



Boîte à outils n°2

LE SIMPLE ART DE BÉNIR

Avant de parler de l'aspect « technique » de la bénédiction dans cette nouvelle boîte à outils, il convient de rappeler ce que j'ai déjà abordé dans les modules de formation.

PRÉCISION

Lorsque nous donnons notre bénédiction, il ne s'agit pas de donner son approbation, ni même de pardonner, ni de décourager ou encourager une action, une circonstance ou un événement. La bénédiction reconnaît simplement l'événement. L'acte de reconnaître sans jugement constitue justement l'ouverture qui permet de commencer la guérison.



On peut définir la bénédiction comme une qualité de pensée, de sentiment, d'émotion qui nous permet de redéfinir notre perception de quelque chose qui nous blesse maintenant ou qui nous a blessé par le passé.

Lorsque nous bénissons quelqu'un qui nous a blessé, il est évident que nous ne suggérons pas que ce qui est arrivé est « bien » ou même que nous aimerions qu'il arrive à nouveau. Lorsque nous bénissons, nous ne pardonnons pas ni ne faisons d'excuses pour toute atrocité ou tout acte ayant causé de la souffrance. Il ne s'agit pas d'approuver un événement douloureux ou d'imaginer que nous avons délibérément choisi qu'il arrive.

La bénédiction consiste simplement à reconnaître l'expérience qui est là. Au même titre que je peux dire « cette tomate est rouge », je déclare en pleine conscience : ceci est arrivé. Et le fruit de cette bénédiction est le suivant : en reconnaissant les faits, on reconnaît l'expérience qu'on a fait avec cette situation ou avec cette personne et c'est le premier pas pour accepter et se connecter avec l'émotion générée par ce que j'ai vécue.

La bénédiction permet donc de libérer nos émotions au lieu de les enfouir et de les stocker à un endroit de notre subconscient, jusqu'au moment où de toute façon il devra sortir, que ce soit sous la forme d'un événement encore plus désagréable que celui qui a déclenché la mise à



distance voire même sous la forme d'une maladie ou de pertes matérielles, voire de la perte d'un être cher.

Il y a en effet deux manières de traiter les blessures de la vie : les enfouir, même si nous avons vu que ce n'est de toute façon que temporaire, ou les libérer. Bénir ce qui nous a fait souffrir nous permet de libérer ces émotions et par conséquent de nous libérer, évitant ainsi d'enclencher un nouveau cycle de souffrances.

Et cela va plus loin encore. Quand nous bénissons les gens ou les choses qui nous ont blessé, nous suspendons temporairement et volontairement le cycle de la douleur. Ces deux éléments sont importants :

> temporairement : le temps d'ouvrir autre chose, une autre dimension, une autre perspective peut alors émerger.

> volontairement : nous ne nous vivons plus comme le jouet de nos émotions, le jouet de notre souffrance mais nous redevons sujet de notre vie.

Nous ouvrons une porte par laquelle la guérison peut entrer, nous invitons cette guérison à arriver.

Ce qui est essentiel, c'est que pendant un certain temps, plus ou moins long, nous soyons libérés de notre douleur pour permettre à quelque chose d'autre d'entrer.

C'est une des manières d'entrer en prière, d'atteindre le point zéro où les possibilités n'ont pas encore été choisies, et où nous allons pouvoir imprimer notre marque sur la divine matrice.

Ce « simple art de bénir » n'a l'air de rien, mais il peut constituer véritablement une seconde naissance si vous savez accepter pleinement cette notion de « bénédiction » dans votre vie. C'est pourquoi je vous invite non pas à la voir comme une simple technique vous permettant d'entrer en prière mais à en faire un des piliers de votre philosophie de vie. Car si vous regardez bien, en basant votre vie entière sur la bénédiction, vous prononcez un grand « oui » à la vie, exactement comme la première fois que vous avez empli vos poumons d'air, au moment de votre naissance.

A ce sujet, si vous en ressentez l'élan, si cela vous parle, vous pouvez tout à fait organiser un rituel d'accueil de la bénédiction dans votre vie, soit seul.e, soit en présence d'autres personnes à même de partager avec vous cet état d'esprit et cette décision personnelle.

Cet état de « conscience neutre » comme on peut aussi appeler la bénédiction, on le retrouve dans l'Évangile de Thomas, qui rapporte ainsi les paroles de Jésus. « Lorsque tu uniras les deux, et quand tu rendras l'intérieur semblable à l'extérieur et l'extérieur semblable à l'intérieur et ce qui est au-dessus à ce qui est en dessous, et lorsque tu uniras le mâle à la femelle, alors tu entreras dans le Royaume de mon Père ». Ce même Royaume qui est décrit comme « à l'intérieur de vous », toujours dans l'Évangile de Thomas. Dépasser l'idée même du bien et mal, du bon et du mauvais dans nos vies nous permet de découvrir que notre plus grand pouvoir est de transcender les choses qui nous ont blessées et d'accéder au divin qui est en nous.



