Module n°5

Faire de sa vie une prière

Pour nous permettre de bien comprendre l'essence même de ce dernier module, il nous faut revenir à l'expérience décrite dans le module n°3.

Rappel

L'*International Peace Project* au Moyen Orient a publié en 1988 les chiffres relatifs à une étude conduite au début des années 80 durant la guerre entre Israël et le Liban. Des chercheurs ont formé un groupe de personnes à « ressentir la paix » dans leur corps plutôt que de simplement penser à la paix dans leur esprit ou bien de prier pour que règne la paix.

Pendant des jours spécifiques du mois, à des moments déterminés de chaque journée, on a posté ces personnes dans des secteurs déchirés par la guerre. Durant le créneau de temps où ils ressentaient la paix, non seulement on observait une accalmie dans le conflit mais de manière plus générale, les crimes contre la personne diminuaient, le nombre de visites aux urgences également, ainsi que la quantité d'accident de la circulation. C'est comme si un nouveau climat global de paix et de sécurité s'installait. Quand les gens s'arrêtaient d'exprimer ces sentiments, les statistiques s'inversaient. D'autres études ailleurs dans le monde ont confirmé ces résultats : quand un petit pourcentage de la population réussissait à réaliser la paix en elle, cette paix se reflétait dans le monde autour d'eux.

Le Royaume des Cieux est à l'intérieur de vous.

Evangile de Thomas

Quand la prière devient inefficace

La question qui nous vient alors immédiatement est : « mais alors pourquoi y a-t-il encore la guerre au Moyen Orient, et même dans le monde ? ». Cela voudrait-il dire que même cette manière de prier que nous venons d'apprendre, que l'on retrouve dans un grand nombre de textes sacrés et dans des traditions aussi différentes que les évangiles, les rituels amérindiens ou les pratiques du Dalaï Lama, est inefficace ?

Oui et non. Explication.

Durant ce que les chercheurs nommaient « la fenêtre » (le moment où les gens formés dans ces techniques ressentaient la paix dans leur corps) le monde autour d'eux reflétait la paix. Non seulement les faits de guerre qui étaient le lot quotidien de cette région du monde diminuait, mais s'installait de manière plus globale un climat de sérénité et de sécurité : les accidents de la circulation étaient moins nombreux, les urgences recevaient moins de patients, les crimes violents diminuaient en nombre.

Mais lorsque ces expériences ont cessé, la violence a recommencé, atteignant, dans certains cas, des niveaux encore plus importants qu'avant le début de ces expériences. Et si on comprend le fonctionnement de la prière, c'est tout à fait logique. Les personnes formées ont arrêté de faire ce qu'elles étaient en train de faire. Elles ont arrêté de « prier la paix ».

C'est le risque si nous ne changeons rien à nos vies en dehors de nous offrir chaque jour un moment de spiritualité. Aussi important soit-il, le rituel des débuts de notre histoire avec la prière (silence, intimité, bougies, chansons, église...) a des effets limités. Lorsque nous avons apprivoisé la prière et sa manière de fonctionner, il devient temps de faire de notre vie une prière consciente, comme notre vie est une prière subconsciente. Il s'agit de passer d'une notre douce heure de prière à une vie de prière.

Devenir notre prière

Il s'agit maintenant de comprendre qu'il n'y a pas d'un côté notre « douce heure de prière » et de l'autre la « réalité ». Si nous croyons que la prière est quelque chose que nous faisons, alors c'est tout à fait logique de croire que lorsque la prière se termine, l'effet de la prière cesse aussi. La prière est une expérience de courte durée si nous considérons que prier est l'acte de joindre les mains et de réciter des formules. Mais si l'on considère que la prière est ce que nous sommes, et que ce que nous sommes est notre prière, alors elle est de longue durée.

