devenons conscients du lien qui nous unit à Dieu, tous les murs extérieurs s'écroulent. Les gens parlent de construire des murs, mais ceux-ci sont restrictifs. Lorsque nous érigeons des murs, nous imposons des limites à tout notre entourage. Au contraire, nous avons besoin d'ériger des ponts pour entrer en contact les uns avec les autres. De cette manière, il y a toujours un pont pour nous relier les uns les autres. Durant le trajet nous me-

nant ici, j'ai demandé à quelqu'un : «Combien y a-t-il de ponts reliant Manhattan?» Il commença à les compter en les nommant: «Il y a le pont de Brooklyn, il y a celui-ci, celui-là...» et puis, il nomma certains tunnels. Nous savons que Manhattan est un creuset ethnique (melting-pot). Des gens des quatre coins du monde se fondent ici dans un creuset, surnommé «the Big Apple, la Grosse Pomme.» New York fut en mesure de devenir ce creuset ethnique parce qu'il existait des ponts et des tunnels permettant à tous de se retrouver ici. Toutefois, si au lieu de cela, on avait érigé un mur autour de Manhattan, alors personne n'aurait pu venir ici et revendiquer l'île entière pour lui-même, en disant : «C'est notre île!»

Nous vivons à une époque où la communication nous fait connaître les peuples et leurs cultures comme jamais auparavant. Lorsque j'étais enfant, nous possédions chez nous l'Encyclopédie *Britannica*. C'était un ensemble de gros livres que nos parents achetaient pour qu'à la maison nous puissions les lire et y faire des recherches. Cependant, aujourd'hui, vous pouvez trouver tout ce que vous voulez en allant sur Internet. Vous tapez simplement sur le clavier un mot sur le sujet que vous désirez et vous obtenez instantanément l'accès à une multitude d'informations. Cela a ouvert des portes et permis à chacun d'en apprendre davantage sur les autres cultures. Et selon moi, c'est notre responsabilité, car en ne prenant pas le temps de nous renseigner sur ceux que nous estimons différents de nous, nous commençons à penser que nous sommes les seuls à avoir raison et que le reste du monde à tort. Normalement, on a tendance à penser que tout ce que l'on fait est bien et que notre vis-à-vis est dans l'erreur. Cependant, lorsque nous prenons le temps de comprendre les autres peuples et leurs cultures, à ce moment-là nous nous rendons compte que tous les êtres humains sont essentiellement uniques et identiques et que personne n'est vraiment différent.

J'ai beaucoup voyagé de par le monde et j'ai eu la chance de rencontrer des gens de différents pays et cultures et de tous les horizons et milieux sociaux. Et une évidence s'impose : les besoins fondamentaux des êtres humains sont identiques. Nous voulons tous être heureux et comblés. Ainsi, tout ce que nous faisons dans la vie tend vers ce but. La question se pose: comment peut-on rester éternellement heureux? Beaucoup de gens pensent: «Si je mets la main sur de nouveaux gadgets ou jeux, ces choses me rendront heureux». Cependant, au fur et à mesure que le temps passe, nous nous rendons compte que le bonheur que nous retirons des choses de ce monde est de courte durée. Il se peut que ces objets nous donnent du plaisir pour un bout de temps, mais après quelques mois, un nouveau produit fait son apparition sur le marché et nous le voulons. Ce nouveau gadget nous procure vraisemblablement beaucoup de plaisir pendant quelque temps encore, jusqu'à ce qu'une autre nouveauté soit lancée et que nous l'achetions. Possiblement que nous perdrons tout intérêt dans ces articles nous ayant procuré tant de joie lors de leur acquisition, car sans cesse, nous sommes à la recherche d'objets matériels pouvant raviver le plaisir qui va en s'éteignant. En vérité, ces désirs pour les biens matériels ne pourront jamais nous satisfaire pleinement. La véritable plénitude ne s'atteindra que lorsque nous aurons fait l'expérience des réalités de cette existence. Et celles-ci se déploieront au moment où nous irons à l'intérieur de nous-mêmes.

