Qu’est-ce que l’éveil spirituel et comment y parvenir ?

luc-bodin.fr/quest-ce-que-leveil-spirituel-et-comment-y-parvenir/

Luc BODIN
ww.luc-bodin.fr

C’est quoi l’éveil spirituel ?

L’**éveil spirituel** est le **moment bascule** où nous prenons conscience de l’existence d’une **autre réalité** que la matérialité… une réalité qui correspond à **l’esprit, au surnaturel, au sacré et au Divin**.

L’éveil spirituel répond à un **appel de notre être**. Ce n’est pas une simple distraction ou une petite curiosité passagère à découvrir… bien que cela puisse l’être au début.

À un moment ou un autre de notre vie, nous nous sentons pousser à nous poser des questions sur **le sens des choses** : Qui sommes-nous ? Sommes-nous là par hasard ? Sommes-nous faits uniquement de chairs et de sang, ou sommes-nous davantage ? Pourquoi nous sommes-nous incarnés ? Y a-t-il un autre plan – une dimension supérieure – qui nous gouverne ? Existe-t-il un (ou plusieurs) Dieu ?

Les réponses ne peuvent se trouver qu’en **abandonnant la matérialité** et en explorant un monde qui pourrait être qualifié **d’invisible, d’impalpable, de non-naturel** et qui pourtant est **présent en nous** et autour de nous. **C’est lorsque nous prenons conscience qu’il existe un aspect non-matériel, de nature subtile, à notre être et à l’univers en général, que se déclenche l’éveil spirituel**. Cette découverte vient du **cœur**, de notre **être** et non de notre raison.

L’éveil spirituel est un voyage de découverte de soi, souvent accompagné d’une profonde transformation intérieure, d’un changement de perception et de perspective, et d’une profonde compréhension de l’interdépendance de toute vie.

Est-ce que l’éveil spirituel est une philosophie ?

La **recherche de ce que nous sommes** et de notre place dans l’univers, peut être considérée comme une une approche philosophique. Mais si c’est le cas, ce n’est que le démarrage de notre évolution. Car **l’éveil spirituel va bien plus loin**.

A quel moment se manifeste l’éveil spirituel ?

L’éveil survient lorsque nous comprenons que :

– Nous sommes aussi **un esprit** et non simple un corps physique ;

– Il existe un **plan supérieur**, immatériel, lumineux et bienveillant avec un (ou plusieurs) Divin ;

– Nous sommes tous reliés dans une **seule unité** ;

– **L’amour** est le moteur de la vie ;

Cette compréhension **change notre vision du monde** et aussi de notre vie ce qui entraine des changements importants dans notre état d'esprit, dans notre mode de vie, dans notre manière de pensée, dans notre comportement et dans nos choix. C'est ainsi qu'après cette révélation, nous commençons à **emprunter la voie de la spiritualité** qui va **transcender** toute notre existence.

Pouvons-nous parler de révélation ?

La religion et la spiritualité sont deux concepts qui se chevauchent et s'entremêlent mais ne sont pas les mêmes.

D'une manière très schématique, il y a **deux manières d'atteindre l'éveil** spirituel :

– **Le questionnement,** la recherche, l'étude de textes sacrés, le recueillement, la méditation… qui mènent peu à peu à l'éveil spirituel. C'est le cheminement le plus souvent suivi. Puis arrive un moment, où les informations recueillies s'assemblent dans notre esprit, nous apportant une sorte de « révélation »… nous faisant **basculer dans l'éveil**.

– Mais pour d'autres, **un événement** peut être le **déclencheur** comme un accident, une maladie, un deuil, une EMI (expérience de mort imminente), etc. qui leur fait appréhender brutalement une autre réalité. Le choc est souvent violent – du moins rapide – ce qui peut être montré comme étant une véritable « révélation » notamment pour les individus qui n'étaient pas sur le chemin spirituel au moment de l'événement.

