Co-créer avec le Père

Ce merveilleux cahier appartient à

.....

Nous sommes le

.....

Les pieds sur Terre, la tête dans les étoiles

« Je te souhaite la bienvenue dans cette journée et dans ce livret, qui sont tous les deux conçus comme un parcours initiatique pour te permettre de plonger en toi, dans les deux dimensions de ton être : ta nature terrestre et ta nature céleste.

Nous sommes ici ensemble pour donner toute leur force et toute leur puissance à ces deux dimensions, afin que tu puisses expérimenter et vivre pleinement la dualité et atteindre l'unité en conscience.

Nous allons aujourd'hui baliser ensemble les 6 étapes qui vont te permettre de co-créer avec le Père. Il t'appartiendra dans les jours et semaines qui viennent, de t'assurer de les faire vivre en toi et de ré-aligner ta vie sur ta vraie vie, sur le sens de ta vie.

Je te souhaite un bon voyage en compagnie de toi-même, à la rencontre de ton essence divine.

Ghaëlle *

© spiritualitedanslacite.fr - Tous droits réservés

* Notre Père *

1. La foi
Notre père qui régnez sur les cieux,
Que votre nom soit sanctifié

Ce faisant, pense à ta foi en Dieu et à la grâce de l'esprit saint et remercie-les pour leur présence dans ta vie et sur cette Terre.

2. La soumission
Que votre royaume nous soit donné par notre obéissance à votre volonté
Que votre volonté soit faite

Ecoute la voix de ton Père pour comprendre sa volonté et exécute-là sans crainte.

3. La servitude
Sur la terre comme au Ciel

Confirme ta résolution de créer le ciel sur la terre en agissant selon le chemin de l'amour, en aimant le seigneur ton dieu plus que tout et en aimant tes frères et soeurs terrestres comme toi-même car ils font partie de toi.

4. L'abondance
Donnez nous aujourd'hui notre pain quotidien

Remercie Dieu pour tout ce qu'il t'a donné et sache que tant que tu vivras en harmonie avec sa volonté et que tu honoreras ta promesse à son service, tu connaîtras les bienfaits de l'abondance et tu ne manqueras jamais de rien.

5. Le pardon
Pardonnez-nous nos erreurs et nos fautes
Comme nous nous pardonnons et pardonnons aux autres

Souviens-toi ici de tout ceux qui t'ont fait du mal. Et pardonne-leur, en priant qu'ils rejoignent Dieu. Demande que ceux que tu as offensés te pardonnent de la même façon et surtout pardonne-toi toutes tes actions et tes pensées qui te font honte car se pardonner soi-même est le plus important.

6. La force
Gardez moi sur le droit chemin
Et délivrez-moi de la tentation du mal

La tentation est ce qui te détourne de ton chemin, ce qui t'empêche de t'accomplir et de tenir ta promesse à Dieu, à toi-même et à ton prochain.

Source : Katherine Mc Gowan, *Le livre de l'élue.*

© spiritualitedanslacite.fr - Tous droits réservés

* Ton intention pour cette journée *

© spiritualitedanslacite.fr - Tous droits réservés

1. Bilan

Avant de définir où on veut aller et tracer la route, il est important de savoir d'où on part.

1. Ma vie professionnelle, les études, l'argent

- Est-ce que j'ai une activité professionnelle ?
- Est-ce que j'aime cette activité professionnelle ?
- Qu'est-ce que j'aime dans ma vie professionnelle ?
- Qu'est-ce que je souhaite garder dans cet aspect de ma vie ?
- Qu'est-ce qui me fait souffrir dans ma vie professionnelle ?
- Est-ce que j'en tire le revenu qui me correspond ?
- Qu'est-ce que je souhaite changer, à quoi je veux pouvoir dire non dans cet aspect de ma vie ?
- Qu'est-ce que je souhaite apporter en plus, qu'est-ce que je souhaite créer, qu'est-ce que je souhaite améliorer dans cet aspect de ma vie ?

2. Ma vie personnelle : moi, comment je me sens, ce que je pense de moi, ce qui m'anime

- Comment je me sens en compagnie de moi-même ?
- Est-ce que je suis à l'aise de dire qui je suis ?
- Comment je me sens avec mon corps ?
- Qu'est-ce que je pense de moi ?
- Quelles sont les 3 qualités dont je suis la plus fière ?
- Quels sont les 3 défauts qui me font le plus souffrir ?
- Qu'est-ce que j'aime en moi ?
- Qu'est-ce que je souhaite changer dans cet aspect de ma vie ?
- Qu'est-ce qui me fait souffrir dans mon estime de moi ?
- Sur une échelle de 1 à 10, où se situe la confiance en moi ?
- Qu'est-ce que je souhaite apporter en plus, qu'est-ce que je souhaite améliorer dans cet aspect de ma vie ?

