



L'extra-ordinaire pouvoir de la prière

La prière n'est pas une récitation de paroles, ce n'est pas non plus implorer Dieu d'agir là où nous sentons impuissants en tant qu'être humain. Cette deuxième option ne serait qu'une variante du contrôle. Le contrôle que voudrait prendre le mental sur notre nature spirituelle. Prier, c'est au contraire mettre le mental au service de l'Esprit que nous sommes, au service du plan divin. C'est demander à recevoir les informations pour accomplir la volonté de Dieu. En réalité, quand quelque chose ne va pas bien, c'est que nous manquons d'informations dans notre radar : la prière nous invite à nous reconnecter avec notre foi dans le plan divin, même si nous ne le comprenons pas et n'en n'avons qu'une vision parcellaire.

La prière est donc plutôt une attitude humaine à cultiver en soi pour entrer en relation avec soi, avec Dieu, et même avec les autres. C'est se réjouir sous le regard de Dieu de toutes les occasions qui se présentent. Prier, c'est aussi entretenir une relation légère et spontanée avec Dieu, même quand ça va mal ! Dans la prière, la parole de Dieu prend vie en nous : elle n'a donc rien à voir avec les circonstances présentes de notre vie, c'est la vérité première qui cherche à nous guider.

Tout désir qui appelle Dieu en nous est déjà une prière.

SAINT AUGUSTIN

1. FAIRE SILENCE ET SE METTRE À L'ÉCOUTE

J'ai déjà souligné à quel point nous sommes occupés dans notre vie mais aussi à quel point nous sommes soumis au bruit : télé, vidéo, musique, autoradio, lecteur mp3... Pas beaucoup de place pour le temps libre et l'être dans la société de loisirs et de consommation, pas beaucoup de place pour le silence non plus.

Et pourtant, si nous voulons entendre la parole de Dieu, il faut bien l'écouter. Prendre le temps de la laisser arriver. Écouter sans demander. Écouter et accueillir, sans attente, sans idée préconçue.

À chacune et chacun d'identifier les lieux ou les moments privilégiés de sa prière. Quel que soit votre choix, toutes les formes de prière nous invitent à rejoindre « le cœur de la prière » mais



mais surtout à tenter d'identifier le fruit de la prière, quels qu'en soient le lieu et la forme.

La prière met en oeuvre trois dimensions essentielles de la foi : l'orientation qui nous « tourne vers Dieu » (« Au commencement était le Verbe, et le Verbe était tourné vers Dieu », Jean 1, 1), l'écoute qui se fait obéissance (que ta Volonté soit faite), l'interprétation de la parole de Dieu, qui nous permet de lire à la lumière de la foi tout ce que nous sommes amenés à vivre. C'est ainsi que prier est déjà en soi un fruit de l'Esprit, un lieu où la Parole prend corps.

EN PRATIQUE

Prenez des temps de silence en vous et observez ce qui se passe.

Consacrez aussi du temps à l'écoute d'une oeuvre d'art : de la musique bien sûr, mais aussi une peinture, une sculpture... Toute forme d'art qui aide à trouver une attitude d'écoute, une attitude de réceptivité d'une « autre dimension ».

Prenez le temps d'entendre ce qui se dit autour de vous, ce que les gens vous disent... sans tout de suite répondre ! Si nous avons deux oreilles et une seule bouche, c'est pour une bonne raison. L'attitude de la prière, cela se joue aussi dans la vie quotidienne. Cette attitude d'écoute est d'autant plus précieuse qu'elle nous permet de faire le « petit pas de côté » qui nous est souvent nécessaire pour agrandir l'espace entre le stimulus et la réponse.

2. ACCUEILLIR L'INCONNU

Le moment de prière est un moment où nous choisissons de nous extraire de notre vie quotidienne pour y entendre quelque chose de nouveau, justement parce qu'avec notre mental, on n'y arrive plus, on n'a pas accès à toutes les informations : nos émotions et nos pensées interfèrent avec le changement de paradigme nécessaire à la résolution de nos difficultés (ou plus exactement encore, de ce que nous considérons comme une difficulté). Nous avons besoin d'un regard neuf pour s'extraire de la difficulté, que ce soit pour régler le problème ou même parfois, ne plus le considérer comme un problème.

> *Exemple de l'image du papillon*

En règle générale, nous n'aimons pas trop cela, ou du moins toute une partie de notre système de croyances n'aime pas cela. Nous préférons prendre des chemins connus, que nous savons être directs et menant droit au but. C'est aussi le mental qui a du mal à aller vers ce qu'il ne connaît pas et qui le dépasse. Prier, c'est avant tout sortir du « je veux que ça se passe comme ça ».

La prière n'obéit pas à un critère d'efficacité du style « cher Dieu, signez ici pour que mon plan d'action se réalise sous des auspices divines ». La prière de celui qui se met à l'écoute est plutôt faite de sentiers peu balisés. Non seulement parce que ce que nous voyons avec notre mental est limité par nos perceptions et notre système de croyances, ne nous donnant accès qu'à une seule partie des informations. Mais aussi parce que nous donnons de nouvelles informations,



c'est le chemin à suivre qui s'en trouve modifié. Nos jolis plans d'action risquent fort d'en être chamboulés...

