



Module n°2 • L'expérience de Dieu

EXERCICE N°8 • CULTIVEZ VOTRE FOI

Dans la lignée du cours n°8, voici une méthodologie pratique pour cultiver une foi qui déplace les montagnes qui correspond aux 6 étapes du cours.

1. DÉSIRER AVEC LE COEUR

Créez-vous une « boîte à désirs ». Cette boîte à désirs est une sorte de sas pour vérifier si un désir émane vraiment de vous ou bien s'il sert votre volonté de renforcer votre illusion d'identité. Chaque fois qu'un désir naît en vous, écrivez-le sur un papier et mettez-le dans la boîte. Une semaine plus tard, regardez à nouveau tous ces désirs et faites-le tri : supprimez ceux qui ne sont plus d'actualité et ceux qui ne vous font pas vibrer à 100%. Transformez vos désirs importants en objectifs.

2. SE RECONNECTER À NOTRE NATURE HUMAINE ET SPIRITUELLE

En repensant à l'expression de Teilhard de Chardin « nous ne sommes pas des êtres humains venus faire une expérience spirituelle mais des êtres spirituels venus faire une expérience humaine », que pensez-vous de vos désirs :

- d'où viennent-ils ?
- de quoi sont-ils l'émanation ?
- quelle place leur faites-vous dans votre vie ?
- comment les considérez-vous ?

3. CROIRE EN CE QU'ON NE VOIT PAS ENCORE

Parmi vos désirs importants, choisissez un objectif cher à votre cœur. Réalisez une belle affiche avec ce projet et affichez-le dans un endroit que vous voyez tous les jours. Dans votre jardin, sur votre balcon ou dans un pot, semez des graines et arrosez-les en conscience que vous faites confiance que même si vous ne savez pas encore comment, votre projet va se réaliser. Ces plants seront la métaphore de votre projet : prenez-en soin.

Quand les pousses sortent de terre, célébrez la naissance de votre objectif en invitant un ami au restaurant et en lui parlant de votre projet.

Prenez une photo de vos plantes et collez-la ici :





4. NE PAS S'ATTACHER AU « COMMENT »

Rédigez un dossier complet de présentation de votre objectif, même si des paramètres vous échappent : description du projet, finalités, personnes concernées, compétences mise en oeuvre, budget... Elaborez ce dossier comme si vous alliez rencontrer un financeur à qui vous allez demander un chèque pour la mise en oeuvre de votre projet.

5. METTRE EN COHÉRENCE PENSÉES, ÉMOTIONS, PAROLES ET ACTIONS

Chaque jour, prenez un temps pour votre objectif :

- admirez votre affiche
- pensez à votre objectif
- ressentez les émotions liées à votre objectif atteint
- parlez de votre objectif à quelqu'un
- mettez en place une action (même toute petite) qui va dans la direction de votre objectif

6. NE PAS S'INQUIÉTER DU TEMPS NÉCESSAIRE ET PERSÉVÉRER

Choisissez un support et/ou une action quotidienne à votre image pour cultiver votre foi :

- prière, méditation, moment de pleine conscience, rituel quotidien
- choisissez un objet symbolique dans votre quotidien : un coquillage dans votre poche que vous mettez et enlevez de votre vêtement matin et soir et qui vous invite à ressentir cette confiance que vous avez en votre objectif, une image symbolisant votre objectif réalisé que vous pouvez contempler en vous levant le matin et en vous couchant le soir et/ou que vous pouvez mettre dans votre bureau, pour renforcer l'idée que tout ce que vous faites vous mène vers la réalisation de votre projet.

Décrivez ici ce rituel quotidien.

