

Davina Delor

LA MAGIE DE LA PRIÈRE

Trouver du réconfort,
s'épanouir et créer
un monde meilleur



DAVINA

**Ces prières qui vont
changer votre vie**

Bien démarrer sa journée, éloigner
l'anxiété, accueillir les petits bonheurs...



LE D U C . S
E D I T I O N S

Inclus : un CD audio avec des prières
lues par Davina, mises en musique.

Prier, moi ? Mais comment ? Et pourquoi ? Et prier qui d'ailleurs ? Loin des dogmes religieux, ce livre des plus belles prières inédites de Davina et leurs illustrations inspirantes s'adresse à tous ceux qui veulent faire une pause dans un monde qui va trop vite.

Découvrez les 50 prières laïques et universelles qui font du bien au quotidien :

- Bien démarrer la journée ou se préparer au sommeil.
- Trouver le réconfort lors de moments de tristesse ou d'anxiété.
- Cultiver la joie, la gratitude, la paix.
- Et enfin se poser lors des moments particuliers de la vie : retrouver un rituel lors des naissances, se recueillir après un attentat ou un deuil...

Davina nous guide aussi vers des petits exercices qui font de la prière une compagne dont vous ne pourrez plus vous passer : développement d'« affirmations spirituelles », création de « phrases à succès », mantras, etc.

Pour une journée plus riche
et des moments de célébration
au quotidien !



Avec 39 illustrations inédites de Marianne Faure-Desforges

ISBN 979-10-285-0445-8



19,90 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

Couverture : Guylaine Moi
Photographie : Pascale Barithel
Illustration : Marianne Faure-Desforges
RAYON : SPIRITUALITÉ

La magie de la prière

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Sophie Carquain

Mise en pages : Sébastienne Ocampo

Illustrations Marianne Faure-Desforges®

Marianne Faure-Desforges vit et travaille à Paris. Sa création picturale entremêle dessins à la plume, peinture et collages. Ses compositions mettent en scène des personnages en devenir dans une nature onirique. Il y est souvent question de liens... et d'envol. Retrouvez son travail sur le site Internet :

www.mfauredesforges.com

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0445-8

DAVINA DELOR

La magie de la prière

TROUVER DU RÉCONFORT,
S'ÉPANOUIR ET CRÉER
UN MONDE MEILLEUR

L E D U C . S
E D I T I O N S

*Éternelles pensées de gratitude pour ma mère
qui m'a enseigné la prière de la vie et de la mort
comme nul autre n'a su le faire.*

UN CD ACCOMPAGNE CE LIVRE



PRIEZ AUTREMENT EN VOUS LAISSANT GUIDER PAR LA VOIX DE DAVINA SUR LES MUSIQUES DE STEPHEN SICARD. À TOUT MOMENT DE LA JOURNÉE, OFFREZ-VOUS UN INSTANT DE RECUEILLEMENT PAR LA PRIÈRE AFIN DE TROUVER LA PAIX, LE CALME INTÉRIEUR ET AINSI RENCONTRER LA PROFONDEUR DE VOTRE ÊTRE AU QUOTIDIEN! SUIVEZ LA VOIX DE DAVINA POUR BIEN RESPIRER ET PLACER CORRECTEMENT VOTRE CORPS... POUR « ÊTRE » EN PRIÈRE DE LA MEILLEURE FAÇON QUI SOIT.