La méditation est la clef nous permettant de faire l'expérience de notre être véritable, notre âme qui, en se fondant en Dieu, est dans un état de bonheur éternel. Le processus de la méditation en est un qui nous ancre dans le Divin. Plus nous ferons l'expérience de cet ancrage, plus il nous sera facile de gérer les autres aspects de notre vie. En puisant à la source de la tranquillité et de la paix au fond

de soi-même, nous devenons calmes et paisibles. La méditation est l'état d'être en amour avec Dieu; d'ailleurs, il est dit que ceux qui aiment trouveront Dieu. La véritable méditation consiste à aimer le Seigneur, faire l'expérience du Seigneur, apprécier Sa compagnie et vivre ainsi en état de félicité et de foi perpétuelle.

Avant de terminer, j'aimerais vous transmettre cette simple technique de méditation pouvant convenir à tous. C'est une technique par laquelle nous immobilisons notre corps et notre mental afin de faire l'expérience du Divin à l'intérieur de notre être. Nous pouvons méditer en tout lieu, assis sur une chaise, dans un fauteuil ou sur le sol. Bref, nous adoptons la position que nous pouvons conserver le plus longtemps possible sans bouger ou être distraits. Généralement, nous trouvons un endroit tranquille pour méditer. Si l'endroit est calme, notre sens de l'ouïe se retire. Puis, nous fermons les yeux retirant ainsi notre sens visuel, nous nous détachons également du sens de l'odorat, du goût et du toucher. Au moment où nous méditons, nous n'avons pas besoin d'ajouter des parfums d'encens dans la pièce, nous n'allons pas manger pendant que nous méditons et nous évitons de frôler la personne voisine, ce qui pourrait nous distraire l'une et l'autre. Toutefois, la manifestation du Divin étant multiple, nous pouvons tous méditer ensemble dans une même pièce et expérimenter en même temps un contact avec Dieu. On peut méditer en n'importe quel lieu et en tout temps. Durant la méditation, nos cinq sens que sont la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher peuvent facilement se retirer. Ce sont les organes sensoriels à travers lesquels notre attention qui est l'expression extérieure de notre âme se tourne vers le monde.

Tandis que nous fermons les yeux et que nous nous détachons de nos sens, soudainement, nous sommes bombardés de pensées gé-

nées par notre mental se rattachant au passé et à l'avenir ou nous pouvons être assaillis de pensées se rapportant à notre travail à notre famille à nos relations ou au sujet d'une visite chez le médecin, et chacune d'elles est une distraction qui atténue notre concentration durant la méditation. Étant donné que ces pensées nous viennent du mental, les saints nous ont fourni une technique facile pour éviter qu'elles nous distraient. Au lieu de nous concentrer sur nos pensées, nous focalisons notre mental sur Dieu. Et de quelle façon me direz-vous? En répétant le nom de Dieu mentalement et non à haute voix, car une répétition vocale serait captée par notre ouïe, ce qui distrairait notre concentration. Focalisons au centre de ce qui s'affiche devant nous en répétant mentalement le nom de Dieu. Ainsi, la lumière jaillira, soit sous forme d'éclairs ou de cercles lumineux. Cette lumière pourra prendre une couleur dorée, blanche, rouge, jaune, bleue, verte, violette, orangée ou toute autre couleur.

Maintenez votre regard fixé en plein centre; par la suite, la lumière se stabilisera. En fait, la Lumière de Dieu ne vient pas de l'extérieur, elle est en chacun de nous. Quand nous sommes concentrés, nous faisons l'expérience de la lumière, et quand nous sommes distraits, c'est de l'obscurité dont nous faisons l'expérience. Avec le temps, alors que notre concentration s'améliore, nous observons de plus en plus de lumière. En poursuivant notre ascension, nous verrons un ciel, qui au début, peut sembler nuageux. Ces nuages se dissiperont progressivement et nous observerons des points de lumière comme s'il se trouvait des étoiles dans le ciel. Alors que nous vivons cette expérience, focalisons au centre de la plus grosse et brillante étoile, qui par la suite cédera sa place à la lune et au soleil intérieurs. Tandis que nous regardons avec affection ce soleil, nous en arrivons à Celui qu'on appelle le guide intérieur.

Ainsi, en le contemplant, nous serons en mesure d'entamer le voyage spirituel intérieur, un voyage d'amour et de lumière.

