



## Module n°2

### QU'EST-CE QUE LA PRIÈRE

Nous avons tous des idées pré-conçues sur la prière, que l'on ait reçu une éducation religieuse ou pas d'ailleurs. Il faut dire aussi que la sémantique ne nous aide pas, voyons pourquoi :

- on utilise l'expression « faire sa prière », on la décrit donc comme une action, une chose à « faire », comme le ménage ou la vaisselle
- on utilise le même mot pour désigner l'acte de prier (« la prière ») et pour désigner les paroles que l'on utilise pour prier (« une prière », « la prière du Notre-Père »).

Pour sortir de ces écueils, voyons déjà ce que la prière n'est pas.

### CE QUE CE N'EST PAS

La prière n'est pas une récitation de paroles. Nous le verrons d'ailleurs dans les prochains modules, les paroles n'ont qu'une importance relative dans l'acte de prier.

Il ne s'agit pas non plus implorer Dieu d'agir là où nous sentons impuissants en tant qu'être humain. Cette deuxième option ne serait qu'une variante du contrôle. Le contrôle que voudrait prendre le mental sur notre nature spirituelle. Prier, c'est au contraire se mettre au service du plan divin. C'est demander à recevoir les informations pour accomplir la volonté de Dieu. En réalité, quand quelque chose ne va pas bien, c'est que nous manquons d'informations dans notre radar : la prière nous invite à nous reconnecter avec notre foi dans le plan divin, même si nous ne le comprenons pas et n'en n'avons qu'une vision parcellaire.

La prière est une attitude humaine à cultiver en soi pour entrer en relation avec soi, avec Dieu, et même avec les autres. C'est se réjouir sous le regard de Dieu de toutes les occasions qui se présentent. Prier, c'est aussi entretenir une relation légère et spontanée avec Dieu, même quand ça va mal ! Dans la prière, la parole de Dieu prend vie en nous : elle n'a donc rien à voir avec les circonstances présentes de notre vie, c'est la vérité première qui cherche à nous guider. Nous allons voir tout au long de ce programme comment développer cette attitude qui est véritablement magique comme vous le découvrirez au fur et à mesure que vous la pratiquerez. Voyons maintenant les différents aspects de cette attitude.

*Prier est la clé du matin  
et le verrou du soir.*

GANDHI



## ALLER À LA RENCONTRE DE DIEU

Prier, c'est se mettre au service du plan divin, au service de cette force d'amour qui pousse l'humanité vers sa complète réalisation. C'est demander à recevoir les informations pour accomplir la volonté de Dieu. Cette notion d'accomplir la volonté de Dieu peut nous sembler contraire à notre liberté et antinomique avec notre libre-arbitre, qui est pourtant une des caractéristiques propres à l'être humain.

C'est là qu'il faut, comme toute parole nous menant à Dieu, décoder les paraboles. Je me suis d'ailleurs souvent demandé pourquoi Jésus parlait en paraboles. Pour plusieurs raisons à mon avis.

1. La première, c'est pour préserver notre libre-arbitre. Nous sommes des humains ayant chaque jour à faire le choix de qui nous sommes et de qui nous voulons devenir, pas des robots à reprogrammer en mode amour. Il nous appartient donc de chercher à chaque instant notre vérité.
2. La deuxième raison, je l'ai lue dans un livre qui pourrait sembler très éloigné des textes sacrés (mais en fait pas tant que ça si on le lit attentivement), le livre *Réfléchissez et devenez riche*. Dans l'introduction, il est dit en substance : si l'on vous révélait le secret de l'abondance, vous seriez de toute façon incapable de l'appliquer, alors que si vous le cherchez et le trouvez vous-même, alors vous le vivrez pleinement et vous attirerez l'argent automatiquement. Eh bien que je pense que c'est exactement la même chose pour Dieu. Il n'y a que que si vous le cherchez que vous en ferez l'expérience.
3. Et c'est en cela que la troisième raison rejoint la deuxième. Dieu est une expérience que l'on fait et c'est pour cela que Jésus parle en paraboles : pour que nous ne nous nourrissions pas de belles paroles, qui nous font rester dans l'intellect, dans le mental, mais que nous nous emparions de ses paraboles pour en faire l'expérience, pour faire l'intime expérience de Dieu.