On peut donc dire que l'éveil spirituel est **une révélation** survenant soit après un cheminement personnel, soit à la suite d'un événement déstabilisant. D'autres parlent **d'illumination**.

Quelle est la différence entre religion et spiritualité ?

Dans le sens général, la spiritualité est **un état d'esprit** où la vie est centrée sur les **principes spirituels** (liés à l'esprit), le **sacré** et le **Divin**. Cependant, dans le langage courant, le mot « spiritualité » a été modifié ce qui a fait opposer religions et spiritualité. Ainsi :

– **Les religions** apportent **des règles et des dogmes** pouvant aider les personnes ayant **besoin d'un cadre** sur le chemin de l'éveil.

– **La spiritualité** qui est considéré (dans ce sens modifié) comme **un développement personnel** en dehors des religions. Les personnes évoluent par elles-mêmes dans la recherche de connaissances et dans l'écoute de leur être (l'introspection).

Quoi qu'il en soit, l'éveil spirituel peut survenir aussi bien dans le contexte d'une religion que seul, dans une recherche individuelle. **Il n'existe pas de mauvais choix**. A chacun de trouver sa voie.

L'éveil spirituel est-il une démarche, un processus naturel ou les deux ?

Comment se révèle l'éveil spirituel ?

Notre **société moderne** nous pousse à **la matérialité**, ainsi qu'à la compétition dans la recherche de puissance et de richesse. Elle nous fait confondre « plaisir » et « bonheur », mais aussi « réussir dans la vie » et « réussir sa vie ». Or, si avoir du plaisir et réussir dans la vie, n'est pas interdit sur le chemin de l'éveil, **ils ne sont plus une priorité**.

A un moment ou un autre, nous nous posons tous des questions sur les raisons de notre présence sur Terre et sur l'existence d'un Divin. Ceci est **processus naturel** – pratiquement inné chez l'homme – inspiré par son être intérieur. C'est ce qui explique pourquoi nous retrouvons des activités religieuses et des dieux **dans toutes les cultures** – passées et présentes – sur toute la Terre.

Une fois ce processus enclenché – ce questionnement lancé – commence la **recherche personnelle** dont nous avons déjà parlé. Cette **démarche** nous demande d'ouvrir notre esprit à de nouveaux paradigmes.

Y a-t-il différents courants dans l'éveil spirituel ?

Le chemin de l'éveil spirituel est une voie personnelle comme nous l'avons dit. Aussi y a-t-il **autant de chemins que d'individus.**

Autrefois, les **religions** s'étaient imposées aux populations. Puis, sont survenus l'**athéisme**, le **rationalisme** et le **matérialisme** à la suite du « Siècle des lumières » (au 18e siècle) et de la révolution. L'existence du Divin ne devait plus être du domaine de la foi, mais devait **être basée sur des preuves**. L'homme s'est retrouvé déifié parce qu'avec sa science et sa technologie, il devenait **l'égal d'un Dieu**.

Des **libres penseurs** ont exprimé **leur propre compréhension sur l'existence du Divin et du Sacré**. Dans cette idée, s'est développé le courant **New Age**, prônant une **approche spirituelle individuelle**. A partir de là, de **nombreux mouvements** se développèrent comme l'humanisme, le néopaganisme, la spiritualité laïque, etc. L'étude de ces courants peut faire partie de notre recherche afin de prendre connaissance de leurs points de vue et de leurs expériences.

En quoi l'ego freine-t-il l'éveil spirituel ?

L'ego est un concept important en psychologie et en philosophie. C'est le sentiment d'identité d'une personne.

L'éveil spirituel permet de retrouver **notre nature véritable**, notre être véritable. Ce processus n'est possible qu'avec **l'effacement progressif de l'ego**. En effet, en développant notre spiritualité, nous mettons en place de **nouveaux sentiments** comme

l'intégrité, la justice, la bonté, l'altruisme, la compassion, le partage, etc. qui sont **bien éloignés** si ce n'est opposés – de l'ego et de l'égoïsme.