Si vous le voulez, méditons à présent quelques instants. Asseyez-vous aussi confortablement que possible. Fermez vos yeux très doucement et assurez-vous qu'ils restent droits sur le plan horizontal en face de vous, de sorte qu'il n'y ait aucune tension s'exerçant sur votre front ou une autre partie de votre corps. Beaucoup de gens essaient de tourner leurs globes oculaires vers le haut, connu comme étant le siège de l'âme, entre et derrière les sourcils. Or, on n'a pas besoin de faire cela. Si vous le faites, la pression exercée sur le front pourra entraîner un mal de tête. Vous devriez regarder attentivement à 20-25 cm au centre de l'obscurité s'étendant devant vous. Imaginez que vous êtes chez vous en train de regarder la télévision: maintenez vos globes oculaires en droite ligne de telle sorte qu'il n'y ait pas de pression sur votre front ou aucune partie de votre corps. Tandis que vous fermez les yeux, répétez s'il vous plaît le nom de Dieu qui vous convient. Bientôt, de l'obscurité, la lumière jaillira! Je prie le Tout-Puissant et les trois grands Maîtres du siècle dernier, Hazur Baba Sawan Singh Ji Maharaj, Param Sant Kirpal Singh Ji Maharaj, et le gracieux Maître Sant Darshan Singh Ji Maharaj d'aider chacun de nous à entrer en contact avec la Lumière de Dieu se trouvant à l'intérieur de nous. Méditons quelques minutes, puis je vous inviterai à sortir de cet état méditatif. Mes meilleurs vœux sont avec chacun d'entre vous!

Ceci est une simple technique et vous pouvez l'utiliser chez vous. Lorsque vous méditez, je vous suggère de vous asseoir trente minutes d'affilée; ainsi vous récolterez de véritables bienfaits de votre méditation. Plus vous méditerez longtemps, plus vous atteindrez de profonds états de conscience. Je le redis, je suis heureux

d'être ici. Je prie pour que chacun de nous fasse l'expérience de l'amour de Dieu et puise du temps dans son horaire quotidien surchargé pour pratiquer la méditation. Ces quelques minutes passées dans le silence nous feront découvrir la joie d'être en état méditatif; un état qui rend tous les autres aspects de notre vie plus agréables, beaucoup plus calmes et plus pacifiques.

Merci beaucoup! J'apprécie grandement votre présence.

Questions & réponses

avec Sant Rajinder Singh Ji Maharaj au siège des Nations Unies.

Question: Comment la méditation affecte-t-elle notre bien-être?

Sant Rajinder Singh Ji Maharaj: La méditation influe sur de nombreux aspects de notre vie. Lorsque nous méditons, nous constatons que les contraintes et tensions de notre vie sont beaucoup moins pénibles parce que nous sommes plus calmes. Nous remarquons également que si nous souffrons d'une blessure, le processus de guérison sera plus rapide. Si nous sommes sur le marché du travail, la puissance de notre concentration s'améliorera, parce que la méditation est un exercice de concentration. D'ailleurs, l'apprentissage de techniques méditatives augmente notre pouvoir de concentration. Si nous sommes étudiants, nous maîtriserons davantage notre matière. Au travail, notre efficacité sera supérieure, car nous serons plus productifs. Nous pouvons réduire nos maladies liées au stress, telles que celles affectant notre cœur, notre respiration, notre digestion, la santé de notre peau et toutes les autres fonctions corporelles. La méditation peut aussi améliorer notre état émotionnel. En s'exerçant à devenir calmes chaque jour,

nos relations avec les autres deviendront plus cordiales et paisibles. La méditation est donc une source de bienfaits physiques et émotionnels se répercutant même jusqu'au cerveau, car la méditation peut nous aider à affiner et aiguïser notre intellect. Outre les avantages au niveau physique, émotionnel et mental, elle offre des avantages spirituels. La méditation nous aide à faire de plus en plus l'expérience de la proximité de Dieu sur une base quotidienne. Et bien que Dieu soit en nous, nous n'en faisons pas l'expérience dans notre vie, mais lorsqu'on médite nous bénéficions de cette proximité. En somme, la méditation touche positivement toutes ces facettes de notre vie.

Question: Merci pour ce merveilleux discours. Ma question porte sur les conflits. De nos jours, nombre de conflits sont d'ordre mental. Comment gérer les situations conflictuelles au travail et dans la vie en général?

