

## **LA SPIRITUALITE N'EST PAS UNE RÉLIGION ?**

La spiritualité n'est pas un système religieux ou une philosophie culturelle, comme bon nombre de personnes le croient. Elle est une fonction naturelle vivante de l'être humain. Elle est indépendante de toute croyance, religion ou dogme. Elle consiste à reconnaître l'existence de notre Moi véritable, de notre essence, et à apprendre à nous laisser guider par elle.

Si dans la religion, l'on doit suivre une idéologie et obéir à règles, au risque de recevoir la foudre de(s) dieu(x), la spiritualité, quant à elle, permet de suivre notre cœur et sentir ce qui est juste et bon pour. Elle nous libère et nous fait exprimer notre vraie nature sans devoir nous incliner à tout ce qui ne s'aligne pas avec nous.

La religion nous dit ce qui est juste et ce en quoi il faut croire. L'immatérialité nous permet de le découvrir à votre propre rythme et selon vos aspirations. Elle nous permet de nous connecter avec votre Soi Supérieur et de comprendre avec notre propre esprit. Ainsi, elle nous permet de croire en notre propre vérité et à travers notre propre perception, sans dogme, ni croyance.

Dans l'ensemble, toutes religions prêchent que leur histoire est la vraie, le bon récit, ce qui est, sous un certain prisme, la cause de toutes les guerres religieuses que nous vivons. Alors que la spiritualité nous permet de voir la vérité à travers toutes celles-ci et les unit, parce que la vérité est la même pour tous, malgré nos différences. Elle met l'accent sur la qualité du message que nous captions, soit du divin, pour ceux qui croient en dieu, et que les religions partagent et non sur les différences de ses détails historiques.

## **LA SPIRITUALITE EST UN PROCESSUS INDIVIDUEL DE CONNEXION ET DE RÉALISATION**

La spiritualité est en soi un processus qui doit être fait individuellement, où tout être humain, à travers les croyances de la vie, est capable d'associer, de sentir et porter la force des événements avec une force non significative. La spiritualité n'est rien de plus qu'une fenêtre qui nous permet de voir au-delà de ce qui est visible à l'œil nu, de comprendre la métaphysique des choses.

Loin des croyances religieuses et les doctrines comme le bouddhisme, le judaïsme, l'hindouisme, le catholicisme, le spiritisme, et bien d'autres, la spiritualité est notre capacité, en tant qu'individu, à rechercher et trouver notre

propre essence, notre adaptation à une connexion métaphysique, à quelque chose de plus grand que nous, qui favorise notre réalisation comme ÊTRE. C'est la découverte d'une autre dimension de nous-même, une partie lumineuse, puissante et grandiose, qui ne demande qu'à être développée par l'expérience. Lorsque nous sommes en connexion avec elle, elle transforme notre état intérieur qui se caractérise par la joie et la liberté. C'est une source d'énergie qui élève notre état vibratoire en transformant nos sensations corporelles.

## **SPIRITUALITE ET SCEPTICISME**

Même parmi les athées, ces personnes qui ne croient pas en l'existence de Dieu, il est possible d'obtenir un certain niveau de spiritualité. Pour ces personnes, le sens du terme spiritualité peut être appliqué comme la croyance à des expériences qui vont au-delà des limites de l'intellect, reconnaissant, dès lors, une ligne de démarcation entre les mystères de notre existence.

Actuellement, la spiritualité a été étudiée avant son efficacité pour la santé humaine lorsqu'ils sont équilibrés. Selon l'Organisation mondiale de la santé, le bien-être spirituel a été considéré comme plus une extension de l'état général de bonne santé, ainsi que la performance physique, mental et social.

Nous sommes donc invités à réaliser cet état en observant les jeux de l'égo, ses résistances, et en cultivant la confiance et le lâcher-prise. Des clés pratiques telles que l'observation de nos sentiments et la méditation sont suggérées.