Cependant, une **certaine dose d'ego** demeurera parce qu'elle est importante et utile dans la vie des individus. Mais celui-ci n'occupera plus la **place prépondérante** qu'il a souvent aujourd'hui.

Quels sont les signes d'un éveil spirituel ? Quels en sont les étapes ?

Lorsque nous **avançons** sur la route de la spiritualité, nous comprenons qu'il existe un **plan supérieur** – immatériel – qui nous dépasse. Nous explorons le monde avec de nouveaux yeux. Nous avons ainsi **l'impression de le (re)découvrir** dans toute sa splendeur. Nous distinguons que **tout est lié** et ne forme qu'une unité.

Ces éléments s'intègrent peu à peu dans notre esprit, **transformant notre manière de vivre**. Par exemple, nous développons de **nouveaux centres d'intérêt** et changeons nos comportements comme :

– L'envie de **faire le bien**, d'aider les autres et de **développer notre être véritable** deviennent les éléments essentiels qui gouvernent notre existence.

– L'instant présent est privilégié ce qui porte à **l'émerveillement**. Nous devenons plus sensibles aux attentions et aux cadeaux que la vie nous apporte. Nous avons conscience d'**être au bon endroit au bon moment**.

– Les **potins** et les informations transmises par les médias présentent moins d'intérêt pour nous.

– La **superficialité** n'a plus sa place et **l'authenticité est privilégiée**.

– La **richesse**, le **succès** et le **pouvoir** ne sont plus recherchés pour ce qu'ils sont… À la rigueur, peuvent-ils être utilisés pour aider les autres.

– Le **respect des autres** et de l'environnement se développent.

– Les **instants de solitude** dans le recueillement ou la prière sont recherchés.

– Les **conflits** et la **violence** sont évités dans un esprit de compréhension et de tolérance.

– La **confiance dans la vie et dans le Divin** se développent avec le sentiment de vivre dans une unité qui nous transcende. Nous ne nous sentons **jamais seuls**.

– L'**amour** se développe peu à peu dans notre être et guide notre conduite.

Quels sont les éléments, les acteurs et les ingrédients de l’éveil spirituel ?

Au cours de l’éveil spirituel, les gens reçoivent souvent un aperçu de leur but dans la vie, clarifient leurs relations et leurs croyances et acquièrent une compréhension plus profonde d’eux-mêmes.

L’éveil est une voie solitaire. Mais sur notre route se trouve toujours **des personnes qui vont l’éclairer**. Cela peut-être un religieux, un auteur, un thérapeute, un psychologue, une personne étrangère, un conférencier… qui va **nous pousser à nous interroger** sur les mystères de l’existence… ou qui va r**épondre à certaines questions** que nous nous posions… quelquefois à son insu.

En fait, ce n’est pas la technique qui est la plus importante (livre, conférence, thérapie, psychologie, énergétique, etc.), c’est **la valeur personnelle de l’individu** qui la pratique. Cependant, la levée de croyances, la solution de conflits et l’élévation vibratoire peuvent constituer une **aide intéressante** sur le chemin de l’éveil.

Le **véritable maitre** n’est pas celui qui donne toutes les réponses de manière péremptoire parce qu’alors, il enferme son élève dans sa vision personnelle généralement déformée par le prisme de ses croyances. Le vrai maitre est celui qui **pose**

les questions de manière à éveiller l'élève et lui donner le goût de rechercher les réponses par lui-même.

Que faut-il faire pour atteindre l'éveil spirituel ?

Pour atteindre l'éveil, il faut être **prêt(e) à changer**, à modifier ses paradigmes, à développer des pensées élevées, à vouloir s'améliorer, à aider les autres… Tout cela ne se fera pas en un jour, mais peu à peu sur le chemin de la vie.

Quelques attitudes favorisent l'éveil spirituel :

– La **recherche de connaissances** comme nous l'avons évoqué (lectures, conférences, vidéos, etc.)