Sant Rajinder Singh Ji Maharaj : Nous vivons à un âge assurément propice aux conflits dus aux origines et traditions variées de tous ces gens travaillant ensemble. Comme nous sommes tous de cultures et origines différentes, nos façons de faire varient légèrement. La meilleure manière de résoudre un conflit est de s'asseoir ensemble et d'en comprendre le pourquoi et le comment. Bien des fois, la discorde est présente parce que nous ne saisissons pas les points de vue de l'autre, car nous avons l'habitude de penser que le nôtre est le meilleur. Il y a maintes façons de considérer une même chose. Lorsqu'un groupe ou une personne adopte un point de vue et leurs vis-à-vis en adoptent un autre, il en résulte un conflit. Il vous faut vous asseoir ensemble et le résoudre en tentant de saisir le point de vue d'autrui. Et pour mieux savoir comment s'y prendre afin de gérer cette situation, il est important de se mettre à la place de l'autre.

Question: Y a-t-il une relation entre la relaxation, l'acceptation et la méditation?

Sant Rajinder Singh Ji Maharaj: Absolument! Les trois sont intimement liées. Il nous faut alors accepter le fait que nous faisons partie de Dieu et que nous sommes tous connectés à l'ensemble du monde. Si nous ne l'acceptons pas et que nous restons dans le déni, le doute et le désarroi nous envahissent. Or, la méditation nous aide à dissiper ce doute parce que nous voyons par nous-mêmes la réalité. Lorsque nous nous rendons compte qu'il existe quelque chose au-delà de notre existence physique, nous nous détendons, car nous en sommes nous-mêmes les témoins et croyons en ce que nous avons vu et vécu. Le processus de la méditation en est un qui nous invite à faire l'expérience de notre unité avec le Divin et toute la création; nous sommes alors dans un état propice à la détente. Autrement dit, lorsque nous méditons et faisons l'expérience de cette Puissance supérieure en nous-mêmes, nous sommes détendus. Ces trois éléments sont donc étroitement liées.

Question: Dans vos voyages à travers le monde, vous rencontrez des dirigeants civiques et sociaux. Je me demandais, si vous perceviez un changement dans leur état de conscience, deviennent-ils plus réceptifs à la méditation et à la spiritualité?

Sant Rajinder Singh Ji Maharaj: J'ai souvent l'occasion de rencontrer des leaders de pays, d'états ou de provinces de cultures diverses. J'ai observé ces dernières années que nombre de leaders envisageaient des solutions pacifiques pour résoudre des problèmes dans leur circonscription. Bien des gens se tournent vers la méditation, réalisant qu'elle les rend vraiment calmes et paisibles. Ainsi, ils sont en mesure de prendre de meilleures décisions pour

accomplir leurs fonctions. Oui, ces dernières années, je constate que la méditation suscite un plus grand intérêt chez ces gens. Bien des personnes s'exercent à la méditation et selon moi, les effets seront des plus positifs.

Question: Merci pour cette merveilleuse causerie. Comme nous sommes au siège des Nations Unies, ma question portera sur la paix mondiale. Nous sommes témoins de bien des bouleversements dans le monde et la haine fauche beaucoup de vies humaines. Malgré tout, on peut vivre en paix. En tant qu'individu, comment puis-je induire un changement et faire de ce monde, un meilleur endroit où vivre?

Sant Rajinder Singh Ji Maharaj: Nous pouvons tous faire une différence. Actuellement, environ sept milliards de personnes peuplent la terre, et chacune d'elles est importante. Faisons d'abord de notre vie une oasis de paix! C'est ce que nous pouvons faire de mieux. Si nous sommes en paix avec nous-mêmes, ce que nous réalisons en ajoutant la méditation dans notre vie, alors, le cercle de gens autour de nous deviendra paisible. Au lieu de demander à quelqu'un d'autre d'être pacifique en lui disant par exemple: «Vous ne faites pas un bon travail, vous êtes en train d'ériger un conflit,» je pense que nous devons nous transformer personnellement. Ceux qui le font créent une ambiance où règnent un calme et une paix qui toucheront tous les habitants de la planète. Vous pouvez vous demander puisqu'il y a sept milliards de personnes, comment puis-je faire une différence pour tant de gens? Mais vous faites déjà une différence pour un grand nombre de personnes. La première et meilleure chose que je vous suggère: c'est une transformation personnelle, car la paix commence en vous !

À propos de l'auteur

Sant Rajinder Singh Ji Maharaj est l'un des plus grands leaders dont l'expertise en matière de méditation est mondialement reconnue. Il est l'auteur de nombreux ouvrages dont :

La paix intérieure et extérieure par la méditation,
Redonnez le pouvoir à votre âme par la méditation,
La méditation, une médication pour l'âme,
La trame soyeuse de la divinité.

