



## Boîte à outils n°1

### CRÉER VOTRE RITUEL DE PRIÈRE

Comme nous l'avons vu, la prière est la manière dont nous parlons consciemment avec le Champ par le biais de nos émotions : 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 le Champ et lui imprimer une marque plus aimante et oeuvrer ainsi pour plus de paix dans le monde, il nous appartient d'appivoiser cette manière de faire.

### L'OBJECTIF DU RITUEL

Nous avons vu l'importance de l'entrée en prière, afin de nous débarrasser de nos peurs et de nos doutes avant de parvenir au point 0 où nous imprimerons notre marque. D'où l'importance du rituel, pour se rendre compte de notre état émotionnel du moment et nous mettre dans l'émotion d'acceptation et d'amour propice à la co-création.

L'établissement d'un rituel, dans les premiers temps où nous nous familiarisons avec l'idée de la prière, nous permet aussi 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 de nous placer dans la posture du co-créateur.

### LES LIMITES DU RITUEL

Mais l'établissement d'un rituel peut avoir aussi des limites, rappelez-vous 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 parlent plus le langage du champ.



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 coeur et nous met dans un ressenti de paix et d'amour. C'est pour cela que j'ai créé toutes ces boîtes à outils. Pour que vous puissiez piocher dans ces « techniques » celle qui ouvre votre coeur et vous permet d'atteindre l'état 0 en fonction des moments de votre vie. 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 de co-création consciente est le bienvenu.

De manière plus générale (voir boîte à outils n°6), 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 testez les différents outils de cette boîte à outil : chansons, nature, marche consciente, ho'oponono...

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.
- nous sentons ce que nous avons besoin de bénir et de libérer (voir boîte à outils n°2).

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

### ALLER PLUS LOIN ET FAIRE DE SA VIE UNE PRIÈRE

En réalité, c'est déjà le cas, de manière subconsciente. Le résultat de votre vie est ce pour quoi vous avez prié par le passé.

A chaque moment de chaque jour de notre vie, nous éprouvons des sentiments. Même si nous ne sommes pas conscients de ce que nous ressentons, nous ressentons de toute façon. Sous la douche, nous ressentons. En voiture, nous ressentons. En faisant la vaisselle, nous ressentons. En dormant, nous ressentons. Si le sentiment est la prière et que nous sommes continuellement en train de ressentir, alors cela signifie que nous sommes toujours en état de prière. Chaque moment est une prière. La vie est une prière. En permanence, nous envoyons un message au miroir de la création, signalant la santé ou la maladie, la guerre ou la paix, le manque ou l'abondance, le conflit ou l'amour. Ceci dans notre vie, avec nos proches, dans notre job et dans le monde. La vie que nous (nous) créons est Dieu qui nous donne à voir ce que nous ressentons, ce pour quoi nous avons prié.

A vous maintenant d'incarner en pleine conscience la vie que vous voulez vous créer et le monde dans lequel vous voulez vivre en choisissant ce que vous observez, ce à quoi vous accordez de l'attention, ce que vous ressentez au quotidien en dehors de votre douce heure de prière. Car c'est 24h/24 que nous co-créons.