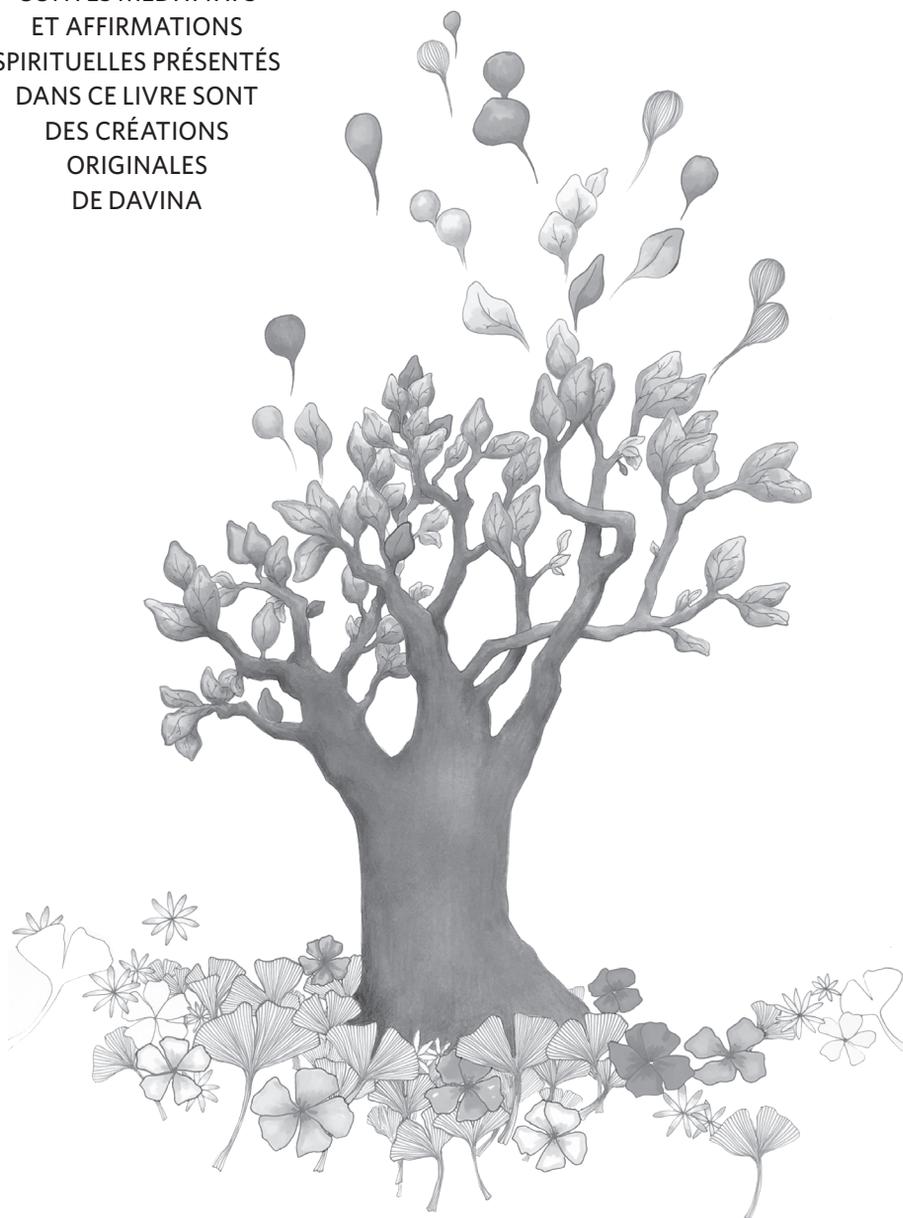
Plages du CD

- Piste 1 : Se libérer par le souffle (6' 13)
- Piste 2 : Être attentif à son corps (8' 06)
- Piste 3 : Accueillir les plumes de la vie (6' 02)
- Piste 4 : Se régénérer par la nature (7' 57)
- Piste 5 : Prendre rendez-vous avec sa force intérieure (5' 08)
- Piste 6 : S'apaiser pour bien dormir (5' 04)
- Piste 7 : Prier pour les autres (6' 51)
- Piste 8 : Prier pour le bonheur universel (6' 13)
- Piste 9 : Peindre sa terre et son ciel personnels (5' 08)

SOMMAIRE

Avant-propos	9
PRIER AUJOURD'HUI	15
PRIÈRES QUOTIDIENNES	37
PRIÈRES POUR S'APAIER	109
LES PRIÈRES DE PASSAGE	129
LES AFFIRMATIONS SPIRITUELLES : QUAND UNE SIMPLE PHRASE DEVIENT UNE PRIÈRE	161
LES CONTES MÉDITATIFS : UNE AUTRE MANIÈRE DE PRIER	183
QUELQUES NOTIONS SUR LE BOUDDHISME	215
En dehors du monde et dans le monde	250
Remerciements	251
Table des matières	252

LES PRIÈRES,
CONTES MÉDITATIFS
ET AFFIRMATIONS
SPIRITUELLES PRÉSENTÉS
DANS CE LIVRE SONT
DES CRÉATIONS
ORIGINALES
DE DAVINA



AVANT-PROPOS

Religieux ou athée, le spirituel est pour tout le monde...

