

## La spiritualité qui me relie à la vie

Lorsque madame Dumais m'a demandé de parler, en quelques mots de la spiritualité, j'ai longuement hésité, surtout parce que je trouve que la spiritualité est personnelle, de l'ordre de mes croyances. Dans ce sens, allons-y avec ma compréhension, si limitée soit-elle.

Je ramène la spiritualité à l'élan de l'âme et à quelque chose de plus grand que soi qui nous relie à la vie, à la beauté, aux autres et à la divinité. Pour moi la divinité fait référence à l'énergie divine d'amour et s'incarne dans le quotidien. Je me sens parfois agacé d'entendre et de parler de Dieu, de faire des prières, d'être mystique dans son salon, c'est bien mais pas suffisant.

La spiritualité se doit, pour être vivante, de donner un sens, une direction à sa vie et nous aider à la traverser avec une certaine sérénité. Chaque personne doit traverser son désert pour rencontrer la divinité d'amour en soi et contacter l'essentiel de sa vie, sa légende.

Lorsque la personne arrive à se mettre en lien avec la nature des choses, les arbres, les chiens, les chats, avec la personne qui est en face d'elle, alors elle devient spirituelle. Si en plus, elle demande à la personne ce qu'elle peut faire pour lui rendre la vie plus belle, alors là, elle améliore la vie et elle se rend meilleure. **Aujourd'hui, je vous invite** à demander aux gens (au travail, à la maison ou ailleurs) ce que vous pouvez faire pour leur rendre la vie plus belle. Demandez, vous verrez c'est fascinant ce que les gens vous diront et comment tout à coup leurs yeux s'adoucissent et se remplissent d'espoir. Ensuite dites-leur ce que vous aimeriez pour que votre vie soit plus belle.

Je pense que s'il y a des guerres, des mésententes, des conflits c'est parce que nous nous coupons de la divinité d'amour en soi et en l'autre et que nous rendons les autres responsables de ce que nous vivons. Lorsque j'arrive à vraiment me relier à l'autre dans une qualité de relation bien particulière et que je prends le temps d'entendre son cœur, alors l'inévitable se produit : la paix, l'épanouissement et l'enthousiasme (ce dernier mot signifie avoir Dieu en soi). Lors de ces moments, Dieu est avec nous. Il n'est pas question d'être d'accord ou pas d'accord avec l'autre, il est juste question de me relier à sa réalité et lui à la mienne, pour poursuivre le grand voyage de la vie.

Je crois qu'être spirituel c'est savoir accueillir ses facettes blessées, fragilisées et reconnaître ses beautés pour les offrir à l'humanité. Être spirituel, c'est aussi savoir pardonner nos erreurs et celles des autres pour laisser libre cours à la compassion et la bienveillance naturelle qu nous habite.

Il y a des journées où la vie n'est pas le «party» que nous avons espéré, mais tant qu'à être ici aussi bien danser, faire du mieux que l'on peut, faire tous les jours une prière, une action qui servent la vie.

Mario Lévesque  
Vice président ACSM