Accomplir la volonté de Dieu, c'est donc tout sauf se soumettre à quelque chose d'extérieur à nous, qui aurait décidé de notre destin malgré nous ou, pire encore, contre nous. C'est au contraire utiliser notre plein potentiel au service de cette dimension d'amour que nous sommes, qui nous fait vivre. C'est nous abreuver à la source la plus désaltérante qui soit, celle qui étanche notre soif d'intériorité. C'est nous nourrir du nectar divin qui nous fait grandir en amour et en humanité, qui nous comble de joie et de bonheur. Rien à voir avec un truc difficile et extérieur à nous qu'il nous faudrait « faire ».

Mais il faut bien l'avouer, lorsque nous commençons nos premiers pas avec la prière, c'est souvent quand quelque chose ne va pas comme on veut. Si on en n'est qu'au premier stade, on demande à Dieu de faire comme on a envie que ça se passe, ou bien au contraire de faire en sorte que ça se passe différemment de ce qui arrive (parce que là, c'est franchement la m... dans notre vie). Quand on a pris un peu de distance, on se dit que si ça ne se passe pas comme on veut, nous entrons en prière pour nous reconnecter avec notre foi dans le plan divin, même si nous ne le comprenons pas et n'en n'avons qu'une vision parcellaire, nous entrons en prière pour communier avec Dieu, avec le Champ.



Pour aller vers cette expérience, cela peut nous aider de nous adresser dans un premier temps à quelque chose d'extérieur et qui représenterait Dieu ou bien notre lien à Dieu, comme un intercesseur : Marie, un ange, un saint, un animal mystique... Mais cette représentation est forcément erronée puisqu'elle nous invite à considérer Dieu comme à l'extérieur de nous ou bien, encore pire, au-dessus de nous. Alors qu'il s'agit d'une dimension différente. C'est pour cette que les Juifs s'interdisent toute représentation de Dieu et n'en n'écrivent même pas le nom. En effet, il faut faire attention à toute représentation extérieure qui pourrait conduire à l'idolâtrie (Dieu est grand et je suis pécheur : on qualifie avec des jugements de bien et de mal deux réalités différentes puisque n'appartenant à la même dimension) au lieu de laisser vivre cet idéal divin en nous.

Voici quelques manières dont vous avez peut-être déjà vécu des rencontres avec Dieu, même très fugaces. C'est l'expérience de ne plus se sentir séparé, ni des autres, ni de la matière. Ce sont des expériences mystiques que l'on peut vivre quand on se sent relié à plus grand que soi, quand on sent que « tout est juste » que « tout est à sa place », que l'on ne veut rien d'autre que ce qui est en train de se produire, là, ici et maintenant. Peut-être avez-vous vécu cela en regardant un coucher de soleil, en vous promenant en silence dans la nature, en contemplant une oeuvre d'art ou même en faisant l'amour, ou encore dans une réunion professionnelle où vous vous sentiez parfaitement à votre place, au bon moment, ou bien dans un moment où vous pouviez constater une synchronicité parfaite entre deux événements qui pouvaient paraître indépendants.

Voici comment se passent généralement les premières rencontres avec Dieu. Dans la boîte à outils, je vous donne quelques pistes pour entrer en prière, pour développer ces rencontres, et nous verrons dans les prochains modules comment aller beaucoup beaucoup beaucoup plus loin pour interagir avec le Champ, pour être dans un divin dialogue au quotidien. Nous verrons comment la vie nous guide sur ce chemin, y compris par nos souffrances les plus intenses, qui sont en réalité de merveilleuses occasions d'accéder au coeur de la prière.