Nous vivons une drôle d'époque. Une époque trépidante, paradoxale, enthousiasmante et souvent déroutante. Après avoir été déniée en Occident, la religion revient en force aujourd'hui. Ou plutôt le « fait religieux », qu'il se nomme bouddhisme, catholicisme... On n'a jamais eu autant besoin de prier, de partager, de méditer, d'exprimer sa gratitude : en un mot, de croire. La religion qui semblait s'être échappée par la porte des lieux de culte est revenue par la fenêtre de nos écrans, nos téléphones portables et dans nos vies.

Sur les réseaux sociaux, on « partage » les informations, les vidéos, les musiques, tout comme les chrétiens partageaient le pain. La moindre disparition de personnalité médiatique donne lieu à une avalanche de bougies virtuelles assorties du désormais incontournable RIP (*Rest In Peace*). N'est-ce pas une forme de prière collective qui circule de Facebook en Twitter ? C'est bien ce qui s'est passé pendant les événements dramatiques de janvier et novembre 2015, les attentats de *Charlie Hebdo* et du Bataclan (mais aussi ceux qui ont suivi en Belgique et au Royaume-Uni...). L'envie de se réunir, de pleurer, de prier ensemble, de ne former qu'un seul cœur pour une même cause.

On a quitté les églises et la messe du dimanche ? Mais on se rassemble dans des lieux qui affichent complet, parfois même au Grand Rex à Paris ou sur des scènes jadis dévolues aux concerts de rock, pour s'unir dans une sorte de prière de groupe qu'on nomme « méditation ». Qu'importe finalement : le Palace, le Grand Rex, une église ou un temple bouddhiste... si tout le monde y trouve son compte ?

Bref, les gens sont en quête de foi, de pèlerinages, en un mot : d'intériorité. Souffrons-nous d'une déficience d' « être intérieur » ? Oui, c'est probable. Nous, Occidentaux, pensons souvent davantage à rassembler toujours plus de profit en passant à côté des joies simples de la vie. Ce déficit « d'être » dont nous souffrons intensifie nos problèmes. D'où l'envie aujourd'hui d'écrire ce livre de prières alors que nous avons tant besoin de sortir de nos solitudes.

Permettez-moi un petit détour par ma propre vie. Vous m'avez peut-être rencontrée pour la première fois au cours des années quatre-vingt, quand je co-animais avec Véronique de Villèle la fameuse émission *Gym Tonic* sur Antenne 2. Les justaucorps fluos, les jambières de danseuse et les *Toutouyou* semblent bien loin en apparence de ma présente robe de moine bouddhiste. Et pourtant... Bien avant d'entraîner des millions de téléspectateurs à bouger, rire et danser, j'ai été une enfant pensive, méditative et surtout une croyante fervente. La prière ? C'est ma mère qui me l'a enseignée. La méditation ? C'est elle qui me l'a transmise tout comme le yoga et une certaine façon de penser sa vie. Égyptologue, radiesthésiste, soignante, ma mère maîtrisait même les médecines traditionnelles et me les enseignait. Pour elle, « Dieu » était une entité infinie dépassant largement l'idée présentée par les dogmes religieux. Nous disposions à la maison d'un endroit où était installé un autel qui présentait la sagesse et l'amour du Bouddha et du Christ réunis en ce lieu. Quinze à vingt minutes



étaient réservées matin et soir à l'action de grâce par la prière, à l'introspection, au regret des erreurs et à la dynamisation de la motivation. Le but étant d'élever notre conscience au plus proche de ce en quoi nous croyions. Il n'y avait que peu de place pour les prières formelles et parfois machinales, ce qui laissait davantage d'espace à l'ouverture du cœur. Enfant, la vie fut facile et heureuse; adolescente, tout se mit à devenir affligeant. Avec ma mère nous avons traversé des crises bien difficiles, mais la prière nous a toujours portées, je dirais même sauvées de la misère et du désespoir. D'une certaine manière, prier revenait pour nous à dissoudre le négatif dans l'énergie de bienveillance universelle qui ne manquait pas de nous étreindre.

