



Module n°2 • L'expérience de Dieu

COURS N°6 • QU'EST-CE QUE LA SPIRITUALITÉ

Pour une première approche, regardons ce que dit Wikipédia de ce mot. « La notion de spiritualité (du latin ecclésiastique *spiritualitas*) comporte aujourd'hui des acceptions différentes selon le contexte de son usage. Elle se rattache conventionnellement, en Occident, à la religion dans la perspective de l'être humain en relation avec des êtres supérieurs (dieux, démons) et le salut de l'âme. Elle se rapporte, d'un point de vue philosophique, à l'opposition de la matière et de l'esprit (ou encore de l'intériorité et de l'extériorité). Elle désigne également la quête de sens, d'espoir ou de libération et les démarches qui s'y rattachent (initiations, rituels, développement personnel, Nouvel Âge). Elle peut également, et plus récemment, se comprendre comme dissociée de la religion ou de la foi en un Dieu jusqu'à évoquer une « spiritualité sans religion » ou une « spiritualité sans dieu ».

Penser la vie en termes de spiritualité revient donc à penser que l'être humain n'est pas seulement un corps fait d'os et de chair, accompagné d'un merveilleux cerveau qui le dirige. C'est croire qu'il existe « autre chose », c'est-à-dire une autre dimension qui transcende le temps et l'espace et donc les frontières de la vie et de la mort. Si cette manière de penser amène tout naturellement la question de ce qu'il advient du « moi » une fois que l'enveloppe charnelle n'est plus opérationnelle, elle pose aussi la question de se vivre différemment et de conduire sa vie d'une certaine manière si nous nous pensons comme des êtres de nature spirituelle.

Votre plan a toujours recherché la paix et l'amour, mais il n'y parviendra que lorsque chacun d'entre vous les aura trouvés dans son propre royaume, à l'intérieur de son propre itinéraire de pensée.

RAMTHA

QUELLE EST LA NATURE SPIRITUELLE DE L'ÊTRE HUMAIN

1. LA CONCEPTION DUELLE

Dans une conception que j'appellerais « duelle » de la nature spirituelle de l'être humain (c'est-à-dire qu'on utilise des notions et du vocabulaire du monde de la matière pour décrire des phénomènes du monde de l'esprit), il existe des âmes et des corps. Il y a autant d'âmes que de corps en vie.



- > Pour ceux qui croient à la réincarnation, certaines âmes (toutes ?) s'associent avec des corps successifs en fonction de la durée de vie terrestre de ces corps.
- > Pour ceux qui croient au karma, ces âmes se réincarnent successivement dans l'objectif de se purifier au fur et à mesure jusqu'à ne plus avoir besoin de se réincarner.

2. LA CONCEPTION UNITAIRE

Ici, nous insistons sur la nature spirituelle de l'être humain. C'est la conception selon laquelle l'homme n'a pas une âme mais il EST esprit. Il n'y a en quelque sorte « qu'un » esprit, qui s'associe avec des corps pour faire des expériences dans le monde de la matière, dans l'objectif de connaître l'unité dans la conscience de ces expériences.

Il est à noter que ces deux dernières conceptions, l'âme ou l'esprit suit la même direction : faire des expériences et utiliser le libre-arbitre pour vivre l'unité, comme une sorte de « retour à Dieu » conscient.

VOTRE IDÉE DE CES NOTIONS

Nous sommes encore loin d'avoir fait la lumière sur ces notions et les suppositions que l'on peut faire à ce sujet font aussi partie du mystère de la vie et de ses fondements : c'est parce que l'être humain est doté du libre-arbitre, qu'il peut décider de croire à la conception de la vie qui fait sens pour lui. Que vous choisissiez l'une ou l'autre de ces conceptions, l'important est que vous soyez claire sur votre conception et sur les mots que vous employez et ceci pour plusieurs raisons.

Notamment pour ceux qui utilisent ces notions dans leur approche professionnelle, il est important que vos clients sachent bien de quoi vous parlez exactement. Dans le contexte professionnel, évitez les termes flous comme « les énergies qui nous entourent », les « plans subtils », « le monde invisible ». Explicitez le plus possible les notions que vous utilisez au quotidien. Vous pouvez bien entendu garder des appellations poétiques comme « éveilleur de conscience », mais explicitez bien quel est votre métier : suscitez la curiosité mais ne laissez pas vos prospects dans les suppositions.