© spiritualitedanslacite.fr - Tous droits réservés

3. Ma vie relationnelle : ma famille, mon couple, mes amis, mes connaissances

- Comment je me sens de manière générale avec les autres ?
- Suis-je vraiment libre d'être authentique avec les autres ?
- Qu'est- ce qui me fait souffrir dans le domaine relationnel ?
- Quelle est la relation dans laquelle je me sens la plus à l'aise ?
- Quelle est la relation dans laquelle je me sens le moins à l'aise ?
- Qu'est-ce que j'aime dans ma vie relationnelle ?
- Qu'est-ce que je souhaite changer dans ma vie relationnelle ?
- Qu'est-ce que je souhaite apporter en plus, qu'est-ce que je souhaite améliorer dans cet aspect de ma vie ?

* TES RÉPONSES *

© spiritualitedanslacite.fr - Tous droits réservés

* TES RÉPONSES (SUITE) *

© spiritualitedanslacite.fr - Tous droits réservés

2. Les désirs de ton coeur

Savoir ce que tu veux vraiment

La première étape pour obtenir ce que tu veux est de savoir ce que tu veux. Cela peut paraître basique, mais il est impératif de définir très clairement dans ta tête ce que tu veux vraiment. Beaucoup se contentent de vagues intentions comme « être heureux» ou «avoir un meilleur travail» ou bien «vivre une relation amoureuse harmonieuse». Mais comment veux-tu que l'univers réponde à ta demande, c'est beaucoup trop vague ! Etre heureux signifie des choses très différentes, selon les personnes : qu'est-ce que le bonheur, pour toi ? Souviens-toi que la loi d'attraction ne peut fonctionner que sur des désirs avec lesquels tu es réellement aligné, pas sur les désirs des autres (la société, tes parents, tes voisins…). C'est comme quand tu commandes une pizza, tu ne demandes pas au livreur de choisir pour vous celle qu'il va te livrer : c'est à toi de dire quels ingrédients tu veux sur ta pizza.

Ecouter les désirs de ton coeur

Il est écrit : « En Dieu, mets ta joie et il comblera les vœux de ton cœur ». Mais qu'est-ce que cela veut dire, les désirs de son cœur ? Est-ce que cela veut dire que l'on peut se tromper de désir ? Oui, se tromper de désir c'est par exemple vouloir faire une carrière pour que nos parents soient fiers de nous alors que ce n'est pas notre objectif ou encore vouloir une belle voiture qui épaterait les voisins. Un désir de notre cœur, c'est un désir profond et intime, qui correspond à qui on est vraiment. Le mouvement va de l'intérieur vers l'extérieur. Un désir du cœur, c'est un désir qui émane de qui on est et pas un désir que l'on a parce que sa satisfaction va nous donner le sentiment d'être meilleur, le sentiment d'avoir de la valeur, voire même le sentiment d'exister tout court. Ici c'est l'inverse, le mouvement est de l'extérieur vers l'intérieur. Comme on ne sent pas assez nourri de l'intérieur, on va chercher à l'extérieur de quoi nous nourrir. Un tel désir vient de notre volonté de nourrir notre identité parce qu'en elle-même on ne la ressent pas. Mais en réalité c'est une illusion car ça ne fonctionne pas. Vous ne pouvez pas renforcer votre identité qui est du domaine de l'être par un objet, qui est du domaine de l'avoir. C'est d'ailleurs pour ça que ce type de désir est sans fin, car c'est comme arroser du sable. Pour revenir au texte, « En Dieu, mets ta joie et il comblera les vœux de ton cœur » : les désirs de notre cœur n'ont en quelque sorte pas besoin d'être réellement comblés puisque le fait de les désirer nous met déjà en joie. Et c'est là, bien évidemment, un terreau extrêmement fertile pour les voir se réaliser.

Pour t'aider

Regarde régulièrement le film *Le Secret*, disponible en DVD. A travers de nombreuses interviews, il explique comment utiliser de manière délibérée la loi de l'attraction. Tu y trouveras de nombreux compléments à cette journée : explication du fonctionnement vibratoire de l'univers, nécessité d'avoir une vision claire et précise, importance de pratiquer la gratitude et d'entretenir une vibration positive.

© spiritualitedanslacite.fr - Tous droits réservés

Ta liste au Père Noël

Fais la liste de tout ce que tu aimerais accomplir avant de mourir. Passe soigneusement en revue tous les domaines de ta vie : projets professionnels, couple, loisirs, voyages, possessions, expériences émotionnelles…

© spiritualitedanslacite.fr - Tous droits réservés

Les 4 domaines de la vraie vie

Pour aller plus loin et clarifier les désirs de ton cœur, je t'offre cet outil génial, qui est à réactualiser 3 fois par an : 1er janvier, 1er mai, 1er septembre.

