



Boîte à outils n°5

PRIER EN CHANTANT

Voici un outil tout simple que j'aime beaucoup, qui permet de passer facilement d'une douce heure prière à une vie de prière.

Car quoi que nous fassions dans notre quotidien, nous pouvons chanter. Il n'y a pas encore si longtemps dans l'histoire de l'humanité, de nombreuses activités se faisaient en chantant. Puis la radio est arrivée ;-). Elle a amené un répertoire plus grand, de nouvelles références et les nouvelles du monde dans les foyers mais en l'écoutant, nous avons perdu ce pouvoir de nous exprimer à travers la chanson.



Je suis d'ailleurs persuadée que les artistes sont des médiums et que les chansons qui font le tour du monde sont celles qui touchent les cœurs, reflétant nos joies et nos peines collectives, ainsi que nos aspirations. Voici une autre manière d'imprimer puissamment le Champ.

Si vous regardez bien, toutes les cérémonies religieuses du monde se font en chansons. Dans toutes les fêtes de famille, les fêtes populaires, il y a des chansons. Elles sont intimement liées à nos émotions.

Je vous incite ici à redécouvrir le pouvoir de la chanson en vous le réappropriant, en en faisant un moyen personnel d'imprégner le champ. En l'intégrant dans votre quotidien, vous prenez l'habitude de prier en dehors de votre rituel de prière, dans toutes vos activités quelles qu'elles soient. Vous sortez la prière de votre sphère privée pour l'inscrire dans votre réalité de tous les jours.

Il n'y a absolument pas besoin que ce soit des chants religieux. Souvenez-vous que la prière est le sentiment. Choisissez donc des chansons qui vous transportent, qui vous fassent ressentir tout l'amour qui est en vous, qui vous transcendent. Cet exercice va vous permettre aussi de vous entraîner à ressentir ces sentiments profonds de connexion à Dieu et de multiplier ces moments de « dialogue » avec le Créateur.

Comment commencez ? Listez vos chansons préférées et regardez de quoi elles parlent, cherchez pourquoi vous les aimez et prenez le temps de ressentir ce qu'elles touchent en vous.



COMMENT FAIRE

Listez vos chansons préférés et regardez de quoi elles parlent, cherchez pourquoi vous les aimez et prenez le temps de ressentir ce qu'elles touchent en vous.

Ne vous étonnez pas si vous ne ressentez pas grand chose : cela viendra avec le temps ou cela veut dire que ce n'est pas un outil important pour vous (mais attendez un peu avant de tirer cette conclusion et de vous priver de cet outil extraordinairement puissant). Ne vous étonnez pas non plus si en écoutant vraiment les paroles des chansons que vous aimez les larmes se mettent à couler ou bien que vous ressentez des frissons dans tout votre corps : vous venez simplement de franchir une étape de conscience.

Ensuite, prenez le temps d'apprendre peu à peu les paroles des chansons qui vous touchent le plus et prenez l'habitude de les intégrer dans votre vie quotidienne : sous la douche, en voiture, quand vous faites la vaisselle, quand vous marchez...

Allez, pour le *fun*, je vous mets les miennes :

- J'irai au bout de mes rêves, Jean Jacques Goldman
- *Imagine*, John Lennon
- L'air du vent, musique du dessin animé Pocahontas
- *Ar Baradoz*, très ancien cantique breton, qui me permet de me sentir reliée à mon grand-père décédé : c'était son préféré)
- *Erev shel shoshanim*, berceuse juive que je chantais à Morgane quand elle était bébé pour l'endormir)
- L'envie d'aimer, chanson de la comédie musicale Les 10 commandements
- Toi + Moi, Grégoire
- *Alleluiah*, Léonard Cohen

Il y a aussi des chansons consacrées à Marie :

- Marie pourquoi je t'aime, poème de Sainte Thérèse chanté par Natasha Saint-Pier
- La première en chemin
- Regarde l'étoile
- Couronnée d'étoiles

Et enfin :

Vivre d'amour, poème de Sainte Thérèse mis en musique.



