

La spiritualité est une fonction naturelle, ancrée dans le besoin de donner du sens à ce que nous vivons. Elle contient les valeurs fondamentales qui constituent notre «carte du monde» à partir de laquelle nous nous orientons dans nos vies et faisons face aux aux difficultés de l'existence.

Elle est donc -Dieu merci!- indépendante de toute croyance particulière ou religion : son vécu s'accommode aussi bien de convictions agnostiques ou athées.

Certaines expériences, difficiles à décrire en mots, nous plongent parfois au coeur de la contemplation du mystère de l'existence. Avec une force de bouleversement voire de transformation, parfois définitive.

La recherche montre combien cette dimension est impliquée dans le bien-être et la santé. A la fois comme facteur de protection de la santé physique et psychique (salutogenèse), mais aussi comme point d'appui des processus de rétablissement et de guérison.

Les neurosciences se sont penchées avec grand intérêt sur les expériences contemplatives (méditation, prière, transe, états modifiés de conscience, effet des croyances, des narrations et des symboles).

De ces recherches ont émergé bien des compréhensions éclairantes à notre propre sujet.

D'où il ressort que notre conscience se module en permanence et qu'elle contient une aspiration évolutive vers un état de plénitude, caractérisé par des sentiments de paix, de sérénité et joie, au-delà des turbulences de l'existence.

L'éveil de ce point de vue est bien une potentialité de notre cerveau, décrite Par les Neurosciences.