– **Vivre le moment présent** afin de profiter pleinement de la vie et de prendre en considération ses merveilles et tout ce qu'elle fait pour nous.

– Le **non-jugement** des autres et des situations en se mettant dans un esprit de tolérance et de compréhension.

– L'**intégrité** est une attitude clé qui doit dominer nos comportements.

– La **méditation** est à privilégier. Quelques minutes suffisent par jour. Son apprentissage est simple et rapide.

– La **prière** pour les croyants constitue toujours un moment magnifique dans un face-à-face avec le Divin.

– L'**écoute de son être** (ou de son cœur, ce qui est la même chose) qui nous parle à travers les synchronicités, les ressentis, les intuitions, les situations, etc. Il nous indique les directions et les choix que nous devrions prendre. Les moments de recueillement dans le calme et la solitude sont également propices à nous mettre en contact avec notre être intérieur.

– Les **pensées élevées** faites de compassion, de compréhension, de partage, d'altruisme, d'équité, de tolérance… pour ne pas dire d'**amour**. Ces pensées doivent dominer toutes nos paroles et toutes nos actions.

Nous pourrions résumer en disant que pour développer sa spiritualité, il suffit de mettre l'amour et le Divin au centre de notre vie. Le reste se place ensuite tout seul.

Que lire ? Qui écouter ? Que faire ? Quels sont les habitudes et les rituels à faire ? Quels sont les comportements adopter pour atteindre l'éveil spirituel ?

Grâce à l'éveil spirituel, nous pouvons clarifier notre but dans la vie et notre place dans le monde.

Il existe **deux voies essentielles** pour atteindre l'éveil : la **connaissance** et l'**introspection**. Il est conseillé d'utiliser ces deux cheminements simultanément.

– **Pour la connaissance**, il convient de lire avec un **esprit ouvert** les textes sacrés des religions (la Bible, la Torah, les Véda, le Zabur, le Coran, l'Avesta, les Évangiles, les entretiens de Confucius, etc.), les textes de philosophes (Platon, Marc Aurèle, Aristote, Rousseau, Descartes, Goethe, Nietzsche, Kant, Bergson, Sartre, etc.), les livres des auteurs actuels (Jung, Deunov, Redfield, Walsch, etc.), voire aussi les traités scientifiques notamment de physique quantique (qui montre l'univers sous un autre jour), etc. Aujourd'hui, de nombreux livres traitent de spiritualité. Il existe aussi des vidéos, des conférences, des réunions, des manifestations… Le mieux est de laisser aller **son intuition et les synchronicités** dans le choix de ses lectures. Ensuite, il convient de **garder son sens critique** parce que tous détiennent une part de la vérité, mais ne sont pas forcément « la » vérité.

– **L’introspection** se développe avec le recueillement, la méditation, la prière, le développement d’activités artistiques, l’observation de la nature et de la vie… Car **la vérité est en nous**. Elle est accessible à tous du plus humble au plus érudit. L**’écoute de notre cœur** confortera l’apprentissage fourni par la lecture des textes en indiquant ce qui semble juste.

Pourquoi cultiver ses connaissances permet de se mettre sur le chemin de l’éveil spirituel ?

La **connaissance** est **toujours intéressante** sur la voie de l’éveil. La lecture des textes sacrés (de toutes les religions) et des écrits des grands philosophes, nous permettent d’obtenir des **éclairages sur différents aspects** de la spiritualité auxquels nous n’aurions pas forcément pensés. Elles nous permettent de **comprendre le sacré** et de nous **approcher des principes Divins**.

Cependant, si la connaissance est souhaitable, elle peut **parfois nous embrouiller** l’esprit parce que les points de vue peuvent être discordants. C’est pourquoi, il est important de toujours les écouter avec son cœur. Lui seul connait la route vers le Divin. Les grands principes de la vie sont à la portée de tous. Ainsi, l’introspection, la méditation, la prière et la vie dans le moment présent nous **apportent beaucoup de réponses** à nos questions existentielles.