Voici les 4 domaines de la Vraie Vie et leurs aspects principaux:

A - Moi
Santé - Sommeil - Alimentation - Poids - Silhouette - Look - Vêtements - Accessoires - Développement Personnel - Vie Spirituelle

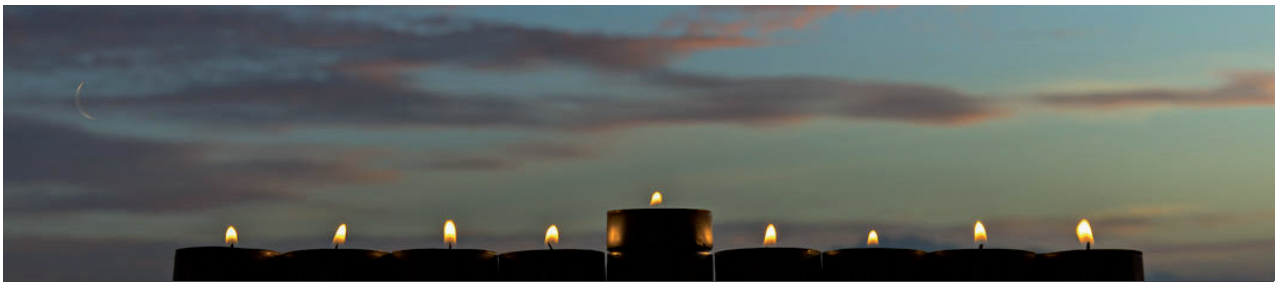
B - Mes relations
Couple - Enfants - Famille d'origine - Amis et Copains - Collègues - Réseaux.

C - Mon temps
Mission - Travail > Argent - Projets et Apprentissages - Loisirs et Voyages

D - Mon espace
Habitation - Ameublement - Équipement ménager - Audio-Visuel - Informatique et Communication - Modes de Déplacement.

Pour chaque aspect du domaine A - MOI, projette-toi à un moment dans le futur où tu vis ta vraie vie. Inclue tout ce qui existe maintenant dans ta vie et qui fait déjà partie de ta vraie vie.

Réponds avec des phrases complètes et au conditionnel en commençant chaque phrase par « si je vivais ma vraie vie… ».



© spiritualitedanslacite.fr - Tous droits réservés

* Un objectif important qui te tient à cœur *

© spiritualitedanslacite.fr - Tous droits réservés

3. Faire chaque jour ce qui est à ta portée

Maintenant que tu as une idée de ce qui est important pour toi, tu as une idée de ta destination. Et tu sais d'où tu pars.

Il va maintenant te falloir te mobiliser pour aller dans cette direction.
Si ta vie actuelle est éloignée de ta vraie vie, si tu as des rêves grandioses, si tu as de nombreux objectifs, il se peut que tu te sentes découragé. Il est alors important de pratiquer selon la technique des marches de l'escalier : il est bien plus difficile de sauter un étage entier que de gravir 14 marches. Alors accueille ta situation actuelle telle qu'elle est et décide de monter les marches les unes après les autres.

> *« Avoir la foi, c'est monter la première marche, même quand on ne voit pas tout l'escalier ».*
>
> Martin Luther King

Pour être certain d'atteindre tes objectifs, même s'ils te semblent lointains, il est nécessaire de passer à l'action et de faire chaque jour ce qui est à ta portée. Il y a sans doutes des choses qui t'échappent, des choses que tu ne crois pas possibles, des choses qui te semblent insurmontables : ne t'en préoccupe pas. Occupe-toi seulement de ce que tu peux faire aujourd'hui pour atteindre un de tes objectifs.

Il ne s'agit pas ici de forcer, ni de vouloir aller plus vite que la musique : tu quitterais alors ta posture de créateur pour (re)devenir un compétiteur. Ne remets pas à demain ce que tu peux faire aujourd'hui, mais ne cherche pas à faire aujourd'hui ce que tu pourras faire demain.

Mon secret

On me demande souvent à quel moment ma vie a changé, si c'est dû à un déclic, une pratique thérapeutique ou bien à un événement particulier. Et je réponds toujours la même chose. Ma vie a vraiment fait une bascule décisive du côté du bonheur lorsque j'ai commencé à consacrer une heure par jour à mon développement personnel.

Vous vous demandez peut-être ce que je faisais pendant cette heure-là ?

- je lisais un chapitre du livre *La Science de l'Enrichissement*. Au-delà d'un titre un peu racoleur c'est le seul ouvrage philosophique et spirituel sur l'abondance que je connaisse. Et je lisais en prenant des notes, en réécrivant les phrases avec mes mots à moi, en essayant de voir si j'appliquais ou non correctement les notions dans ma vie…
- je pratiquais la gratitude : je notais entre trois et cinq choses pour lesquelles je me sentais reconnaissante
- je passais une commande à l'univers
- je méditais sur mon Vision Board.
- et je passais à l'action

© spiritualitedanslacite.fr - Tous droits réservés

* Ton plan d'action *

Qu'est-ce que tu peux faire dans les prochains jours pour atteindre ton objectif ?