QU'IMPLIQUE LE FAIT DE CROIRE QUE NOUS SOMMES DE NATURE SPIRITUELLE

La spiritualité offre la possibilité d'appréhender de manière différente la mort (ou plus exactement la fin de la vie terrestre). Elle pose un autre regard sur ce qui constitue la pierre d'achoppement de l'existence terrestre, c'est-à-dire la dualité, c'est-à-dire la séparation. C'est elle qui occasionne souffrance ou extase. Souffrance de la séparation avec la mère, souffrance de la relation avec l'autre, souffrance sur la séparation d'avec la matière, qui peut nous donner l'illusion que nous sommes le jouet de la vie et que nous n'avons aucun pouvoir en ce monde. Extase de la beauté de ce dont je suis séparé, extase du pouvoir que j'ai sur la matière, extase



de l'union et du partage avec l'autre. La mort peut donc être vue comme la séparation « ultime », le niveau de séparation le plus élevé et faire peur, voire occasionner de l'angoisse chez l'être humain. Ne plus voir cette séparation comme définitive offre une réelle perspective de soulagement et d'espoir.

De l'autre côté du miroir, une approche spirituelle de la vie peut aussi nous donner des clés dans la manière de voir la vie (comme on vient d'en parler plus haut), mais plus concrètement, elle offre de remarquables ouvertures sur la manière de vivre au quotidien. Revenons là-dessus en rappelant deux notions essentielles, celles qui caractérisent l'être humain en tant qu'espèce sur Terre :

- la conscience de soi ;
- le libre-arbitre.

Contrairement aux animaux (et a fortiori aux végétaux et aux minéraux), l'homme possède la conscience de l'expérience qu'il fait et a la possibilité de choisir les réactions aux stimulus qui lui sont faits. Ses réactions ne sont pas génétiquement programmées, il dispose d'un espace entre le stimulus et sa réponse et dans cet espace réside sa liberté.

Avec une approche spirituelle profondément intégrée, l'être humain peut mettre ces deux caractéristiques principales au service de sa vie, au service d'une vie à la fois plaisante, joyeuse et plein de sens. Il peut décider de faire de ses expériences dans le monde de la matière une source de plaisir (dimension du corps), une source de joie (dimension du cœur) et une source de sens (dimension spirituelle).

En vivant nos expériences avec la conscience d'alimenter le « réservoir » que l'esprit peut faire dans le monde de la matière, nous pouvons acquérir une conscience différente de l'expérience et les savourer à une autre profondeur.

En regardant les expériences désagréables que je fais en me positionnant depuis l'espace de liberté résidant entre le stimulus et la réponse que j'y apporte, je gagne en liberté. Si j'observe cette expérience désagréable comme la simple manifestation d'une séparation et comme une invitation à guérir cette souffrance qui n'est autre que la mise en lumière de ce qui n'est pas ma nature spirituelle profonde, alors je peux réagir depuis l'amour et non depuis la peur et aller vers ma réalisation de manière consciente.

Si je crois en Dieu et en un plan divin, cette force qui me pousse automatiquement vers l'unité, je peux décider de mobiliser qui je suis à son service et manifester pleinement qui je suis, réaliser mon potentiel et apporter ma contribution au monde.

AVOIR DES PRATIQUES SPIRITUELLES

Maintenant que l'on a vu philosophiquement ce qu'impliquait d'avoir une approche spirituelle de la vie, voici les quatre manières de pratiquer plus concrètement cette approche, en la cultivant comme on cultive son jardin.



1. VIVRE EN CONSCIENCE SES EXPÉRIENCES DÉSAGRÉABLES COMME DES MANIFESTATIONS DE CE QUI N'EST PAS ENCORE GUÉRI CHEZ SOI.

En d'autres termes, se poser la question : pourquoi est-ce que je vis ce que je vis ? depuis quel endroit ai-je attiré cela en moi ? de quoi est-ce que le comportement de l'autre fait miroir ? Et y apporter la réponse adaptée.