## ACCUEILLIR L'INCONNU

Le moment de prière est un moment où nous choisissons de nous extraire de notre vie quotidienne pour y entendre quelque chose de nouveau, justement parce qu'avec notre mental, on n'y arrive plus, on n'a pas accès à toutes les informations : nos émotions et nos pensées interfèrent avec le changement de paradigme nécessaire à la résolution de nos difficultés (ou plus exactement encore, de ce que nous considérons comme une difficulté). Nous avons besoin d'un regard neuf pour s'extraire de la difficulté, que ce soit pour régler le problème ou même parfois, ne plus le considérer comme un problème.

> *Exemple de l'image du papillon*

En règle générale, nous n'aimons pas trop cela, ou du moins toute une partie de notre système de croyances n'aime pas cela. Nous préférons prendre des chemins connus, que nous savons être directs et menant droit au but. C'est aussi le mental qui a du mal à aller vers ce qu'il ne



connait pas et qui le dépasse. Prier, c'est avant tout sortir du « je veux que ça se passe comme ça ».

La prière n'obéit pas à un critère d'efficacité du style « cher Dieu, signez ici pour que mon plan d'action se réalise sous des auspices divines ». La prière de celui qui se met à l'écoute est plutôt faite de sentiers peu balisés. Non seulement parce que ce que nous voyons avec notre mental est limité par nos perceptions et notre système de croyances, ne nous donnant accès qu'à une seule partie des informations. Mais aussi parce que nous donnant de nouvelles informations, c'est le chemin à suivre qui s'en trouve modifié. Nos jolis plans d'action risquent fort d'en être chamboulés...

Une autre manière de pointer cette réalité de la prière est de constater que la rencontre avec Dieu suscite plus de questions qu'elle n'apporte de réponses immédiates. Les expériences mystiques que l'on peut vivre peuvent nous sembler éloigner de la réalité quotidienne, sans réel lien pour faire le « chaînon manquant ». La « réponse » de Dieu est aussi fonction de l'aventure spirituelle de chacun. Il y aura bien sûr toute une part de mystère dans cette dimension qu'il nous est difficile à appréhender avec les yeux de la dualité.

C'est à chacun d'entre nous de construire ensuite sa vie que ce qu'il aura reçu dans la prière : encore et toujours le libre-arbitre de la destinée humaine. La parole de Dieu ne s'exécute pas, elle se vit.

## UN ACTE D'AUTHENTICITÉ : PARLER À DIEU

Prier, c'est aussi s'adresser à Dieu avec la nudité de l'Etoile. Quand nous entrons en contact avec l'Esprit que nous sommes, nous entrons en contact avec notre essence. Il ne sert à rien de vouloir se montrer sous son meilleur jour puisque cette partie de nous-même sait tout de nous. Elle connaît nos souffrances et nos ombres. Nous pouvons d'autant plus exprimer qui nous sommes car nous sommes ici dans un espace d'accueil et d'amour inconditionnel : on n'est pas là pour se flageller mais bien pour s'accueillir en tant qu'être humain. Je vous invite donc à exprimer tout ce que vous avez envie d'exprimer, sans peur et sans retenue, vos véritables joies comme vos véritables peines. Bien sûr que Dieu sait tout ce que vous avez à lui raconter, puisque Dieu c'est vous, c'est une de vos dimensions, mais c'est vous-même (votre mental) qui avez besoin d'entendre qui vous êtes vraiment.

Et c'est en exprimant ainsi qui vous êtes que vous pouvez vous-même prendre conscience de qui vous êtes. C'est en exprimant vos ressentis et vos émotions sans jugement et sans honte, dans un espace de sécurité et de paix, que vous pouvez alors commencer à sortir d'un regard duel « problème-solution ».

C'est dans cet espace qu'il nous est possible d'accueillir la parole de Dieu, puisque nous n'avons plus peur de quoi que ce soit. Nous accueillons à la fois ce qui est et ce qui est possible.



## UN RENDEZ-VOUS D'AMOUR AVEC SOI

Je viens de dire qu'avec la prière, nous accueillons à la fois ce qui est et ce qui est possible. C'est en cela que je dis que c'est un rendez-vous d'amour avec soi. Parce que dans cet espace, nous reconnaissons qui nous sommes et accédons en même temps à la meilleure version de nous-même qui est là, tout près de nous, dans le Champ de potentiels. Un seul regard posé dans ce Champ de potentiels et nous devons la meilleure version de nous-même, comme nous le verrons dans le prochain module.