Une autre manière de pointer cette réalité de la prière est de constater que la rencontre avec Dieu suscite plus de questions qu'elle n'apporte de réponses immédiates. Les expériences mystiques que l'on peut vivre peuvent nous sembler éloigner de la réalité quotidienne, sans réel lien pour faire le « chaînon manquant ». La « réponse » de Dieu est aussi fonction de l'aventure spirituelle de chacun. Il y aura bien sûr toute une part de mystère dans cette dimension qu'il nous est difficile à appréhender avec les yeux de la dualité.

C'est à chacun d'entre nous de construire ensuite sa vie que ce qu'il aura reçu dans la prière : encore et toujours le libre-arbitre de la destinée humaine. La parole de Dieu ne s'exécute pas, elle se vit.

Et quand c'est trop dur ? Il y a des situations où tout semble impossible. C'est même trop dur de prier tellement on est dans le chagrin, le déni, le sentiment d'injustice. Ce malheur qui vous accable, Job en a fait l'expérience : "Oh! si l'on pouvait peser mon affliction, mettre sur une balance tous les maux ensemble ! Mais c'est plus lourd que le sable des mers" (Job 6, 1). Par exemple, avoir une prière calme et pacifiée alors qu'on vient de perdre un enfant, on peut à peine y penser. Dites tout simplement, comme Job, "c'est trop dur". Sachez que c'est aussi une prière, une vraie prière, une belle prière. Elle rejoint la prière des psaumes : "Des profondeurs je crie vers toi, Seigneur, écoute mon appel" (Ps 130). C'est une vraie prière car je me tourne vers plus grand que moi, sans chercher quoi que ce soit, tant un réconfort est inespéré et même pas attendu (parfois être consolé ajouterait à notre peine).

3. UN ACTE D'AUTHENTICITÉ : PARLER À DIEU

Prier, c'est aussi s'adresser à Dieu avec la nudité de l'Etoile. Quand nous entrons en contact avec l'Esprit que nous sommes, nous entrons en contact avec notre essence. Il ne sert à rien de vouloir se montrer sous son meilleur jour puisque cette partie de nous-même sait tout de nous. Elle connaît nos souffrances et nos ombres. Nous pouvons d'autant plus exprimer qui nous sommes car nous sommes ici dans un espace d'accueil et d'amour inconditionnel : on n'est pas là pour se flageller mais bien pour s'accueillir en tant qu'être humain. Je vous invite donc à exprimer tout ce que vous avez envie d'exprimer, sa peur et sans retenue, vos véritables joies comme vos véritables peines. Bien sûr que Dieu sait tout ce que vous avez à lui raconter, puisque Dieu c'est vous, c'est une de vos dimensions, mais c'est vous-même (votre mental) qui avez besoin d'entendre qui vous êtes vraiment.

Et c'est en exprimant ainsi qui vous êtes que vous pouvez vous-même prendre conscience de qui vous êtes. C'est en exprimant vos ressentis et vos émotions sans jugement et sans honte, dans un espace de sécurité et de paix, que vous pouvez alors commencer à sortir d'un regard duel « problème-solution ».



C'est dans cet espace qu'il nous est possible d'accueillir la parole de Dieu, puisque nous n'avons plus peur de quoi que ce soit. Nous accueillons à la fois ce qui est et ce qui est possible.

4. ÉCOUTER LA PAROLE ET LE METTRE EN PRATIQUE

Attention également à ne pas considérer la rencontre avec Dieu comme un refuge spirituel quand nous nous sentons mal dans notre vie, en décalage avec nos contemporains, déconnectés du monde, ayant du mal à vivre l'incarnation, etc.

L'attitude de la prière est plutôt celle d'aller chercher au plus près de la source ce qui cherche à se manifester à travers nous, afin d'accomplir la volonté de Dieu. Et la volonté de Dieu, c'est vivre pleinement l'incarnation dans la destinée humaine, c'est nous permettre d'embrasser pleinement notre condition humaine. La prière est donc plutôt un tremplin qui nous propulse, avec élan, dans la réalité de nos existences.

Cette exigence de la prière se traduit dans la bouche de Jésus : il s'agit d'écouter la parole ET la mettre en pratique. Les deux vont ensemble. Nous voilà prévenus.

Vous ne pouvez pas demander de regarder la vie avec un oeil neuf et repartir dans la vie avec vos yeux anciens. Vous ne pouvez pas demander un nouveau mode d'emploi plus aligné avec votre nature spirituelle, plus alignée sur le plan divin, plus lumineuse et remplie d'amour et retourner faire toujours un peu plus de la même chose.

Là encore, il faut beaucoup de courage pour sortir des sentiers battus et oser mettre en oeuvre ce qui nous a été délivré dans la prière. Si cela peut vous aider, pensez à Marie et la manière dont elle a accueilli le cadeau de Dieu avec reconnaissance. Soyez assuré que vous êtes capable d'assumer tout ce qui vous a été délivré dans la prière. Vous avez nécessairement toutes les ressources en vous pour marcher sur ce chemin, sinon, vous n'auriez pas été conduit à ce chemin.

Vous avez demandé une réponse. A vous de vous en emparer et de la faire vivre à travers qui vous êtes.

