

La paix émane de l'âme et constitue l'environnement intérieur sacré dans lequel le vrai bonheur peut s'épanouir.



Grâce à la méditation, vous pouvez, dans le silence intérieur, faire l'expérience d'une paix profonde et durable. Cette paix peut ensuite se transformer en un état permanent de calme à l'arrière-plan de votre esprit, qui vous aidera à accomplir toutes les activités agréables ou désagréables que les responsabilités de la vie vous imposent. Le bonheur durable réside dans le fait de garder constamment la paix en son esprit.



*La paix intérieure*

Accomplissez tout ce que vous entreprenez avec sérénité. C'est le meilleur remède qui soit pour votre corps, votre esprit et votre âme – et c'est la plus merveilleuse façon de vivre.

« Où puis-je trouver la paix ? »

## *Il y a un moyen de guérir le stress...*

Le calme est l'état idéal dans lequel nous devrions accueillir toutes les expériences de la vie. La nervosité est le contraire du calme et sa prédominance actuelle chez l'être humain en fait pratiquement un fléau mondial.



La meilleure façon de guérir la nervosité, c'est de cultiver le calme. Celui qui est naturellement calme ne perd en aucune circonstance son sens de la raison, de la justice ou de l'humour...

L'équilibre est une belle qualité. Nous devrions modeler notre vie suivant un schéma triangulaire ayant pour côtés le calme et la douceur et pour base le bonheur... Que l'on agisse avec rapidité ou lenteur, dans la solitude ou au cœur des activités humaines, on doit toujours faire preuve de sérénité et d'équilibre. Le Christ est un exemple de cet idéal. Partout, il faisait preuve de cette paix intérieure. Il est passé par toutes les épreuves imaginables sans perdre son équilibre.

*La paix intérieure*

***Vivez dans la conscience divine de votre  
âme...***

Nous sommes des âmes éternelles et immuables, faites à l'image de la félicité immortelle de Dieu. Nos vies devraient refléter sans cesse cette joie toujours nouvelle. Je ne laisse jamais personne me dépouiller de mon bonheur intérieur et vous devriez, vous aussi, apprendre cet art intrépide de vivre par l'âme, qui rend apte à chasser d'un sourire toute forme de chagrin.



L'état véritable du Soi, l'âme, n'est que félicité, sagesse, amour et paix. C'est un état si heureux que, peu importe ce que vous faites, vous êtes content de le faire. N'est-ce pas mille fois mieux que de courir dans tous les sens comme un mauvais génie incapable de se satisfaire de quoi que ce soit ?

« Où puis-je trouver la paix ? »

## *Le calme est le souffle de l'immortalité...*

Ceux qui méditent profondément ressentent une merveilleuse quiétude intérieure.



Le calme est l'un des attributs de l'immortalité qui est en vous... Lorsque vous vous inquiétez, votre esprit, tel une radio, émet des parasites. La musique de Dieu est la chanson du calme intérieur. La nervosité constitue les parasites, mais le calme est la voix de Dieu qui vous parle à travers la radio de votre âme.

La nervosité est l'auxiliaire du changement et de la mort. Quand vous êtes calme, même la mort ne peut vous effrayer, car vous savez que vous êtes un dieu.

Le calme est le souffle vital de l'immortalité divine qui est en vous.



Plus vous ressentez de paix dans la méditation, plus vous êtes près de Dieu. Il se rapproche de plus

## TABLE DES MATIÈRES

Préface *de Sri Daya Mata* . . . . . v

### CHAPITRE I

« Où puis-je trouver la paix ? » . . . . . 1

### CHAPITRE II

La méditation ou la science qui consiste à être « activement calme » . . 19

### CHAPITRE III

L'art de la relaxation spirituelle: supprimer toute tension du corps  
et de l'esprit . . . . . 37

### CHAPITRE IV

Comment être « calmement actif » et centré sur sa paix intérieure  
dans n'importe quelle situation . . . . . 47

### CHAPITRE V

La paix au quotidien: l'essentiel des principes et des méthodes . . . . 65

### CHAPITRE VI

La sagesse, une perspective qui mène à la paix intérieure . . . . . 97