Et si nous voulons durablement changer nos vies et apporter la paix en ce monde, alors notre vie doit devenir une prière consciente et constante. Bien sûr, il est impossible, même si l'on consacre sa vie à Dieu à l'instar des moines et des moniales, de passer 24h/24 agenouillé et récitant des prières. Mais nous pouvons nous entrainer à devenir paix et amour, au fil des jours. Nous pouvons ressentir de la gratitude car il y a toujours de quoi se montrer reconnaissant dans notre vie, ne serait-ce que pour le fait d'avoir 2 bras et 2 jambes qui nous apportent tant de pouvoir et de possibilités. Nous pouvons ressentir de la gratitude pour la santé puisque notre corps se renouvelle en permanence. Nous pouvons ressentir de l'abondance car il y a toujours quelque part dans le monde de l'abondance qui se manifeste, vous pouvez simplement observer les plantes qui poussent dans votre jardin au début de l'été pour s'en convaincre. Nous pouvons ressentir de la paix car la paix existe toujours quelque part dans le monde.

Développer notre conscience

Puisque nous parlons naturellement le langage du Champ, à partir de qui nous sommes et de nos émotions, il s'agit maintenant d'être dans un processus conscient et constant d'amélioration de soi. Pour faire l'expérience de la joie et de la paix dans notre vie de tous les jours, il nous faut devenir ces qualités, à chaque moment de notre vie. « Sois le changement que tu veux voir dans le monde », disait Gandhi.

La conscience qui s'attend à voir, faire, ressentir quelque chose crée alors cette chose qu'elle ressent « par anticipation ». Si nous nous attendons au malheur alors il survient, car le Champ nous obéit.

Comme nous l'avons vu, nous créons aussi en observant. Si nous voyons les choses à ravers le filtre de la séparation, de colère, de douleur et de haine, alors le miroir quantique nous renvoie ces émotions en créant des conflits dans notre famille, des maladies dans notre corps et la guerre entre les nations.

La clé est donc bien la conscience : la conscience du langage avec lequel chacun d'entre nous communique avec le Champ.

Quand la souffrance devient notre guide

Si l'on retient du module n°4 à quel point entrer en prière nous permet de contacter nos souffrances les plus profondes et de les guérir en accédant à une autre réalité que cette souffrance, alors on peut même aller encore plus loin.

En nous rendant compte que c'est le contact avec l'émotion de la douleur qui nous permet de la libérer et d'accéder ensuite au point zéro par le truchement de l'acceptation, alors nous pouvons donner un sens aux épreuves que nous traversons, même celles qui nous paraissent les plus terribles.

Comme nous l'avons vu, nous possédons tout en nous pour transcender nos souffrances, même les plus profondes. On peut en déduire que rien ne nous est proposé que nous ne pouvons guérir. Il ne nous est pas demandé plus que nous ne pouvons supporter. Partant de là, nos épreuves peuvent devenir des guides formidables, de puissantes alliées sur notre chemin de transformation et de conscience. Elles nous redonnent notre pouvoir infini, celui de reprendre en mains les rênes de nos vies. Elles nous rapprochent de la source, puisqu'à un moment donné, si nous voulons continuer à avancer dans nos vies, nous devons bien aller connaître ce qui nous fait tant souffrir. Et c'est en apprivoisant cette douleur, en l'acceptant, que nous accédons au point zéro et que de là, nous changeons notre réalité… Et le monde.

« Le Royaume des Cieux est bien à l'intérieur de nous », comme nous le suggère une traduction de l'Evangile de Thomas. A ce sujet, je vous rappelle aussi les paroles de Socrate : « Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les dieux ». En te connaissant, en connaissant ce qui te fait souffrir, tu deviens Dieu toi-même.

La douleur n'a pas à être combattue car elle engendre dans le Champ une énergie de lutte, conduisant à toujours plus de malheur. Elle demande à être transcendée, ce qui nous permet littéralement de créer le Paradis sur Terre.

Comment faire cela ? Je vous donne plus de précisions sur la manière d'apprivoiser ce qui nous fait souffrir dans les différentes boîtes à outils, dans lesquels vous piocherez de manière générale tout ce dont vous avez besoin pour parler consciemment le langage du Champ. Tout le reste n'est qu'expérimentation personnelle.