5. DONNER DU POUVOIR À VOS PRIÈRES

La vie vers notre réalisation est un chemin. La mise en oeuvre de la parole recueillie dans la prière en est un également. 3 éléments peuvent nous assurer sur ce chemin :

- la foi
- l'action
- la persévérance



LA FOI

Après l'écoute, le regard est essentiel pour développer tout le potentiel contemplatif qui sommeille en chacun de nous : il s'agit d'apprendre à s'émerveiller de la vie. Poser sur la vie un regard emprunt de foi : croire sans voir et ne pas s'attacher au comment, voir les choses comme un chemin pour grandir, faire confiance au plan divin dont on n'a pas toutes les clés, cultiver la vision que « tout est juste » et que si je ne comprends pas pourquoi, c'est qu'il me manque des clés (acception qui n'est pas résignation).

L'ACTION

Face aux difficultés de l'existence, la prière n'est pas un alibi commode pour ne rien faire. Elle ne remplace pas l'action : la Parole de Dieu n'est pas faite que pour être écoutée, mais pour guider notre vie et être mise au monde.

La prière est au coeur de l'action comme la sève au coeur d'un arbre. Elle exprime à la fois notre vision limitée de la vie et du monde mais aussi l'élan de chercher à se rapprocher de notre nature spirituelle profonde. Au coeur de l'action, demander l'amour du Père, la lumière du Christ et la force de l'Esprit Saint n'est ni une évasion ni une forme d'intellectualisme, mais un souffle qui permet d'avancer, soutient dans les difficultés, invite sans cesse à aller plus loin.

Loin de nous détacher du monde, la prière est un engagement de tout l'être au coeur de la vie du monde : prière vaut engagement.

PERSÉVÉRER

Quand vous semez une graine, il se passe un certain temps avant que les premières pousses vertes ne sortent de terre. Et pourtant vous continuez d'arroser tous les jours : il ne vous viendrait pas à l'idée de gratter la terre pour vérifier que la graine a germé. Vous plantez, vous arrosez et vous attendez. Tout processus prend du temps.

Il y a certains processus dont le temps est connu : quand vous voulez un oeuf dur, ça prend 10 minutes à partir de l'ébullition. Mais pour tout ce qui concerne la croissance personnelle et les projets, on sait combien de temps ça a pris une fois que le processus est terminé.

Et ce temps est directement proportionnel à notre foi.

Pour vous aider à persévérer pendant que le temps passe, souvenez-vous que les petits ruisseaux font les grandes rivières et que nous avons dû apprendre à marcher avant de savoir courir.

Chaque pas compte vers la réalisation de votre objectif, il faut donc un jour commencer, même en titubant comme le fait le jeune enfant et faire tous les pas les uns après les autres, pour être certain de parvenir à destination.



6. BOUCLER LA BOUCLE

Si un de ces 3 éléments vous manque (foi, action, persévérance), vous pouvez revenir au numéro 1 : prier, même quand « c'est trop dur ». Vous créez ainsi une spirale infinie d'une vie alignée sur l'Esprit que vous êtes, imbriquant nos 3 dimensions : corps, mental esprit, qui est l'essence de la vie humaine.





Comment créer votre rituel de prière quotidien

Comme nous l'avons vu, la prière est la manière dont nous parlons consciemment avec Dieu de manière consciente : le reste du temps nous le faisons de manière subconsciente et créons ainsi notre réalité et celle du monde qui nous entoure.



POURQUOI UN RITUEL PARTICULIER

Si nous voulons changer notre manière d'interagir avec Dieu, si nous voulons plonger en nous pour y dénicher nos trésors, si nous voulons mieux nous connaître, il nous faut apprivoiser ce temps de la prière.

L'OBJECTIF DU RITUEL

L'établissement d'un rituel, dans les premiers temps où nous nous familiarisons avec l'idée de la prière, nous permet de « marquer le coup » dans notre quotidien. Il matérialise concrètement, dans la matière, notre décision de reprendre notre vie en mains, de prendre nos responsabilités et d'accueillir ce qui cherche à se manifester à travers nous.

LES LIMITES DU RITUEL

Mais l'établissement d'un rituel peut avoir aussi des limites, comme en témoigne l'anecdote du chat du yogi. Dans un ashram, le chat du yogi avait la désagréable habitude de venir perturber les prières par ses miaulements. Il a donc été décidé d'attacher le chat à un poteau situé à l'entrée de l'ashram à chaque moment de prière. Le temps a passé et les dévots de l'ashram se sont succédés, reprenant l'habitude d'attacher le chat au poteau avant chaque moment de prière. Puis un jour le chat est mort et on a dû trouver un autre chat à attacher... C'est exactement de cette façon que le dogme s'installe, lorsqu'on se met à réciter des paroles qui ne résonnent plus en nous et ne témoignent plus d'un dialogue conscient avec Dieu.



Je vous invite donc à créer votre propre rituel, un rituel qui fait vraiment sens pour vous et à le re-questionner de temps à autre, car il est très facile de tomber dans les pièges du dogme et du non-sens. Vérifiez régulièrement que votre rituel vous permet d'être en contact avec vous et avec vos émotions.

CONSTRUIRE VOTRE RITUEL

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de prier : un geste ou une parole n'est pas plus approprié qu'un autre « en soi ». Une parole est appropriée si elle touche notre cœur et nous met dans un ressenti de paix et d'amour. Parfois on a envie de prier chez soi et d'autres fois dans une église, parfois on a envie de chanter et parfois de rester dans le silence parfois on aime telle prière et puis on en change...