Demain

Avant la fin de la semaine

© spiritualitedanslacite.fr - Tous droits réservés

* Ton plan d'action *

La semaine prochaine

Dans le courant du mois prochain

© spiritualitedanslacite.fr - Tous droits réservés

4. Passer tes commandes à l'univers

Passer commande à l'univers est quelque chose que nous faisons tout le temps. En fait notre vie est le résultat des commandes que nous passons sans arrêt, de manière subconsciente. En effet, nous commandons avec nos pensées, nos émotions, nos paroles et nos actions. Si je récolte des pommes de terre, c'est que j'ai planté des pommes de terre ; si je récolte des carottes, c'est que j'ai semé des carottes. Je récolte ce que j'ai semé, à un moment donné dans le passé.

Si je veux à l'avenir récolter quelque chose de différent que ce que j'ai aujourd'hui dans ma vie, il suffit, mais il est nécessaire de semer autre chose, donc de changer à la fois mes pensées, mes émotions, mes paroles et mes actions.

Cultiver la foi dans l'Abondance

• s'éloigner de tout ce qui est négatif : éteindre la télévision, se couper de toute source de mauvaise nouvelle, arrêter de râler, ne pas broyer du noir, éviter de se plaindre ou même d'évoquer toute situation désagréable avec qui que ce soit hormis pour trouver une solution.
• être dans la gratitude : prendre un moment de gratitude chaque jour, accepter ce qui se passe dans sa vie comme la seule chose possible pour le moment, se réconcilier avec le système, aimer ce qui est.
• s'ouvrir au flux de la vie : observer ce qui se passe dans notre vie, être dans la vigilance de toutes les opportunités d'amélioration de notre vie qui ne manquent pas d'arriver chaque jour.

Un outil : le Vision Board

Un très bon outil pour t'aider à conserver à l'esprit la vision de ce que tu souhaites dans votre vie est de réaliser ce que l'on appelle un tableau de visualisation. En quoi cela consiste ? A assembler en un tout cohérent les images de tes désirs. Le plus simple est de découper dans des magazines ou d'imprimer depuis internet des images qui correspondent à ce que tu désires. On peut le faire uniquement avec ce que l'on ne possède pas encore et que l'on souhaite manifester.

Personnellement, j'ai une technique particulière.
Au centre de mon tableau, je place un rond avec ce que j'ai déjà dans ma vie et que j'aime tout particulièrement, que je veux garder. Cela m'aide à reconnaître que j'ai déjà de quoi me réjouir et me permet de ressentir de la gratitude pour tout ce que j'ai. Enfin, procéder de la sorte m'aide à garder la confiance que je peux avoir tout ce que je désire puisque j'ai déjà matérialisé dans ma vie une partie de ce que je souhaite.

© spiritualitedanslacite.fr - Tous droits réservés

* Le Vision Board *

1. Prends un cadre d'assez grandes dimensions ou bien une feuille de papier décoratif qui te plait (on en trouve de très jolies dans les papeteries ou les magasins d'encadrement).

2. Cherche les images correspondant à ta vraie vie. Ces images, tu les trouveras dans des magazines de décoration, ou des magazines féminins. Les magazines de voyages se prêtent aussi assez bien à l'exercice. Internet te sera également très utile pour chercher les images dont tu as besoin. Découpe dans les magazines et/ou imprime les images de ta vraie vie et colle-les pour réaliser ton cadre de vision. Privilégie les photos plus que les mots : si vraiment tu ne trouve pas une image qui incarne l'une ou l'autre dimension de ta vraie vie écris-là (soit à la main, soit à l'ordinateur et imprime les mots) mais n'utilise ce processus qu'en dernier recours car un mot sera moins parlant. En effet, des mots vont moins parler à ton esprit qu'une image : il est généralement plus facile de se représenter une situation, de ressentir une émotion en s'imaginant vivre comme dans l'image plutôt qu'en lisant une phrase.

3. J'ai créé une manière de faire les tableaux de vision qui invite à la gratitude et permet de partir de là où nous en sommes plutôt qu'être simplement dans la projection du futur. Ma disposition est aussi centrée sur la phrase qui résume ma philosophie de vie « le plan divin se déroule à la perfection », afin de garder toujours les choses dans une perspective plus grande que moi. Autour de cette phrase centrale, je place dans un cercle ce qui est déjà dans ma vie et tout autour ce que je désire, tout ce que je n'ai pas encore. Ainsi, je peux ressentir de la gratitude pour tout ce que j'ai déjà et cultiver ma confiance dans la vie. Car tout ce qui est au centre, je l'ai déjà créé, je l'ai déjà manifesté dans ma vie, donc c'est que j'en suis capable. Créer le reste est donc tout aussi possible ! Et c'est autour que je colle ce que je n'ai pas encore attiré dans ma vie et que j'aimerais vivre.