Ma mère m'a toujours parlé de la mort, non d'une manière morbide ou défaitiste mais comme un changement d'état que la vie préparait. Chaque semaine nous priions pour les défunts, accomplissant certains rituels que ses maîtres lui avaient transmis.

À l'âge de 10 ans, j'ai demandé à rejoindre un pensionnat pour mieux me consacrer à l'étude de la religion catholique. Chez les Dames de Saint-Maur, les journées étaient continuellement ponctuées par les messes, les offices du matin et du soir, les chants et les prières à la gloire de Jésus et du Père. J'étais certaine alors de mon avenir, je serai religieuse catholique ! Mais les chemins de la vie en ont décidé autrement en m'installant devant d'autres choix...

Je me suis ensuite initiée aux danses sacrées et à la danse classique. À quinze ans, je partais avec Jean Babilée danser à l'opéra de Rio, au festival d'Édimbourg et dans bien d'autres contrées en tournées de ballets. J'étais extrêmement investie, sérieuse et perfectionniste, mais sachez que pour moi, la danse était une autre manière de rendre grâce et de prier. Pratiquant conjointement le yoga, j'étais ainsi toujours reliée à ma double affinité spirituelle

entretenu entre l'Orient et l'Occident. Aujourd'hui nonne bouddhiste depuis près de 15 ans, j'enseigne l'expérience transmise par les maîtres de sagesse qui ont jalonné ma vie, sous forme d'instructions auxquelles j'associe la pratique de la méditation, le yoga et le qi gong.

À présent retirée de la ville, je vis au monastère Chökhör Ling en pleine campagne poitevine, partageant joyeusement l'espace avec d'autres moniales. C'est ici dans le silence et dans la paix, que du matin au soir je parle à « Dieu ». Je loue l'apparition de la présence divine dans la chanson du vent, la grâce fragile des fleurs des champs et le bavardage incessant des oiseaux. Je pense aux êtres vivants sur cette Terre et prie pour leur bonheur sans jamais oublier ceux qui nous quittent à chaque seconde pour entrer dans les mystères de l'après-vie. Pour moi, la prière n'est pas séculaire, c'est une façon de vivre en profondeur ce que l'on prouve à l'extérieur. Que ce soit pour faire face aux défis douloureux de mon existence ou aux surprises heureuses, j'ai toujours prié, et la vie m'a toujours répondu.

Sachez que ce livre a un sens et c'est celui auquel je crois. En cette vie, depuis mon enfance, j'ai parcouru de nombreuses distances entre religions catholique, hindouiste et bouddhiste ; je me suis même aventurée dans les labyrinthes de l'ésotérisme, de la métaphysique et de la philosophie. Difficile de ne pas s'égarer mais une chose m'a sauvée, et c'est cela que je veux vous confier.

La foi qui déplace les montagnes a été déposée dans mon cœur en même temps que mon corps dans son berceau. Mais avant d'avancer sur la ligne droite d'un choix sans retour en arrière, j'ai voulu apprendre pour connaître et faire les expériences nécessaires à l'éloignement des doutes.

Des maîtres j'en ai eu, j'en ai encore et je prierai pour en avoir toujours mais, arrivée à ce point dans ma vie, un seul brille au firmament de mon âme et c'est l'amour. Non pas celui de l'attachement à un seul être ni même à ses seuls proches, mais l'amour qui englobe tout ce qui est tel que c'est. J'ai attendu longtemps avant d'oser présenter cette révélation à mon cœur parce que je presentais la tâche incommensurable qui m'incomberait si je voulais m'avancer sur cette voie. Secrètement au fond de moi, Jésus et le Bouddha me soutenaient. Et puis un jour, le voile de l'ignorance s'est déchiré par la force d'un mot qui n'est plus employé, charité, dont la sœur est la compassion. Les mots sont des prétextes qu'il est bon de faire taire en libérant les actes.