LE LIEU

Selon les moments et vos envies, vous choisirez le lieu le plus approprié à la prière que vous souhaitez vivre :

- église ou lieu de culte
- pièce ou autel consacré chez vous
- nature

HORAIRES DE PRIÈRE

Là encore, écoutez-vous et choisissez des moments propices : à la fin d'une journée de travail peut parfois être approprié pour décompresser ou inapproprié si on est trop fatigué. Si vous êtes du matin, ce peut être une bonne idée. Encore une fois, attention au dogme (exemple personnel : la méthode *Miracle Morning*, dont on dit tant de bien, ce n'est absolument pas pour moi).

LE RITUEL PROPREMENT DIT

Selon les moments et les envies, des objets, des gestes vont constituer votre rituel d'entrée en prière.

• *objets et décor*

Vous aurez peut-être envie de vous créer un autel consacré avec des objets importants pour vous : des objets souvenirs, des statuettes d'un saint, de Marie, d'un ange. Dans ce décor, vous pouvez aussi placer des représentations picturales qui vous plaisent, qu'elles soient religieuses ou non. Un Vision Board peut y trouver sa place. Vous aimerez peut-être y placer des photos des gens que vous aimez, ou des cartes postales de lieux que vous avez visité. Tout ce qui contribue à créer un climat de paix, d'amour et co-création consciente est le bienvenu.

De manière plus générale, consacrez du temps à l'écoute d'une oeuvre d'art : de la musique bien sûr, mais aussi une peinture, une sculpture... Toute forme d'art qui aide à trouver une attitude d'écoute, une attitude de réceptivité d'une « autre dimension », qui vous emmène vers la transcendance.



- **gestes**

En fonction de vos sensibilités (et des moments aussi : écoutez votre cœur), vous aimerez peut-être faire brûler de l'encens, allumer une bougie, faire un signe de croix, vous incliner devant une statuette.

- **paroles**

Chansons, prières, textes sacrés ou profanes, ou rien : c'est vous qui sentez ce qui le plus approprié sur le moment. Si vous aimez les prières, choisissez celles qui résonnent en vous et faites-vous votre « carnet de prières » dans lequel vous pouvez piocher selon vos envies ou encore « au hasard ». Vous pouvez fabriquer ce carnet vous-même et le décorer à votre goût. Si cela vous tente, créez vos propres prières, vos propres textes. Rappelez-vous que ce ne sont pas les paroles qui sont importantes mais ce qu'elles déclenchent en nous.

Les prières que nous connaissons, qui se sont transmises jusqu'à nous parvenir, ce sont simplement la formule que quelqu'un a conçue, il y a longtemps, pour créer le sentiment en lui. Si cela crée le même sentiment en nous, alors utilisons-le. Si ce n'est pas le cas, n'ayez pas peur d'innover et de créer vos propres prières.

Votre moment de prière, cela peut être aussi l'occasion d'écrire ce que l'on pourrait qualifier de « journal intime », mais qui n'est autre que parler à Dieu en totale transparence, avec une authenticité absolue, prenant conscience de ce que vous-même avez besoin d'entendre, conscientiser et libérer.

CONSEILS PRATIQUES

L'IMPORTANCE DU SILENCE

Si vous regardez bien autour de vous, vous verrez à quel point nous sommes occupés dans notre vie mais aussi à quel point nous sommes soumis au bruit : télé, vidéo, musique, autoradio, lecteur mp3... Pas beaucoup de place pour le temps libre et l'être dans la société de loisirs et de consommation (divertir signifie « détourner de son chemin »), pas beaucoup de place pour le silence non plus.

En prenant un temps de silence, nous positionnons déjà autre chose dans le champ, nous disons à Dieu « Pouce ! » ou « Temps mort ».

Par ailleurs, si nous voulons entendre la parole de Dieu, il faut bien l'écouter. Prendre le temps de la laisser arriver. Ecouter sans demander. Ecouter et accueillir, sans attente, sans idée préconçue.

En pratique, lorsque vous entrez en prière, prenez des temps de silence en vous et observez ce qui se passe.

Plus généralement dans votre vie, prenez le temps d'entendre ce qui se dit autour de vous, ce que les gens vous disent... sans tout de suite répondre ! Si nous avons deux oreilles et une



seule bouche, c'est pour une bonne raison. L'attitude de la prière, cela se joue aussi dans la vie quotidienne. Cette attitude d'écoute est d'autant plus précieuse qu'elle nous permet de faire le « petit pas de côté » qui nous est souvent nécessaire pour réellement sentir comment les paroles de l'autre résonnent en nous, ce qu'elle vient réellement toucher lorsque nous nous sentons agacés ou blessés. Nous répondons alors depuis qui nous sommes vraiment et non depuis la partie de nous qui est en souffrance.

> Le silence permet à la paix de s'installer en nous : quand je reçois un e-mail désagréable, j'attends toujours 24h avant de répondre et je vois à quel point ma réponse est différente de ce que j'aurais écrit du tac au tac.

Dans le silence, nous pouvons :

- écouter nos émotions : nous prenons alors en considération, nous prenons acte de ce que nous avons, par nos croyances en place, placé dans le champ et contribué à créer dans le monde.
- nous apprenons à nous connaître et à nous aimer sans condition.
- en apprenant à nous connaître, nous pouvons décider d'agir différemment de ce que nous avons toujours fait et créer une nouvelle réalité.
- en apprenant à nous aimer sans condition, cela a des répercussions sur notre bien-être, sur notre manière d'interagir avec les autres et alimente l'égrégore d'amour sur Terre.