Qu’apporte la gratitude dans l’éveil spirituel ?

La gratitude est une émotion qui implique des sentiments d'appréciation, de gratitude et de contentement.

L'éveil et le chemin que nous suivons en développant notre spiritualité, nous apportent **de la joie et du bonheur**. **Nous ne nous sentons plus seul(e)**, mais relié(e) à tout ce qui nous entoure et au monde céleste. Ce dernier nous prodigue un **amour inconditionnel** que nous ressentons lors de nos méditations, de nos recueillements et de nos prières. Cela nous apporte un **bonheur indescriptible**. Nous développons alors un grand sentiment de **plénitude**, d'**harmonie** et de **bonheur**. Il est toujours bien de **remercier** pour cela et de montrer de la **gratitude envers le Divin** qui nous l'apporte.

En quoi l'amour de soi influence l'éveil spirituel ?

L'amour est au centre du développement spirituel. Il conditionne nos **pensées** et nos **paroles**. Sur le chemin de l'éveil nous comprenons que **l'amour est partout** dans les autres et dans tout – absolument tout – ce qui nous entoure. **Nous sommes des êtres d'amour vivant dans un univers d'amour**.

Pour vivre cet amour, il faut souvent **commencer par soi** (bien que rien n'est obligatoire) : s'aimer, aimer son corps, son esprit, sa vie, son travail… Nous comprenons que nous sommes des êtres imparfaits mais que toutes les épreuves, les échecs ou les erreurs que nous avons réalisés dans notre passé, **nous ont fait grandir**. Ils ont fait ce que nous sommes aujourd'hui. **Il faut parfois passer par l'ombre pour venir à la lumière**. Il faut se montrer tolérant envers nous-même, voire peut-être **nous pardonner**

pour ce que nous avons réalisé dans le passé. **La paix doit régner en nous**, ainsi nous pourrons la faire rayonner autour de nous. La voie spirituelle nous aide à développer ce sentiment.

L'amour peut également aider à améliorer les relations avec les autres et à favoriser un sentiment de connexion avec le monde qui nous entoure.

Quels sont les freins à l'éveil spirituel ?

Le chemin spirituel ne présente **pas de règles à suivre impérativement**. Chacun est libre. Si un mode de vie naturel et régulier est souhaitable pour obtenir une stabilité de l'esprit propre à la réflexion, il n'est pas pour autant nécessaire de mener une vie d'Ascète. Il est possible de continuer de profiter des plaisirs que nous apporte la vie. **La joie est toujours à privilégier sur la voie de la spiritualité. La souffrance ne nous est pas demandée.**

Cependant, il convient d'être prêt(e) à **se remettre en cause**, à **changer**, à **supprimer certaines croyances, à sortir de notre zone de confort**… Cela se fait généralement naturellement sans heurt, ni souffrance. Sur le chemin spirituel, nous nous éloignons spontanément des personnes négatives, des addictions, des films violents, de la superficialité, de la recherche des honneurs et de la richesse.

En mettant l'amour et le Divin au centre de sa vie, tout devient simple. Nos pensées, nos paroles, nos décisions et nos actes se placent tous seuls, comme des évidences. **Nous nous transformons et le monde autour de nous change.**

Quels sont les dangers de l’éveil spirituel ? Quelles sont les précautions à prendre ?

Dans l’éveil spirituel, il est important de **demeurer toujours libre et indépendant**. Il est bien sûr utile de prendre en considération les grands courants de pensée véhiculés par les religions et les philosophes afin d’avoir une **vue globale** et de faire ainsi notre **propre opinion**… L’écoute de notre cœur, le recueillement, la méditation et la prière sont des aides précieuses pour cela.

Forts de ces connaissances, nous décideront alors, si nous adhérons à une religion (ou courant de pensée) ou bien, si nous continuons notre chemin seuls vers le Divin. **Tout n’est expérience**… qui nous font évoluer et grandir… vers la lumière.

Luc Bodin
www.luc-bodin.fr