Je pense que c'est là le sens de la phrase « Dis seulement une parole et je serai guéri ». Encore une fois, ce n'est pas à un Dieu extérieur que l'on s'adresse, encore moins à un avatar bienveillant du père autoritaire de notre enfance qui nous donnerait cette fois-ci (au contraire du père de notre enfance) l'autorisation de devenir cet être d'amour que nous aspirons à être. C'est à nous-même que nous nous adressons, à cette partie blessée de nous-même qui a peur, qui n'ose pas, qui est en quelque sorte coincée dans les limbes de l'existence véritable. C'est en aimant mes blessures que je les guéris.

Je parlais plus haut d'authenticité et c'est une des clés de notre libération, comme c'est une des clés pour accéder au pouvoir de la prière. Comme le dit le poète Khalil Gibran, « nul ne peut vous révéler quoi que ce soit qui ne sommeille déjà dans l'aube de votre connaissance ». Et c'est pour cela que le moment et l'espace de la prière sont si importants (voir la boîte à outil n°1), qu'il est impératif de s'accorder des moments de silence et de non-distraction, juste seul avec soi, juste en amour avec soi.

« « Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux » disait Socrate, nous le comprendrons mieux dans les prochains modules. Vous le savez, un des meilleurs conseils que l'on donne quand un couple bat de l'aile, c'est « passez du temps ensemble, apprenez à connaître qui vous êtes devenus, exactement comme vous le faisiez quand vous vous êtes rencontrés, passez du temps sans les enfants, pour ne pas voir dans l'autre uniquement sa facette de parent. » Ce conseil est également valable pour vous : si vous voulez vous aimer, passez du temps avec vous, apprenez à vous connaître. C'est la connaissance de nous-même qui peut nous aider à être de meilleures personnes et à créer un monde meilleur.

Je ne sais pas si vous serez d'accord avec moi, mais j'ai l'impression qu'une des grandes maladies de notre époque, c'est le manque de temps. Alors que rien ne nous a jamais pris aussi peu de temps. Il y a peu, si vous vouliez vous chauffer, il fallait couper du bois, attendre qu'il sèche, y mettre le feu. Aujourd'hui vous appuyez sur un bouton et il fait la température que vous souhaitez dans votre maison. Même faire cuire du riz aujourd'hui est d'une rapidité incroyable : on vous vend (si vous le souhaitez), du riz déjà cuit que vous mettez au micro-ondes et vous mangez du riz cuit et chaud en même pas 30 secondes. Et vos déchets, vous n'avez même pas à vous en soucier, quelqu'un le fait pour vous. Vous faites arriver et vous vous défaites des choses avec une vitesse incroyable !! Et pourtant, on manque de temps ! Tout ce temps gagnés, nous nous activons à le remplir d'une manière ou d'une autre de ne pas entrer



en contact avec nous même. Notre manque de temps est en réalité un manque de sens. Plus nous courons en tout sens, plus nous manquons de sens, justement. Lorsque nous avons une direction claire et qu'elle nous fait suffisamment vibrer, alors miraculeusement, nous avons du temps pour nous et pour mieux nous connaître.

## CONCLUSION

Prier à la manière des maîtres spirituels, ce n'est pas simplement entrer en contact avec Dieu et lui parler, c'est accepter de co-crée le monde avec lui, c'est vivre en interaction avec le Champ. Co-crée indique qu'il y a de nombreuses possibilités, pas simplement celle qu'on a décidé et qui nous arrangerait bien. Interagir signifie qu'il y a bien plus à prendre en compte que notre petite personne et paradoxalement, c'est là que cette « petite personne » que nous sommes va prendre toute sa puissance. C'est là qu'est à mon sens la véritable humilité : oser devenir un co-créateur. Cela veut dire sortir de l'illusion de la toute puissance, illusion très bien nourrie par les technologies à notre disposition, mais aussi sortir de l'illusion d'être les victimes innocentes d'un système sur lequel nous n'avons aucune prise.