> Vous voyez bien ici à quel point cette simple décision peut changer votre vie... Et impacter le monde.



Prière de la Direction divine

Ô toi Dieu qui est tout amour, je te demande de m'aider accomplir ce pourquoi je suis fait. Aide-moi à dire pleinement « oui » aux cadeaux que tu as prévu pour moi sur mon chemin de vie.

Je te demande de me guider, de m'inspirer et de m'instruire afin que je puisse servir le plan divin de tout mon coeur, de toutes mes pensées, de toutes mes forces. Je te demande aussi de clarifier ma vision et de m'utiliser pleinement : permets-moi de devenir ta servante, ton serviteur et d'être la messagère, le messager que je dois être.

Aide-moi à croire en mes rêves et permets-moi de puiser en moi la force nécessaire pour m'élancer sur des chemins qui ne sont pas encore tracés, avec la foi que toutes les indications nécessaires me seront indiquées en temps et en heure.

Merci de me permettre de garder précieusement contact avec ce qu'il m'est demandé d'accomplir, quoi qu'il arrive.



SPIRITUALITE DANS LA CITE

Prière de l'Espérance

Dieu d'amour, dans ma vie de tous les jours, dans mes moments de joie comme mes moments de peine, je te demande ta protection, ton aide, ton intervention et ton assistance par tous les moyens qui me seront utiles.

Je te demande aussi de nourrir ma foi et de m'aider à la cultiver dans les moments où elle pourrait me faire défaut.

Fais que je me souvienne que tu es tout autant présent dans les épreuves qui me sont proposées que dans les moments de joie. Aide-moi à accepter que ce que je vis comme des épreuves ne sont là que pour m'aider à ouvrir mon cœur. Merci de m'aider à les vivre comme des initiations sur mon chemin de retour à toi.

Chaque fois que j'aurai des difficultés à comprendre ton oeuvre, fais que je me rappelle la vérité, à savoir que je suis ton enfant. Chaque fois que j'en aurai besoin, aide-moi à me tourner vers l'étoile de l'espérance et à m'ouvrir au changement divinement orchestré.

Qu'il en soit ainsi, pour mon plus grand bien et pour le plus grand bien de tous.



SPIRITUALITE DANS LA CITE

Prière de l'Abondance

Ô toi qui es à l'origine de toute création, aide-moi à sortir de la limitation et de la restriction, qui ne sont que le reflet de mes propres limites et de mes propres restrictions. Aide-moi à voir la vie comme le jardin d'abondance qu'elle est en réalité.

Ne laisse pas les pensées de peur et de manque m'émerveiller mais ouvre mes yeux aux merveilles qui m'entourent et que je ne perçois pas toujours. Aide-moi à ouvrir mon cœur à recevoir et permet à mes mains de puiser à la source de l'abondance infinie.

Merci de m'aider à croire en moi et en la beauté de mes rêves. Donne-moi la force d'aller chaque jour vers leur réalisation.

Permet-moi de clarifier les désirs de mon cœur et de garder précieusement contact avec eux, comme autant de désirs divins magnifiques. Aide-moi à garder à l'esprit que ces désirs sont l'expression de ce que Dieu cherche à manifester à travers moi et qu'il m'appartient de le servir en les réalisant.

Avec ta bénédiction, je m'ouvre à tous les canaux d'abondance qui sont pour moi.



SPIRITUALITE DANS LA CITE

Prière de l'Ouverture du Cœur

Merci d'ouvrir la porte de mon cœur pour laisser l'amour divin s'y déverser. Tu fais de mon cœur ta demeure, je le sais. Aide-moi à me le rappeler, chaque jour, chaque heure, chaque minute.

Merci aussi de m'aider à considérer le bien en toute chose afin que je puisse sortir de la peur et du jugement. Merci de m'aider à regarder ce qui me fait souffrir avec les yeux de l'amour afin que je puisse accéder à la véritable compréhension des choses.

Fais que je me souvienne que tu es tout autant présent dans les épreuves qui me sont proposées que dans les moments de joie. Aide-moi à accepter que ce que je vis comme des épreuves ne sont là que pour m'aider à ouvrir mon cœur encore davantage à l'amour de moi, à l'amour des autres et à ton amour.

Chaque fois que je me sentirai limitée par la peur ou que je serai dans le jugement d'autrui, fais que je me rappelle que je suis ton enfant et que rien ni personne ne saurait me blesser si je ne lui en donne pas l'autorisation.



Prière de la Paix

Ô toi qui est tout amour et qui connaît le sens de toute chose, je te demande aujourd'hui de m'aider à accueillir la paix dans mon coeur et dans ma vie.

Puisse-tu m'aider à comprendre que lorsque j'observe le conflit autour de moi, à quelque degré que ce soit, ce conflit est en réalité à l'intérieur de moi. Montre-moi à quel endroit se situe la guerre en moi et accorde-moi de pouvoir la guérir afin de propager la paix sur Terre.

Lorsque je me sens en conflit avec quelqu'un, ou bien lorsque je me laisse entraîner par l'autre dans la dispute ou le désaccord, aide-moi à sentir à quel endroit je suis réellement blessé.e au lieu de remettre ma paix dans les mains de l'autre.