COMMENT BÉNIR

• BÉNIR CEUX QUI SOUFFRENT

En premier lieu, diriger notre bénédiction vers la souffrance de ceux qui sont blessés, quelle que soit la distance qui nous sépare de ceux qui souffrent. Du moment que nous sommes touchés par la souffrance de quelqu'un, proche ou plus lointaine, c'est que cette souffrance résonne en nous, pour une raison ou une autre, et que nous sommes invités à la guérir. Parfois, c'est tout simplement nous-même qui souffrons.

• BÉNIR CE QUI CAUSE LA SOUFFRANCE

Pour certains, c'est l'étape la plus difficile : bénir les gens qui infligent la souffrance. Si c'est votre cas, vous pouvez vous aider en vous disant que ces personnes sont tellement en souffrance qu'elles n'ont trouvé comme moyen de la libérer que de la diriger vers autrui. C'est de cette manière que nous pouvons expérimenter de manière très concrète la bénédiction dans notre vie, en bénissant directement les gens et les choses qui nous blessent. Cette manière de procéder nous permet aussi de nous désidentifier de la douleur : « je ne suis pas cette douleur que je ressens », elle est en moi (pour l'instant) mais elle n'est pas moi, elle ne fait pas partie de moi.

• BÉNIR CEUX QUI SONT TÉMOINS DE LA SOUFFRANCE

Si les deux autres étapes nous semblent évidente, nous pouvons facilement oublier celle-ci si nous n'y prêtons pas suffisamment attention. Il s'agit de bénir tous ceux qui sont témoins de cette souffrance et qui doivent trouver du sens dans ce qui s'est passé. Lorsque nous sommes touchés par une souffrance, qu'elle soit proche de nous ou plus lointaine, nous devons aussi nous bénir nous-même puisque nous sommes bouleversés d'une manière ou d'une autre par ce qui s'est passé. Et que ce bouleversement va immanquablement impacter notre système de croyances, donc la manière dont nous allons co-crée le monde de demain. Nous bénir nous-même influencera notre manière de prier et d'offrir notre paix au monde.

Je bénis (le nom de la personne ou des personnes qui souffrent)

Je bénis (le nom de la personne ou des personnes qui ont infligé la souffrance)

Je me bénis et je bénis toutes les personnes concernées par cette souffrance, témoins de cette souffrance.

Comme dans toutes les pratiques de prière dont je parle dans ce programme, ne vous étonnez pas si vous avez l'impression que « ça ne fonctionne pas ». Souvenez-vous que ce sont nos peurs et nos doutes qui nous empêchent d'atteindre le point zéro. En fonction de ce que nous vivons dans notre vie, en fonction de la souffrance dont nous sommes le témoin, il est possible que la couche des émotions à transcender soit plus épaisse que d'autres et donc qu'il nous faille plus de temps ou plus de tentatives pour y parvenir.



Cela n'a absolument aucune importance. Ne tombez pas dans le piège de la culpabilité ou celui de la compétition. Bénissez vos difficultés, reconnaissez simplement qu'elles sont là et vous ferez déjà redescendre d'un cran la spirale de la culpabilité. Et si besoin, revenez à un autre moment de la journée.

La bénédiction est aussi un processus. Plus vous pratiquerez, plus vous aurez accès à des émotions profondément enfouies par le passé, plus vous ferez remonter à votre conscience des douleurs que vous n'imaginiez même pas. Et contrairement à ce que vous pensez, cela vous sera de plus en plus facile car vous connaîtrez le processus et vous saurez à quel point c'est libérateur, pour vous et pour votre entourage et plus vous pourrez en mesurer les bienfaits dans votre vie. Ne soyez pas surpris si bénir vous occasionne des manifestations physiques, agréables ou désagréables selon ce que vous viendrez toucher. C'est de cette manière que la bénédiction libère notre souffrance. Quand elle est complète, nous le savons, nous le sentons. La cause de la blessure n'a évidemment pas disparu, mais nous, nous sommes profondément modifiés.

Vous serez peut-être tellement porté par cette manière de voir les choses et de vivre que vous aurez envie de bénir tout ce qui passe. Ne vous en privez surtout pas si cela fait sens pour vous.