4. Réalise une véritable œuvre d'art. Ce que tu as devant les yeux vous invite à créer ta vie. Alors si tu veux que le résultat dans ta vie soit beau, soigne tout particulièrement ton tableau de vision. N'hésite pas à employer des crayons de couleur, des feutres, des pastels, des paillettes, pour rendre le tout attrayant, beau et gai. Tu dois avoir du plaisir, de la joie, de l'enthousiasme, de la gratitude en contemplant ton œuvre. C'est en visualisant ce que tu désires avec la plus haute fréquence possible que tu le créeras dans ta vie : ton tableau est un outil très concret pour t'aider à vibrer à la fréquence de création de l'Univers, ne l'oublie pas !

5. Place-le dans un endroit où tu le vois régulièrement. Ce peut être dans ton bureau, de façon à l'avoir sous les yeux toute la journée. Mais ce peut être aussi dans ta chambre, en face de ton lit, de façon à ce que ce soit la première chose que tu vois en te levant le matin et la dernière chose que tu regardes le soir en allant dormir.

© spiritualitedanslacite.fr - Tous droits réservés

* Remplir tes bons de commande *

Passer commande

Te voici enfin arrivé à l'étape que tu attends : passer tes commandes à l'univers. Souviens-toi que ça n'a rien de magique, que nous faisons ça en permanence avec la nature vibratoire de nos pensées, de nos émotions, de nos paroles et de nos actions : c'est ce qui, couplé avec la nature vibratoire de l'univers, crée les situations et les événements que nous vivons.

1. Savoir ce que tu veux commander

Pour remplir valablement ton bon de commande, il te faut savoir précisément ce que tu veux commander, avec le plus de détails possible. Pour cela, aie toujours la liste de tes envies à jour : barre tout ce que ne te semble plus approprié et ajoute au fur et à mesure de nouvelles choses à commander.

2. Imaginer et ressentir ta commande

Représente-toi clairement les détails pratiques de ta commande mais aussi l'expérience émotionnelle que tu veux vivre grâce à ce que tu vas commander : comment vas-tu te sentir une fois que tu auras obtenu ce que tu as commandé ? Souviens-toi de la phrase : « En Dieu, mets ta joie et il comblera les vœux de ton cœur »
Porte une attention particulière aux émotions qui montent, elles indiquent une résistance à recevoir ce que tu t'apprêtes à commander : je ne mérite pas, ça ne fonctionnera pas, je ne vois pas comment ça pourrait arriver…

3. Dépose ta commande dans le champ de potentiel qu'est l'univers

Représente-toi-une image de ce qu'est le champ de potentiels de l'univers (le ciel, les étoiles, la mer, le vide, un trou noir…) ainsi que le vecteur qui va déposer ta commande dans ce champ (un avion, une montgolfière, une fusée, un bateau…). Dépose ta commande dans le vecteur qui va ensuite partir dans le champ de potentiel.

4. Cultive ta foi

Tous les jours focalise sur ta vraie vie : en méditant sur ton vision board, en lisant des livres inspirant, en priant, en pratiquant la gratitude, en faisant une ou plusieurs étapes de ton plan d'action.

5. Reçois

Observe ce qui a tendance à se produire dans ta vie pour devenir capable de recevoir car il arrive que ta commande ne te soit pas livrée comme tu l'imaginais (exemple de l'appartement) et que tu sois tentée de la refuser.

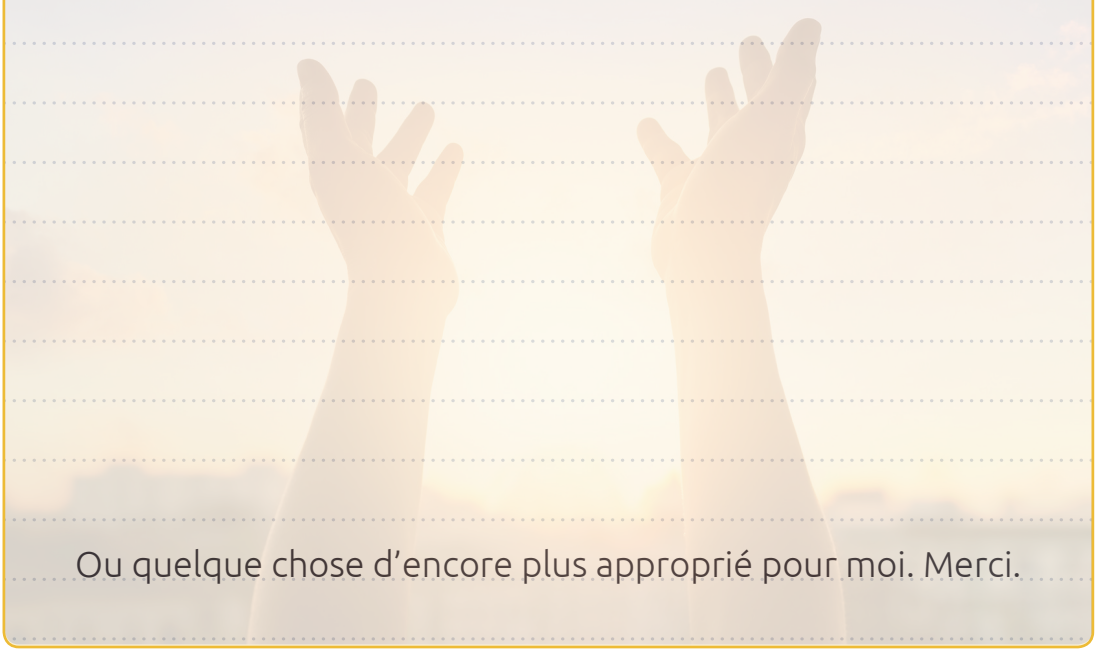
© spiritualitedanslacite.fr - Tous droits réservés

* Tes premières commandes *

Je veux et je désire

DATE : .... / .... / ....