Ma paix m'appartient et je peux la créer en tout temps et en tout lieu. La guerre est en moi et j'ai le loisir de l'apaiser ou d'attiser ses flammes. La paix en moi et autour de moi est ma responsabilité : merci de m'aider à m'en souvenir à chaque instant.

Enfin, je te demande de m'aider à considérer le bien en toute chose afin que je puisse sortir de la peur et du jugement, qui sert de terreau fertile à la guerre et au conflit tandis que la paix ne peut que grandir sur le terrain de l'amour.

Il en est ainsi maintenant et à jamais.

Prière de la Vision Claire

Merci de m'aider à percevoir de manière claire ma destinée divine, celle qui me rendra fort et pleinement confiant en la vie, celle où je serai pleinement à ma place, au service de tous et à ton service comme au service de moi-même.

Donne-moi la clairvoyance afin que je puisse voir au-delà du voile des apparences et que je puisse comprendre facilement les divines indications qui me sont envoyées pour me guider sur mon chemin.

Chaque fois que je me sentirai limitée par la peur ou que j'aurai des difficultés à comprendre ton oeuvre et ton plan divins, fais que je me rappelle la vérité, à savoir que je suis ton enfant.

Permetts-moi de prendre pleinement ma place en ce monde en tant qu'enfant de Dieu, aimé et aimant, pleinement confiant dans ses ressources et dans le plan divin.

Qu'il en soit ainsi maintenant et à jamais. Amen.



SPIRITUALITE DANS LA CITE

Prière de l'Amour de Soi

Dieu d'amour, toi qui connais ma véritable nature, permets-moi d'être ta caisse de résonance. Tu m'as créé.e à ton image, il est temps pour moi de me façonner à ton image, dans la pleine conscience de mon humanité.

Aide-moi à m'aimer vraiment, pour qu'à mon tour, je me fasse le relai de ton amour. Aide-moi à m'aimer vraiment, afin que je puisse voir en l'autre sa véritable nature, tout comme je connais la mienne. Aide-moi à m'aimer vraiment, pour que je me souvienne de qui je suis vraiment.

A partir de maintenant, je prends soin de moi.

A partir de maintenant, je me connais vraiment.

A partir de maintenant, je sais ce qui est bon pour moi.

A partir de maintenant, je me respecte.

A partir de maintenant, j'aligne ma vie sur cette force d'amour que je suis.

Permets-moi de vivre en tant qu'enfant de Dieu, aimé et aimant.

Qu'il en soit ainsi maintenant et à jamais. Amen.



SPIRITUALITE DANS LA CITE

Prière pour se libérer de la peur

Dieu d'amour, toi qui connais tout des profondeurs de mon coeur, je te demande de porter sur mes peurs et mes doutes ton regard bienveillant.

Aide-moi à me souvenir qu'il n'existe en ce monde que deux possibilités : l'amour ou la peur. Aide-moi à choisir l'amour, en pleine conscience, chaque jour, chaque heure, chaque minute que tu fais.

Puisses-tu m'aider à comprendre que la peur ne résulte que de l'illusion de séparation entre toi et moi, entre moi et l'autre, entre moi et la vie. Aide-moi à ressentir l'unité en toute chose afin que j'accède à cette dimension d'amour que je suis en réalité.

Permits-moi de ressentir à quel point tu es présent dans ma vie.
Permits-moi de voir à quel point tu me guides. Permits-moi de t'accueillir dans mon coeur, afin de dissiper à tout jamais la peur de mon coeur.

Il en est ainsi maintenant et à jamais, pour mon plus grand bien et pour le plus grand bien de tous.



SPIRITUALITE DANS LA CITE

Prière de la Force

D Mon Dieu, il m'arrive d'être si fatiguée et sans force. Il m'arrive aussi de ne plus rien comprendre et de me sentir perdu.e. Et lorsque ton dessein ne m'apparaît plus clairement et me paraît trop sombre, comment continuer à croire, à espérer, à avancer ? Lorsque je désespère de l'humanité, qu'as-tu à me dire ?

Lorsque la foi me fait défaut, rappelle-moi que tu es là.

Lorsque mes forces m'abandonnent, rappelle-moi que tu es là.

Lorsque le doute persiste, rappelle-moi que tu es là.

Lorsque l'amour me quitte, rappelle-moi que tu es là.

Lorsque la désespérance est au rendez-vous, rappelle-moi que tu es là.

Quand je suis à bout de tout, fais descendre en moi ta Force, laisse-là agir à travers moi, afin que je ne puise plus mes ressources dans mes ombres mais dans ta lumière et qu'à travers cette lumière nouvelle qui s'offre pour me guider, j'accomplisse ta volonté, sans plus de résistance aucune.

Amen.



SPIRITUALITE DANS LA CITE

Prière de l'Amour inconditionnel

Toi qui connais la pureté de mon coeur, accorde-moi de voir le monde
à travers tes yeux.

Là où je vois la haine, montre-moi l'amour.
Là où je vois le jugement, montre-moi l'acceptation.
Là où je vois la séparation, montre-moi l'unité.
Là où je vois la laideur, montre-moi la beauté.

Et quand je suis perdu.e dans ce monde, montre-moi le chemin vers
Toi. Ouvre la porte de mon coeur pour laisser l'amour s'y déverser et
me permettre, à travers ce canal, de nourrir le monde qui m'entoure.

Qu'il en soit ainsi, maintenant et à jamais, pour mon plus grand bien et
pour le plus grand bien de tous.