Trouvez la liste sur: **publicationsfrancophones.org**

Ses livres ont été traduits en une cinquantaine de langues.

Il a présenté sa puissante et pourtant fort simple technique de méditation à des millions de personnes à travers le monde, par des séminaires, des retraites de méditation, des conférences, des centaines d'articles dans les magazines et de nombreuses émissions de radio et de télévision.



Il a également diffusé son message via de nombreux CD, DVD et sur Internet. Sa méthode pour accéder à la paix intérieure et extérieure par la méditation est reconnue et hautement respectée par les dirigeants mondiaux et spirituels partout où il passe. Il enseigne une méthode simple de méditation qui peut-être pratiquée par des personnes de toutes cultures et de tous les horizons.

Sant Rajinder Singh Ji Maharaj a tenu de nombreuses conférences internationales sur l'Unité humaine auxquelles ont participé des dirigeants civiques, sociaux et religieux de tous les coins du monde. Ces conférences ont eu lieu en Inde, aux États-Unis, en Allemagne, en Colombie, au Pérou, et dans de nombreux autres pays. Il fut président de la 7^e Conférence mondiale des Religions, et le principal orateur au Parlement mondial des Religions, tenu à Chicago en 1993. Il convoque également chaque année les Conférences sur l'Intégration humaine et le Mysticisme global. Lors de la célébration du 50^e anniversaire des Nations Unies, tenue à New York, il ouvrit le programme en mettant des milliers de personnes en méditation. Ce livret: «Ériger des ponts par la méditation» contient des extraits du discours qu'il prononça lorsqu'il fut invité comme orateur au siège des Nations Unies le 2 mai 2016.

Sant Rajinder Singh est l'âme dirigeante de la Science de la Spiritualité, une organisation non confessionnelle, sans but lucratif, où l'on retrouve plus de 2500 centres répartis dans plus de quarante pays des trois Amériques, de l'Europe, de l'Asie, de l'Afrique, de l'Australie et de l'Océanie. La Science de la Spiritualité offre un forum permettant aux gens de pratiquer la méditation, de faire l'expérience d'une transformation personnelle et amener la paix intérieure et extérieure.

Sant Rajinder Singh a reçu de nombreuses distinctions et hommages, dont le «Prix de la Paix». Il travaille activement pour aider l'humanité. Son organisation, la Science de la Spiritualité, a aussi apporté une assistance aux victimes de désastres naturels comme : l'éruption d'un volcan en Colombie, un tremblement terre au Mexique, des inondations à Delhi et des ouragans majeurs. En 2001, à la suite du tremblement de terre au Gujarat qui a laissé plus

d'un demi-million de personnes sans abri, son organisation a fourni une aide aux régions dévastées et reconstruit un village entier, incluant toutes les maisons, un centre de méditation communautaire, une école et un dispensaire médical. La Science de la Spiritualité a recueilli et versé de l'argent aux victimes de l'ouragan Katrina et du tsunami en Asie, et a fait aussi bâtir trois écoles pour les victimes.



Fin

Pour toutes informations sur Sant Rajinder Singh Ji Maharaj, ses programmes et livres, contactez les Publications SK, 4 S 175 Naperville Rd., Naperville Il. 60563: Tél : (630) 955-1200; ou le **fax** (630) 955-1205 ou Kirpal Ashram, Sant Kirpal Singh Marg, Vijay Nagar, Delhi, India 110009; Tél. 91-11-27117100; ou au télécopieur 91-11-27214040.

Pour ses programmes, visitez:

SOS.ORG

Pour connaître les publications disponibles en français:

publicationsfrancophones.org

ÉRIGER DES PONTS PAR LA MÉDITATION

par Sant Rajinder Singh Ji



Ce document est basé sur le discours mémorable et inspirant de Sant Rajinder Singh prononcé aux Nations Unies, où il fut invité comme conférencier le 2 mai 2016. Il trace un plan précis sur la façon dont la méditation peut mener à la paix intérieure et créer des ponts pour apporter l'unité, l'amour et la paix à tous les peuples de la terre. Ce feuillet inclut aussi une éclairante session de questions et de réponses avec Sant Rajinder Singh.



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.



Édité par:

Les publications francophones de la Science de la Spiritualité