

Qu'est-ce que la Spiritualité ?

© Chinmaya Mission France – Auteur : Swami Tejomayananda

La **spiritualité** n'est pas une activité. Ce n'est pas la pratique de rituels ou de postures corporelles. Ce n'est pas non plus fuir le monde. Ce n'est pas une émotion ni une expérience obtenue grâce à une drogue.

Certains posent en effet cette question « *Ne peut-on pas prendre une substance qui permette d'avoir une expérience de la spiritualité et en tirer l'inspiration pour se mettre ensuite à pratiquer dans le but d'atteindre le sâmadhi ?* ». Si l'on réfléchit à cette question, on comprendra que : 1/ si une drogue peut nous donner une expérience spirituelle, pourquoi ferait-on ensuite des efforts ? 2/ Une fois que l'on a pris une drogue, on s'y accoutume et on ne peut mettre un effort personnel ensuite. 3/ une expérience isolée ne constitue pas la spiritualité.

Comprendre chaque expérience de la vie et reconnaître le fil commun à travers chacune d'entre elles est la spiritualité.

En regardant un petit bébé, on peut comprendre ce qu'est la spiritualité : un bébé ne fait rien et pourtant rend tout le monde heureux autour de lui. Un petit enfant rayonne de joie, il est innocent et n'agit pas pour gagner quelque chose. Un bébé simplement EST. De même, une personne qui simplement EST, ancrée dans son propre véritable Soi, est vraiment une personne spirituelle.

On ne peut pas démontrer la spiritualité. On peut demander à un musicien de chanter et à un *hatha yogî* de montrer des postures de yoga. A l'inverse, une personne honnête ne peut pas démontrer son honnêteté en tant qu'activité. L'honnêteté doit imprégner chaque pensée, chaque parole, chaque action. Toutes les valeurs morales ont leur fondation dans la spiritualité.

Qu'est-ce que la spiritualité ?

L'ancrage dans le Soi est la véritable spiritualité et celui qui est ancré dans le Soi est non-violent. Il ne trompera personne et ne causera de tort à quiconque. Une personne qui est spirituelle l'est dans toutes ses activités à chaque instant. Quand les valeurs de vie sont plus importantes que les possessions matérielles pour un être, une telle personne est dite « être spirituelle ».

Celui qui abandonne les valeurs de vie pour les biens matériels doit constamment transiger. Le mot d'ordre du monde matériel est « Détruire ou être détruit », alors que celui du monde spirituel est « Vivre et laisser vivre ». Si nous observons la vie, nous voyons que tout le monde a du respect pour les valeurs. Mais on attend de les voir chez les autres, et non en soi !

L'homme fondamentalement aime la bonté. Quand il transige avec cette exigence, il s'éloigne de son véritable Soi. L'homme, à travers les âges, a toujours recherché la paix et le bonheur. Il en va de même dans l'ère moderne.

Nos besoins physiques sont demeurés les mêmes, et c'est seulement nos modes de vie qui semblent avoir changé. Les causes de conflit sont identiques - l'argent, le pouvoir etc. Les choses extérieures ont changé, mais l'homme intérieurement n'a pas changé. La paix, la joie, l'amour que recherche tout homme ne peut venir que d'une vision spirituelle, quelle que soit l'époque où il vit.

Je rentre en contact avec de nombreux objets, êtres, situations dans la vie parfois pour de courts moments. Et pourtant je sais tout à leur propos. Pourtant - quelle ironie ! - je sais très peu de choses à propos du « je » qui est présent dans toutes mes expériences. Comme l'a dit Ramana Maharshi : « *Sans connaître celui qui expérimente, toute la connaissance que nous accumulons est sans valeur* ». Si je n'ai pas une vision juste de moi-même, ma vision du monde est faussée. Je ne peux me relier de façon juste au monde.

Une fois que cette vision est obtenue, les questions telles que par exemple : « *Pourquoi dois-je suivre les valeurs morales alors que d'autres ne les respectent pas ?* » ne se posent plus. Mes valeurs ne vacillent pas si elles sont enracinées dans la vision spirituelle.

Obtenir cette vision est la spiritualité.

La Réalisation spirituelle – l'état atteint par ceux qu'on appelle les sages -, est la réalisation de notre véritable identité. Et il est essentiel d'être guidé dans notre voie vers cette Connaissance ultime.