SPIRITUALITE DANS LA CITE

Prière de la Douceur de Vivre

Ô toi qui est tout amour, je viens vers toi aujourd'hui avec mon souhait
d'accéder à la douceur de vivre : aide-moi à savourer la vie comme le
nectar divin qu'elle est en réalité,
mais dont je suis trop souvent coupé.e.

Permetts-moi de m'émerveiller à chaque instant.
Accueille-moi dans tes bras chaque fois que j'en ressens le besoin
Rappelle-moi de te demander de l'aide lorsque
mon chemin devient trop ardu.
Rappelle-moi aussi de partager avec toi
mes moments de bonheur et de joie
Aide-moi à prendre soin de moi dans mon quotidien.
Aide-moi à voir le monde à travers tes yeux, même lorsque les choses
échappent à ma compréhension.
Nourris en moi la foi en la perfection de ton plan divin.

Qu'il en soit ainsi, maintenant et à jamais. Amen



SPIRITUALITE DANS LA CITE

Prière pour demander de l'aide

Toi qui voit dans les profondeurs de mon coeur, tu sais mieux que moi quand j'ai besoin d'aide et quand à l'inverse je sais accéder et mobiliser mes ressources et mes talents.

Je voudrais te remercier pour toutes ces capacités qui sont en moi ainsi que toutes celles qui me sont offertes à l'extérieur de moi.

Et lorsque je ne les vois plus, ou lorsque mon chemin devient trop ardu, rappelle-moi de te demander de l'aide.

Aide-moi à reconnaître que tu m'indiques un meilleur chemin lorsque les portes se ferment devant moi.

Aide-moi à ressentir et à suivre les élans de mon coeur afin que je puisse persévérer.

Aide-moi à reconnaître l'effort et à savoir s'il est justifié ou non.

Accorde-moi le discernement lorsque je dois renoncer.

Apporte-moi ton réconfort lorsque je suis déçue parce que le cours de la vie prend des détours inattendus ou ne se passe pas comme j'en ai envie.

Et fais que je n'oublie pas de célébrer mes victoires, qui sont aussi les tiennes, et de louer le plan divin, qui est toujours à l'oeuvre.

Amen

Prière de la Guérison

Dieu d'amour, toi qui vois mes joies et mes peines avec une bienveillance égale, c'est avec mes peines que je m'adresse à toi aujourd'hui. Et je te demande la guérison pour toutes mes souffrances, qu'elles soient physiques, émotionnelles, psychiques ou spirituelles.

Donne-moi la force de supporter les épreuves qui me sont proposées. Fais que je me souvienne que tu es tout autant présent dans ces épreuves que dans les moments de joie.

Offre-moi de voir ces souffrances comme des indications divines qui me montrent que je me suis écartée de ton chemin.

Aide-moi à accepter que ces épreuves ne sont là que pour m'aider à ouvrir mon cœur.

Montre-moi ce qui est à guérir en moi afin que je recouvre la pleine santé et la joie de vivre. Guide-moi sur le chemin de la guérison et renforce ma foi sur ce chemin.

Qu'il en soit ainsi, pour mon plus grand bien et pour le plus grand bien de tous.



Prière de la Foi

Toi qui sais mieux que moi ce qui est vraiment bon pour moi, je viens vers toi aujourd'hui avec la demande de la foi.

Aide-moi à discerner les désirs de mon cœur des désirs de l'égo.

Apprends-moi à croire sans voir, à espérer sans attente,
à garder espoir malgré tout.

Fais que je me souvienne que tu es tout autant présent dans les épreuves qui me sont proposées que dans les moments de joie.

Nourris ma foi dans ton divin plan et aide-moi à la cultiver dans les moments où elle pourrait me faire défaut. Accorde-moi de mettre en cohérence mes pensées, mes émotions, mes paroles, mes actions avec les désirs de mon cœur afin de faire ma part du plan divin et de ne pas tout attendre de toi.

Donne-moi la qualité de persévérance, dans tout ce qui advient.

Merci de m'aider à toujours revenir à toi et à ton amour.

Amen.



SPIRITUALITE DANS LA CITE

Prière de la Vérité

Dieu d'amour, toi qui me connais mieux que je ne me connais moi-même,
tu connais aussi ma soif de vérité.

Je te demande aujourd'hui de me permettre d'accéder aux vérités
premières afin que je puisse diriger ma vie
en pleine conscience du plan divin.

Permits-moi de voir au-delà du voile des apparences.
Permits-moi de sortir du jugement et de considérer
le bien en toute chose.

Permits-moi de poser sur le monde un regard
empli d'amour et de compassion.

Donne-moi accès aux informations dont j'ai besoin
pour accomplir ta volonté

Donne-moi la foi pour croire sans voir et faire confiance
sans réserve à ton divin plan.

Aide-moi à garder la connexion à mon coeur car là est la seule vérité.

Ou'il en soit ainsi, pour mon plus grand bien
et pour le plus grand bien de tous.



SPIRITUALITE DANS LA CITE

Prière du Pardon

Dieu d'amour, je voudrais aujourd'hui remplir mon coeur de pardon.

Je demande pardon à toutes les personnes que j'ai pu blesser involontairement dans ma vie, parce que mes paroles ou mes actes ont résonné sur une de leurs blessures sans que je n'en aie conscience.

