



## Boîte à outils n°9

### CULTIVER LA PRÉSENCE

On dit souvent que le pèlerinage le plus important de toute une vie ne mesure que trente centimètres : de la tête au cœur... Autrement dit, du rationnel au spirituel : là se trouve la réponse.



Cet espace que nous ouvrons dans notre vie en prenant conscience du Champ et de la manière dont nous interagissons avec lui nous permet de faire ce passage du rationnel au spirituel.

### ÊTRE DES CONTEMPL'ACTIFS D'AMOUR

C'est aussi notre soif d'intériorité qui nous conduit à la prière, cette impression qu'il existe « autre chose » que la réalité immédiatement perceptible par nos sens.

Il existe une autre manière de nourrir cette soif d'intériorité : c'est de se ménager dans notre vie des moments où accueillir la Présence, sans autre volonté que l'observer, s'en émerveiller et s'en nourrir.

### S'ÉMERVEILLER DE LA VIE

Que ce soit dans la nature, en observant des oeuvres d'art, en chantant, en observant votre animal domestique dormir ou vos enfants jouer... Il nous est possible de prendre un temps pour nous émerveiller de la vie et du processus de création de tout ce qui est.

Plus nous serons réceptifs à sentir dans notre vie ce qu'est le Champ et la manière dont il se manifeste à nous, plus nous entrons en communions avec lui et plus il sera également réceptif à ce que nous souhaitons lui communiquer. Plus nous reconnaissons la Force à l'oeuvre dans nos vies, plus elle reconnaîtra notre capacité à participer activement aux résultats.

Je vous invite donc à prendre régulièrement un temps de non-faire, un temps de contemplation afin de nourrir en conscience votre lien avec la vie, avec le Champ, avec Dieu, sans rien vouloir d'autre que sentir sa Présence.



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.