La scène qui montre que ma commande m'a été livrée.



Ou quelque chose d'encore plus approprié pour moi. Merci.

En quoi c'est important pour moi ?

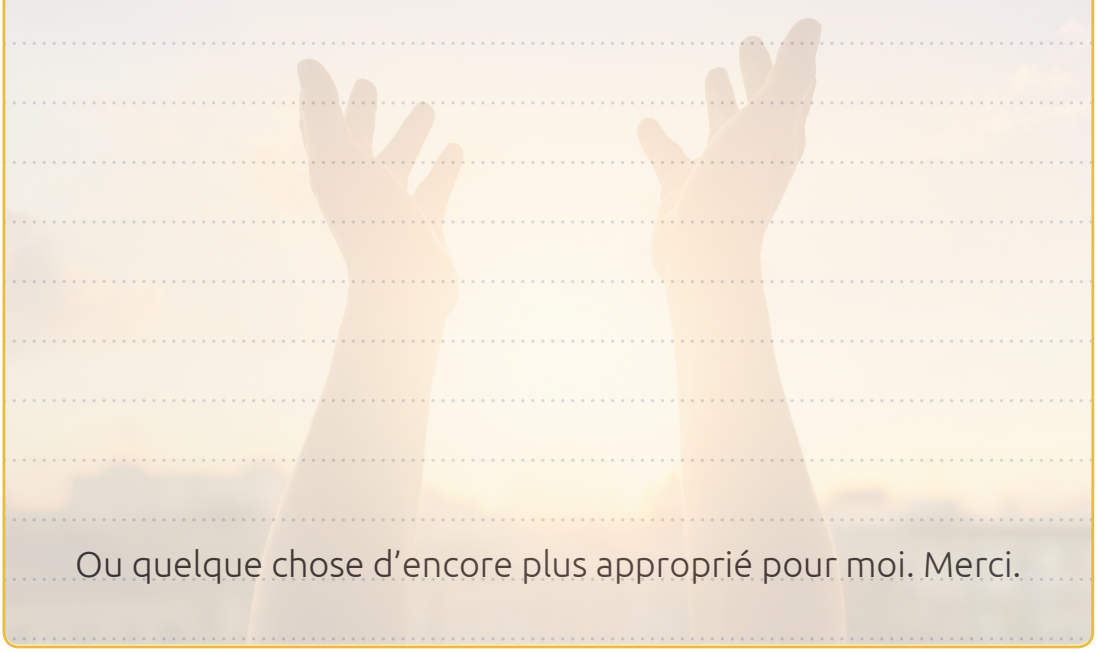
© spiritualitedanslacite.fr - Tous droits réservés

* Tes premières commandes *

Je veux et je désire

DATE : .... / .... / ....

La scène qui montre que ma commande m'a été livrée.



Ou quelque chose d'encore plus approprié pour moi. Merci.

En quoi c'est important pour moi ?

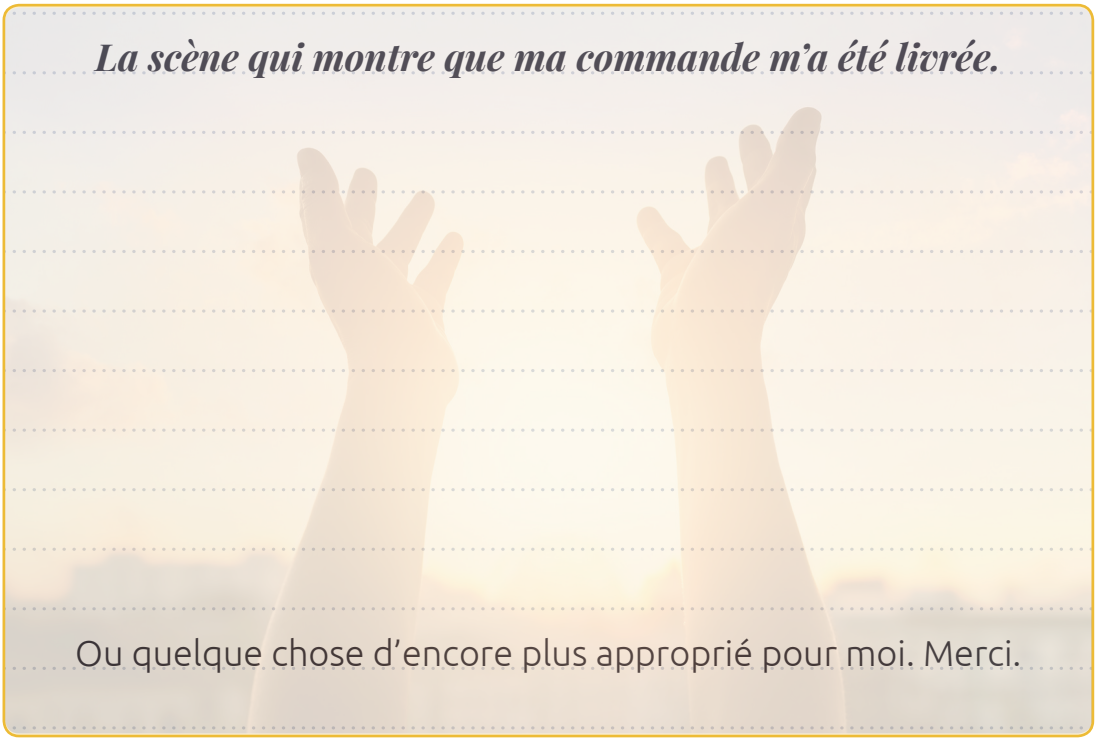
© spiritualitedanslacite.fr - Tous droits réservés