2. PRATIQUER LA PRIÈRE

Pratiquer la prière régulièrement (tous les jours) permet de cultiver sa foi et manifester un pouvoir incroyable. Pourquoi la prière est-elle puissante (ou pas) ? En réalité, lorsque vous priez, vous exaucez non pas l'objet de votre prière, mais ce qui correspond à l'état émotionnel qui est le vôtre au moment de votre prière. Si vous priez avec gratitude, vous obtiendrez de quoi être reconnaissant (donc en général l'objet de vos prières, mais souvent bien mieux encore). Si vous priez avec désespoir, vous obtiendrez encore plus de désespoir dans votre vie. Lorsque vous priez en état de foi, amour, gratitude (équivalent de l'état Ho'oponopono sans intention), vous êtes dans les vibrations les plus hautes qui soient, vous êtes syntonisée sur la force qui vous pousse vers votre réalisation, vous ouvrez une faille dans le champ de potentiels et vous pouvez y créer ce que vous voulez. Pratiquer la prière vous permet d'entrer dans un cercle vertueux : plus vous êtes exaucée, plus vous entretenez votre foi, plus vous avez la foi, plus vous êtes exaucée, etc. N'oubliez pas : « Il en sera fait selon votre foi ».

Si vous souhaitez approfondir votre approche de la question, voir les ouvrages de Lynn Mc Taggart, *Le champ de la cohérence universelle* et *La science de l'intention*.

3. PARTICIPER EN CONSCIENCE AU PLAN DIVIN

Prendre consciemment la direction de sa mission de vie et mobiliser chaque jour ses ressources (temps, argent, énergie, compétences) au service du plan divin ne peut vous apporter que des réjouissances sur tous les plans : matériel, émotionnel, intellectuel, spirituel.

Vous pouvez par exemple poser l'intention chaque matin de participer pleinement au plan divin, voire interroger le monde de l'esprit à ce sujet.

4. INTERROGER LE MONDE DE L'ESPRIT

Le mental est un outil formidable et un bon point de départ pour s'orienter dans sa vie, si on se pose les bonnes questions (qu'est-ce que j'aime, qu'est-ce que je sens, qu'est-ce que je ressens, qu'est-ce que je veux) et qu'on y répond de manière appropriée (faire ce qu'on aime, agir en fonction de ce qu'on sent et ce qu'ont ressenti, s'orienter de façon obtenir ce que l'on veut) et non pas de manière intellectuelle (qu'est-ce que je devrais ou qu'est-ce que je ne devrais pas). Cela permet déjà de bien vivre. Mais il manque toutefois une dimension, la dimension spirituelle. Pour cela, vous pouvez avoir recours à des jeux de cartes tels que Tarot, Oracles, cartes des anges... Choisissez soigneusement un jeu qui vous plait et posez régulièrement vos questions. Mais surtout, appliquez les réponses qui vous sont délivrées !



CONCLUSION : CONFUSIONS HABITUELLES

J'aime beaucoup résumer mon approche spirituelle par la phrase de Pierre Teilhard de Chardin car non seulement elle retranscrit bien ma manière de penser, mais surtout elle permet de répondre à des confusions que l'on rencontre souvent chez ceux qui s'intéressent de près ou de loin à la spiritualité.

> Nous sommes ne sommes pas des êtres humains vivant une expérience spirituelle, nous sommes des êtres spirituels venus faire une expérience humaine.

A mon sens, il ne s'agit donc pas de vouloir être « plus spirituel » ou même d'être dans une démarche de « croissance spirituelle ». Nous sommes des êtres spirituels et point. Il n'y a pas d'échelle ni de notes en ce domaine, au même titre qu'il ne peut y avoir plusieurs plans ni de hiérarchies céleste qui ne seraient que des copies de ce qui se passe ici-bas dans la matière. Ce que nous pouvons faire en revanche, c'est augmenter notre conscience que nous sommes des êtres spirituels et aligner notre vie sur notre nature spirituelle profonde.

Pour résumer et conclure, se vivre en tant qu'être spirituel, c'est se vivre en tant qu'être humain, en satisfaisant toutes ses dimensions : le corps, le coeur, le mental et l'esprit.

