



# sport & spiritualité

## sport & spiritualité

**D**ans notre vie, la bonne condition physique est très importante. Lorsque le corps est en bon état, nous pouvons bien accomplir toutes nos activités. Il est donc important de courir, de faire des exercices physiques ou de pratiquer un sport pour devenir fort, en bonne santé et dynamique. Lorsque nous sommes en bonne forme, nous sommes capables d'empêcher toutes sortes de maux et autres hôtes indésirables d'entrer en nous.

Nous avons un corps et nous avons une âme. Une personne spirituelle doit donner autant d'importance au corps et à l'âme. Si elle ne prête attention qu'au seul corps, si elle devient physiquement forte mais spirituellement très faible, elle ne trouvera aucune paix de l'esprit ni bonheur intérieur. Mais par ailleurs, si elle ne prête attention qu'à la prière et à la méditation en négligeant le corps, son corps ne sera pas un bon instrument pour révéler et manifester le Divin.

L'aspirant qui ne pratique aucun exercice physique, ni aucun sport, verra son physique, sans lumière et léthargique, constituer un véritable obstacle. Tant que la conscience physique n'aspire pas, elle reste séparée de l'âme. Vous pouvez alors être sûr de ne jamais atteindre la perfection. Le physique doit aspirer à sa propre manière pour augmenter sa capacité afin de pouvoir garder la lumière en lui. Alors seulement, le physique contribue au spirituel et permet d'aspirer et de manifester bien plus.

Nous voyons ainsi que la forme physique et la spiritualité doivent aller de pair. Elles sont comme les deux jambes d'un corps. Avec une seule jambe, on ne peut pas marcher ; on a besoin de ses deux jambes pour atteindre sa destination...

*Sri Chinmoy*