* Tes premières commandes *

Je veux et je désire

DATE : .... / .... / ....

La scène qui montre que ma commande m'a été livrée.



Ou quelque chose d'encore plus approprié pour moi. Merci.

En quoi c'est important pour moi ?

© spiritualitedanslacite.fr - Tous droits réservés

* Ton rituel de prière *

As-tu besoin d'un cadre précis, d'un rituel ?
Décris ce rituel que tu as envie de mettre en place.

- horaire
- lieu précis (pièce, autel, église…)
- allumer une bougie
- réciter une prière
- faire une méditation
- …

© spiritualitedanslacite.fr - Tous droits réservés

5. PRIER ET ÉCOUTER

C'est là que ça se corse…

Jusque là, c'était facile parce qu'il y avait des choses à faire. Des choses qui dépendent de nous. Des choses qu'on peut contrôler.

Maintenant, on va apprendre à entrer en contact, à apprivoiser, à accepter, à composer avec ce qui ne se passe pas comme on voudrait. Tu vas apprendre que si tes commandes ne sont pas livrées, que si tes objectifs ne sont pas atteints, c'est le plus beau cadeau qui puisse t'être fait.

On va quitter la sphère du mental pour entrer dans celle de l'Esprit que je suis, ma dimension supérieure, à laquelle je n'ai pas accès si je reste dans les étapes précédentes. C'est là que l'on grandit vraiment, qu'on accède à l'émerveillement de la vie.

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.

1. Faire silence et se mettre à l'écoute

Quand on regarde bien, il y a peu de place pour le silence dans notre vie. Et pourtant, si nous voulons entendre la parole de Dieu, il faut bien l'écouter. Prendre le temps de la laisser arriver. Ecouter sans demander. Ecouter et accueillir, sans attente, sans idée préconçue.

2. 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.

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…

© spiritualitedanslacite.fr - Tous droits réservés

3. Un acte d'authenticité : parler à Dieu

Prier, c'est aussi s'adresser à Dieu avec la nudité de l'Étoile. 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 connait 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, sa 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.

Faire acte d'authenticité, c'est prier même quand c'est trop dur… Il y a des situations où tout semble impossible. C'est même trop dur de prier tellement on est dans le chagrin, le déni, le sentiment d'injustice. C'est une vraie prière car je me tourne vers plus grand que moi, sans chercher quoi que ce soit, tant un réconfort est inespéré et même pas attendu (parfois être consolé ajouterait à notre peine).

4. Écouter la parole et la mettre en pratique

Attention également à ne pas considérer la rencontre avec Dieu comme un refuge spirituel quand nous nous sentons mal dans notre vie, en décalage avec nos contemporains, déconnectés du monde, ayant du mal à vivre l'incarnation, etc.

L'attitude de la prière est plutôt celle d'aller chercher au plus près de la source ce qui cherche à se manifester à travers nous, afin d'accomplir la volonté de Dieu. Et la volonté de Dieu, c'est vivre pleinement l'incarnation dans la destinée humaine, c'est nous permettre d'embrasser pleinement notre condition humaine. La prière est donc plutôt un tremplin qui nous propulse, avec élan, dans la réalité de nos existences.

La prière est exigeante : il s'agit d'écouter la parole ET la mettre en pratique. Les deux vont ensemble.

© spiritualitedanslacite.fr - Tous droits réservés

6. Co-créer sa vie avec le Père

C'est à partir de là que tu vas apprendre à danser avec la vie, à considérer Dieu comme ton meilleur partenaire, ton allié, ton guide.