Parce qu'elle nous enseigne d'aimer sans conditions, la charité devient une guerre douce et ferme que l'on doit mener contre les ennemis de la paix intérieure. Qui pense aisément triompher de ses propres colères ? Effacer tous les ressentiments ? Ne plus céder à l'attrait des critiques et des jugements ?

Devant tant de combats j'ai choisi l'arme la plus puissante qu'il soit, l'amour inconditionnel. Soutenus par la volonté, la vigilance, l'humilité et la patience, nous sommes tous capables d'aimer. Voilà, amis lecteurs, ce qu'est pour moi le véritable sens de la prière.

PRIER
AUJOURD'HUI

Quel sens revêt la prière dans le monde d'aujourd'hui ? À quel besoin correspond l'acte de prier et quel comportement adopter pour qui perçoit en son cœur une aspiration à élever sa conscience, sans pour autant souhaiter entrer dans un système religieux ou ésotérique ? La prière s'entoure souvent de mystère, voire de confusion : qui devons-nous prier au juste ? Les prisons dogmatiques qui la retiennent farouchement sont-elles incontournables ? La prière incarne-t-elle une méthode culpabilisatrice supplémentaire ou est-elle le sas de révélation d'une liberté annoncée ?

Les questions se pressent à la porte d'une connaissance qui interpelle mais qui demeure insaisissable, faute de pouvoir se rattacher à toutes les vérités et à la sienne en particulier.

Nul ne peut envisager de réponse satisfaisante sans engagement personnel dans sa propre expérience, car le sens de la prière est logé dans l'ouverture du cœur. Ce cœur sanctuaire, lieu secret au plus profond de soi où l'esprit se retire pour y trouver la paix et la joie d'être ensemble : de soi à soi. La prière n'est pas une méthode mais un acte d'amour compassionnel envers soi-même et d'amour envers les autres. C'est l'excellence du cœur et de l'esprit unis au service du dévoilement de l'égoïsme. Quand on s'abreuve à la source du meilleur en soi, on est désaltéré, rafraîchi, reposé. Là, dans ce tendre

La prière n'est pas une méthode mais un acte d'amour compassionnel envers soi-même et d'amour envers les autres.

silence, les vibratos des pensées discordantes s'éteignent doucement comme se replient les ailes des oiseaux lorsqu'ils se posent. Au-delà du mental et au-delà du corps, la prière ouvre « miraculeusement » les portes du temple du cœur. Voici quelques notions et réflexions pour appréhender la prière.

La présence du bonheur en soi

Penser la vie en prières d'offrande, de gratitude et de réjouissance, est le fil conducteur de toute mon existence.

J'ai traversé bien des orages qui m'ont appris à faire la planche au-dessus des nuages. Aujourd'hui, je reste simplement posée dans l'imprenable instant qui demeure et qui passe, sans essayer d'en figer les images. Terminées les quêtes aux trésors dans la séduction des mystères savamment entretenues par les institutions spirituelles de tous ordres. Abandonnée la saisie des illusions trompeuses auprès desquelles l'ego gonflé de son petit savoir ne cesse de se brûler les ailes. Lasse d'être malmenée dans le courant irrégulier de turbulences du mental, j'ai enfin posé mon bagage et levé mon regard vers le ciel intérieur, et c'est là je l'ai rencontrée, cette unité que je veux prier.

Prier l'infini

Donner un nom à l'indicible, c'est comme s'obstiner à construire un abri sur une dune de sable. La « Présence » ne se voit pas, elle est insaisissable. Elle se vit et s'exprime en la subtilité de tout ce qui est. Elle est la clé du paradis.

Donner un nom à l'indicible, c'est comme s'obstiner à construire un abri sur une dune de sable.

L'union des êtres avec la vie est imparfaite parce qu'elle se joue dans l'ignorance de la « Présence », mais à qui sait la reconnaître, le bonheur est assuré.

Ce livre est dédié à tous ceux qui, comme moi, veulent vivre le meilleur de l'existence et pouvoir le partager pour évoluer ensemble vers la paix retrouvée.