Je demande aussi pardon à toutes les personnes que j'ai pu blesser volontairement, parce qu'à ce moment-là, j'ai laissé ma peur et ma colère prendre le dessus sur ma capacité de compréhension, d'empathie et d'amour.

Je te demande de m'aider à pardonner à tous ceux qui m'ont blessé.e d'une manière ou d'une autre, afin de passer du ressentiment à la paix.

Je décide de pardonner afin de ne pas continuer à souffrir de mon passé, quelle que soit la raison de mes blessures.

Je me pardonne à moi-même pour toutes les fois où j'ai manqué d'amour envers moi-même, envers l'autre, envers Dieu.

Pardon. Merci. Amen.

SPIRITUALITE DANS LA CITE

Prière de la Grâce

Dieu d'amour, je viens vers toi aujourd'hui avec la demande de la grâce.

Aide-moi à te recevoir pleinement dans ma vie, à me sentir digne de cet amour qui brûle tout sur son passage, à m'autoriser à recevoir le cadeau que tu es.

Rappelle-moi que je suis ton enfant et qu'à ce titre, je n'ai pas à mériter ton amour, mais qu'il m'est donné sans condition aucune. Tu as fait de mon coeur ta maison, aide-moi à m'en souvenir à chaque instant.

Aide-moi à cultiver ta présence dans les moments de peine comme dans les moments de joie, dans les moments magiques comme dans les moments les plus simples.

Merci de m'aider à toujours revenir à toi et à ton amour.

Amen.



SPIRITUALITE DANS LA CITE

Prière pour apaiser les douleurs

Dieu Tout-Puissant, c'est de puissance et de force dont j'ai besoin aujourd'hui car je viens de te parler de mes douleurs, de mes blessures et de mes peines. Tu les vois et je sais que je peux compter sur ton regard bienveillant.

Peux-tu me donner le sens de ces douleurs et ce qu'elles m'invitent à regarder de plus près ? Indique-moi avec amour ce que je n'ai pas vu et qui s'est transformé en douleur.

Puisses-tu m'aider à grandir en amour afin que ces douleurs n'aient plus de raison d'être.

Aide-moi à voir au-delà de mes douleurs, afin que je contacte l'essentiel et que j'y reste connecté.e. Donne-moi la force de supporter ce que je ne comprends pas, ce que je ne parviens pas à dépasser, en restant présent.e à l'amour, à moi-même et à ta Présence, quoi qu'il se passe.

Qu'il en soit ainsi pour mon plus grand bien et pour le plus grand bien de tous.



Prière de l'Authenticité

Dieu d'amour, toi qui me connais mieux que je ne me connais moi-même, tu connais aussi ma soif de vérité. Je te demande aujourd'hui de m'aider à éteindre cette soif de vérité.

Aide-moi à me connaître afin que je puisse exister pleinement.

Aide-moi à m'aimer suffisamment

pour que je puisse oser être qui je suis vraiment.

Aide-moi à me respecter et à dire de vrais « oui » comme de vrais « non », c'est à dire à répondre depuis ce que je ressens au plus profond de moi.

Donne-moi les mots qui me permettent de m'exprimer avec justesse tout en respectant l'autre.

Accorde-moi la force de mettre fin à des relations qui ne me conviennent plus, afin de me libérer et de permettre à l'autre de naviguer vers d'autres possibles, bien meilleurs pour lui.

Qu'il en soit ainsi pour mon plus grand bien et pour le plus grand bien de tous.



SPIRITUALITE DANS LA CITE

Prière des Travailleurs de Lumière

Dieu de lumière, permets-moi aujourd'hui de rejoindre en pleine conscience les travailleurs de lumière, en me mettant au service de l'amour et de ton divin plan.

Je te demande de me guider, de m'inspirer et de m'instruire afin que je puisse servir le plan divin de tout mon cœur, de toutes mes pensées, de toutes mes forces.

Permets-moi de garder précieusement contact avec ce qu'il m'est demandé d'accomplir, quoi qu'il arrive.

Utilise-moi pleinement ici et maintenant : permets-moi de devenir ta servante, ton serviteur et d'être la messagère, le messenger que je dois être.

Donne-moi la force de continuer à avancer, même lorsque le succès n'est pas au rendez-vous.

Soutiens ma foi les jours où elle pourrait me faire défaut.

Permets-moi de prendre pleinement ma place de travailleur de lumière en ce monde.

Qu'il en soit ainsi, pour mon plus grand bien et pour le plus grand bien de tous.



SPIRITUALITE DANS LA CITE

Prière de Renaissance

Dieu d'amour, je viens vers toi aujourd'hui depuis un endroit de mon être
qui demande à voir le jour.

Afin d'accompagner ce qui a besoin de naître en moi aujourd'hui, accorde-
moi la grâce de la renaissance.

Permets-moi aussi de sentir quand il faut plonger dans les ténèbres et
quand il est temps d'émerger à la lumière.

Guide-moi de ta lumière et aide-moi à ne pas avoir peur de la mienne.

Aide-moi à sortir de la fausse humilité et à briller de tous mes feux de
manière juste, là où je dois être.

Soutiens ma croissance spirituelle ainsi que ma croissance matérielle :
donne-moi tout ce dont j'ai besoin pour prendre ma place en ce monde en
tant qu'enfant de Dieu et serviteur/servante du plan divin.

Qu'il en soit ainsi. Amen.



SPIRITUALITE DANS LA CITE