C'est à partir de maintenant que tu vas faire sans cesse des allers-retours entre ce que tu veux, ce que tu ne veux pas, ce que Dieu te souffle à l'oreille, les idées qui te viennent, les actions que tu entreprends, ce que la vie t'amène, tes joies et tes peines… C'est avec tous ces ingrédients que tu vas tracer ton chemin vers pleine Réalisation.

En étant attentif aux portes qui s'ouvrent et qui se ferment, aux réponses à tes prières, tu sauras quelle est ta voie. Tu deviendras capable de comprendre que la souffrance n'est due qu'à une seule chose : le décalage entre la réalité et ce que tu voudrais qu'elle soit.

Donner et recevoir

Si je ne reçois pas ce que je souhaite, c'est que je ne donne pas à bon escient. Autrement dit, je ne donne pas le meilleur de moi-même au bon moment et aux bonnes personnes. Il est écrit « Dieu vomit les tièdes ». Lorsqu'on met dans le monde notre talent unique, notre génie, on apporte la contribution qui nous permet de recevoir le meilleur pour nous : en donnant le meilleur de nous-même au monde, nous accédons à la possibilité de recevoir le meilleur. Si je me réduis, si je me restreins par excès d'humilité ou fausse modestie (qui suis-je pour ?), alors je prive le monde d'une ressource importante. Je ne peux recevoir. Si je ne mets pas mon talent unique au service des bonnes personnes, je gaspille une ressource importante, je prive ceux qui sont ont besoin de ma lumière et qui sont capables de le recevoir. En dansant avec la vie, en étant à l'écoute de la parole de Dieu, en agissant au quotidien, tu vas savoir peu à peu ce qui est bon pour toi et ce qui ne l'est pas, où est ta juste place et comment l'occuper pleinement.

Au fur et à meure que tu chemineras sur ce chemin, tu deviendras amoureux de la vie, amoureux de toi-même, amoureux des autres, amoureux de ce qui est.

© spiritualitedanslacite.fr - Tous droits réservés

Le soufi regarda Giovanni dans les yeux.
- Sais-tu quelle est notre plus grande peur ?
Giovanni fut surpris par cette question. Il réfléchit quelques instants.
- La peur de mourir me semble-t-il.
Le vieillard demeura silencieux avant de poursuivre d'une voix à la fois légère et assurée : J'ai longtemps cru cela. Et puis, au fil des années, une évidence m'est apparue. Aussi surprenant que cela puisse paraître, ce n'est pas de la mort que nous avons le plus peur… mais de la vie !
- De la vie ! sursauta Ibrahim interloqué. Aussi douloureuse puisse-t-elle être, la vie n'est-elle pas notre bien le plus précieux ? Nous nous y accrochons tous avec ferveur.
- Oui, nous nous y accrochons, mais nous la vivons pas. Ou plutôt, nous nous cramponnons à l'existence. Or exister est un fait. Mais vivre, c'est un art.
- Que voulez-vous dire ? demanda Giovanni.
- Cette chose très simple : sans nous demander notre avis, Dieu nous a créés : il nous a donné l'Etre. Donc nous existons. C'est un fait et nous n'y pouvons rien. Maintenant il nous faut vivre. Et là, nous sommes tous concernés : car nous sommes appelés à devenir les auteurs de notre vie. Telle une œuvre d'art, nous devons tout d'abord la vouloir ; puis l'imaginer, la penser ; enfin la réaliser, la modeler, la sculpter, et cela à travers tous les événements, heureux ou malheureux, qui surviennent sans que nous y puissions rien. On apprend à vivre, comme on apprend à philosopher ou à faire la cuisine. Et le meilleur éducateur de la vie, c'est la vie elle-même et l'expérience qu'on peut en retirer.
- Je comprends cela. Mais en quoi avons-nous peur de la vie ?
- Nous avons peur de nous ouvrir pleinement à la vie, d'accueillir son flot impétueux. Nous préférons contrôler nos existences en menant une vie étroite, balisée, avec le moins de surprises possible. Cela est tout aussi vrai dans les humbles demeures que dans les palais ! L'être humain a peur de la vie et il est surtout en quêtes de la sécurité de l'existence. Il cherche tout compte fait, davantage à survivre qu'à vivre. Or survivre, c'est exister sans vivre… Et c'est déjà mourir.
Passer de la survie à la vie, c'est une des choses les plus difficiles qui soient ! De même est-il si difficile et effrayant d'accepter d'être les créateurs de notre vie. Nous préférons vivre comme des brebis, sans trop réfléchir, sans trop prendre de risques, sans trop oser aller vers nos rêves les plus profonds, qui sont pourtant nos meilleures raisons de vivre. Certes tu existes, mon jeune ami, mais la question que tu dois te poser c'est : est-ce que je suis vivant ?

Frédéric Lenoir, *L'Oracle della Luna*

© spiritualitedanslacite.fr - Tous droits réservés

* Ta décision avec tout ça... *

© spiritualitedanslacite.fr - Tous droits réservés