Prier dans l'Unité

Ni dogme ni syncrétisme, quoi qu'on en dise ou pense, la prière universelle s'adresse à toutes les vérités. Elle n'entre dans aucun système, n'est rattachée à aucune appartenance, la prière est libre de tous droits. L'enfermement dans un courant sectaire quel qu'il soit s'ouvre sur un enfer.

Ni dogme
ni syncrétisme,
quoi qu'on en
dise ou pense, la
prière universelle
s'adresse à toutes
les vérités.



À QUOI SERT LA PRIÈRE ?

À ÉLEVER NOTRE CONSCIENCE

À longueur de journée, notre vie tourne autour des préoccupations quotidiennes. Quand vais-je parvenir à boucler ce dossier ? Que préparer à dîner ce soir ? Comment faire pour être mieux aimé ? Eh bien la prière sait nous faire sortir immédiatement du petit cercle égocentrique qui se referme sur nous-même, pour nous projeter dans un autre cercle vaste comme un souffle libéré. Et comme cela fait du bien ! Il n'est rien de plus apaisant que se sentir relié à l'absolu, à l'univers, aux autres.

Il n'est rien
de plus apaisant
que se sentir
relié à l'absolu,
à l'univers,
aux autres.

À ALLER MIEUX

Que ce soit sur le plan de la santé, du mieux-être ou de la spiritualité, il n'y a qu'une différence de niveau où l'on situe la prière, mais quoi qu'il en soit, cela fait du bien à notre cerveau et le corps s'en souvient, cela restaure notre « âme » même pour ceux qui ne pensent pas à elle. Une étude scientifique récente du *Religious Brain Project* (publiée en 2016) a démontré l'effet de la prière intense sur le cerveau. L'équipe de chercheurs neuroscientifiques, dirigée par le docteur Jeff Anderson, neuroradiologue, a soumis à l'IRM 12 hommes et 7 femmes, en les plongeant dans une situation « religieuse ». Les participants se sont donc prêtés à des activités spirituelles qui leur permettaient de retrouver le lien avec « Dieu ».

Au programme, lecture de la Bible, prières, écoute de citations... Pour chaque expérience, ils devaient dire ce qu'ils ressentait. La plupart ont rapporté un sentiment de paix et une sensation de chaleur. Plus intéressant encore : ils ont constaté, en observant les clichés de l'IRM, que la prière renforçait dans le cerveau le circuit de la récompense. Retenons le fait que prier rend heureux, « satisfait », et surtout annihile ce terrible sentiment de solitude qui nous étreint souvent dans nos sociétés occidentales. En priant, nous sommes reliés au monde (religion, étymologiquement, vient du latin *religare*, « relier ») et nous échappons à l'isolement, à condition de nous investir totalement.

À NOUS AMÉLIORER

En priant, nous sommes plus calmes, plus apaisés, cela nous rend meilleurs avec les autres, cela améliore nos relations. Nous sommes plus souriants, l'œil plus lumineux... Je vous assure, prier à l'intérieur se remarque... à l'extérieur, et cela fait du bien aux autres !

À ce moment nous portons en nous tout l'amour du monde baigné dans l'univers. Et nous qui sommes en permanence habités par des « microguerres intérieures », des petits conflits bien récurrents, des émotions pas toujours joyeuses, cela nous apaise.

En priant,
nous sommes
plus calmes, plus
apaisés, cela nous
rend meilleurs
avec les autres,
cela améliore
nos relations.

