

En cette nouvelle année, soyez une machine à méditer et en 2019 repartez à neuf !

Perfectionner la méditation demande de la pratique. Des expériences spirituelles peuvent nous illuminer en un clin d'œil, mais nous devons **créer les conditions propices** à la cristallisation de ces moments. Quels préparatifs pouvons-nous faire pour que ces moments éclairent notre vie ?

Considérons un scientifique qui effectue une expérience de chimie. Pour que la bonne réaction se produise, il a besoin des bons ingrédients & étapes et du temps requis. **La méditation exige la combinaison exacte de toutes les étapes pour être fructueuse.**

Bien que la méditation puisse apporter la relaxation et la paix au corps et à l'esprit, l'immense bénéfice de la méditation est l'illumination de notre âme avec les merveilles qu'elle contient. La méditation sur la Lumière et le Son intérieurs nous offre une expérience des panoramas intérieurs et de la Musique céleste. Tout comme le temps des fêtes est célébré avec des illuminations festives et de la musique de saison, nous avons en nous une symphonie continue de Musique intérieure et de Lumières rayonnantes. Si nous pratiquons la méditation, nous pouvons en profiter non seulement pendant les vacances, mais toute l'année durant, chaque fois que nous le voulons. Pour bénéficier des bienfaits de la méditation, nous accomplirons les étapes préparatoires, comme un scientifique, afin d'être prêts à expérimenter la Lumière et le Son intérieurs.

La méditation n'est pas difficile. Nous nous asseyons sans bouger, fermons les yeux, faisons taire toutes pensées de notre mental et regardons fixement à l'intérieur. La pratique est importante, car c'est en forgeant qu'on devient forgeron. En 2019, souvenons-nous de ces simples mots:

en cette nouvelle année, soyez une machine à méditer et en 2019 repartez à neuf !

Le terme «*machine*» est souvent utilisé pour désigner quelqu'un qui travaille durement, avec zèle & passion, à une tâche ou un passe-temps. Les machines sont une analogie pour un travail diligent, efficace et rempli de persévérance. Une fois allumées, elles fonctionnent en continu sans interruption. C'est un bon exemple pour notre méditation. Dès que nous nous asseyons pour la méditation, nous pouvons être diligents, efficaces et persévérants. Cela signifie rester concentrés sans distraction jusqu'à ce que nous obtenions des résultats.

La différence, cependant, est que nous ne sommes pas seulement mécaniques comme une machine dans notre pratique, mais que nous faisons notre travail de tout notre cœur et de toute notre âme. L'électricité qui fait fonctionner notre machine est la passion et le zèle qui nous poussent à continuer. Nous méditons avec un effort approprié et cohérent, mais nous ajoutons aussi l'amour & la joie pour atteindre le but ultime: expérimenter la Lumière et le Son intérieurs qui nous conduiront à l'union avec Dieu.

En guise d'aide-mémoire pour la nouvelle année, *soyez une machine à méditer et en 2019 repartez à neuf* et que notre persévérance, notre exactitude et nos efforts diligents en méditation soient récompensés par cette grâce d'expérimenter la Lumière et la Musique intérieures qui nous conduisent à **la félicité, la paix et la joie de l'union avec Dieu.**

Affectueusement vôtre,

Rajinder Singh