La santé et la maladie

L'énergie de la vie est toujours réparatrice, à l'instant même où elle est endommagée elle n'a de cesse de se reconstituer. En cas de maladie, il n'est pas une seule fibre de l'être qui ne soit à l'œuvre de guérison. Un seul obstacle, mais de taille: celui de votre esprit. Êtes-vous prêt mentalement à guérir? Un simple souhait ne suffit pas, il faut un engagement total dans la démarche de renoncement à la croyance que tous les symptômes qui se manifestent sont issus de causes étrangères à vous. Ce qui porte le nom de maladie n'est qu'une réalité temporaire, le reflet d'un état d'être sur lequel vous pouvez agir. Mais cela ne se résume pas à une seule attitude, c'est un ensemble d'éléments dont la prière fait partie, qu'il vous faut réunir si vous voulez guérir. En évoquant la maladie, on comprend que les soins nécessaires vont devoir dépasser largement le comportement habituel en cas de rhume, ou autres petits problèmes facilement traitables. Il sera donc hors de question d'ignorer les conseils de son médecin traitant et de s'abstenir de prendre les médicaments prescrits sous prétexte qu'ils sortent du cadre bio et de la médecine naturelle. Cela étant, il est à considérer avec beaucoup d'attention l'importance d'une nourriture saine et régulière, sans ajouts chimiques et le respect d'un mode de vie équilibré. Reste à présent le point crucial de l'état d'esprit au travers duquel chacun organise son quotidien. Face à la maladie, c'est bien cet état d'être qui permettra à l'énergie vitale de faciliter le rétablissement ou au contraire de la dégrader. La prière sollicite ce qu'il y a de meilleur en vous au point d'élever la conscience au-delà des souffrances. C'est à ce niveau-là qu'elle permet de guérir, à condition de maintenir en soi en permanence le calme et la confiance qu'elle aura induits.

À CRÉER UN MONDE MEILLEUR

Les prières savent déplacer les montagnes ! Quand elles sont nourries d'intention (prier pour la paix dans le monde, pour les défunts, les victimes des attentats...) et si on les « vit » de tout son être, loin de réciter comme un perroquet, elles entraînent une vibration positive d'une réelle efficacité sur la fixation de la matière. Les physiciens étudient depuis longtemps maintenant la relation entre la conscience humaine et la structure de la matière. Depuis qu'ils ont compris que tout dans l'univers est fait d'énergie, que les atomes sont constitués de tourbillons d'énergie qui s'animent constamment, les choses ont considérablement bougé.

Les pensées, les intentions influencent directement notre monde matériel. Notre conscience est un facteur déterminant pour créer des changements sur notre planète. Envoyer des pensées d'amour, une intention de soigner, les prières qui nous relient au meilleur de tout ce qui est en nous comme chez les autres, permet, à plus ou moins long terme, de transformer le monde qui nous entoure. Prier de cette manière, c'est évoluer en soi, améliorer sa conscience individuelle en exerçant un effet bénéfique sur la conscience collective.

Les pensées,
les intentions
influencent
directement notre
monde matériel.

PRIER ? MAIS COMMENT ? ET QUI ?

Les prières et les méditations qui vous sont proposées dans cet ouvrage laissent à tous le libre choix de s'adresser au « Dieu » de son cœur et de sa compréhension selon ses propres croyances ou non-croyances. À qui s'adresse votre prière et à qui avez-vous réellement envie de l'adresser ? En premier lieu, vous devez réfléchir à tout ce que vous savez à propos de la puissance supérieure à laquelle vous décidez de confier vos plus intimes requêtes.

Le mot « divin » est souvent source de controverses : ne vous laissez pas influencer, les mots ne sont que des mots et l'on n'a encore rien trouvé de mieux pour identifier l'excellence.

Que vous l'appeliez Dieu, Jésus, Bouddha, Brahma ou l'Énergie Universelle, le Grand Tout... il vous faut libérer cet archétype suprême au travers de sa différence avec le monde ordinaire, tout en l'incorporant à l'habituel de votre quotidien. C'est là que la prière intervient.

Vous décidez de vous adresser à l'énergie de la vie, à la nature, ou à la grâce de la beauté ? Soyez certain que le principe divin ne sera pas choqué, il n'y a que les êtres humains à vouloir enfermer l'absolu dans le carcan des individuations. Laissez-vous prier comme vous l'entendez.

Laissez-vous
prier comme
vous l'entendez.

Voyons ensemble. L'élément le plus déterminant est cet amour inconditionnel sans limites et sans intentions, qui s'écoule librement de votre cœur, que vous en ayez conscience ou non. Il est le partenaire idéal de vos prières, sans lui, vos intentions resteront vides et sans forces. Ce qui lui fait obstacle est l'égoïsme de l'esprit humain. L'amour éveillé n'est pas contraint par l'attachement à sa propre personne. Sans entraves, il laisse apparaître une créativité bénéfique à la vie et à tous les êtres dans le bonheur d'exister ensemble. Réfléchissez bien à cela avant de faire vos requêtes parce que c'est votre propre vérité qui résonne dans l'infini de l'univers et vous répond dans les plus infimes détails de votre existence. La prière commence par la prise de conscience que rien n'est à changer si ce n'est sa façon de voir, de ressentir et de penser.

Si vous êtes anxieux ou en colère, déprimé ou soucieux, élevez vos pensées là où règne la force tranquille qui peut tout regarder en face sans perdre ses repères. Cette force protectrice est présente en chacun de vous, il vous suffit de la reconnaître et de l'utiliser pour le meilleur. Il n'y a pas d'efforts à faire, détendez-vous et laissez-vous être tranquille. Il y a en vous un espace où la solution que vous attendez est prête à guérir vos maux les plus rudes.

Impossible de réduire l'immensité divine à une seule image, ni même un seul exemple. Je ne crois pas au concept de Dieu, car pour moi « Il » ne peut être nommé, décrit ou rapproché de la réalité humaine, sans y perdre son omniscience et son omniprésence,

L'amour éveillé
n'est pas contraint
par l'attachement
à sa propre
personne.

Il y a en vous
un espace où la
solution que vous
attendez est prête
à guérir vos maux
les plus rudes.

et par conséquent son pouvoir suprême. L'universalité propre à transcender les limites de l'esprit, la vacuité originelle qui n'a pas de début et qui n'a pas de fin, là où tout s'élève, prend forme et disparaît pour revenir se confondre, me semblent plus appropriées à définir s'il faut le faire pour s'en convaincre, le principe de Dieu. Mais c'est bien compliqué, alors pour faire simple, il n'est pas interdit de « Le » nommer.

Pardon à ceux qui se sentent heurtés dans leurs convictions, mais libre à chacun d'exprimer sa vérité et libre à tous de l'accepter ou de la refuser. Loin de moi d'espérer ou de vouloir rallier quiconque à ma pensée, je souhaite cependant partager le bonheur de ma foi et son intégrité, en respectant le Dieu des autres sans avoir à me taire sur le mien qui, de ce fait, est aussi le vôtre.

Amis ou pas, nous sommes réunis pour ce court temps de vie, et ce livre vous propose de nous rassembler au-delà de nos propres limites pour pouvoir prier d'un seul cœur, celui de notre humanité bienfaisante.

Amis ou pas,
nous sommes
réunis pour ce
court temps de
vie, et ce livre
vous propose de
nous rassembler
au-delà de nos
propres limites
pour pouvoir
prier d'un seul
cœur, celui de
notre humanité
bienfaisante.

S'INSTALLER POUR PRIER ET MÉDITER

De tous nos rendez-vous, celui-ci devrait être considéré comme l'un des plus importants. Pourquoi ? Parce qu'il contient, en son temps de repli passager, l'énergie nécessaire à la résolution de tous les problèmes et au meilleur accomplissement de toute

situation. Considérant cela, nous trouverons facilement les moyens de nous organiser.

Un peu d'espace suffira pour se poser sur un coussin ou sur une chaise dans un endroit calme. Un peu de temps suffira pour se relier à la profondeur de notre être venant à la rencontre d'un souffle régulier. Un peu de bonne volonté suffira pour tenir le mental sous le contrôle de notre vigilance. Un peu d'aspiration à devenir meilleur suffira pour développer en nous la force des qualités qui permettent d'y arriver.

Un peu de temps
suffira pour
se relier à la
profondeur de
notre être venant
à la rencontre d'un
souffle régulier.

Tenant compte de cela et nous y exerçant patiemment, nous verrons la progression de notre esprit tracer le chemin des réalisations que nous attendons. Le reste est question de décor, les bougies, l'encens, la musique, la nature ou une pièce close, c'est à chacun de voir selon ses projections, sachant que nous n'avons besoin de rien d'autre que l'ouverture de notre cœur à nos aspirations et celle de notre âme à son ascension.

CRÉER SON SANCTUAIRE

Si tel est votre souhait, un lieu consacré à la prière et à la méditation réunirait des conditions favorables à une bonne pratique. Le fait d'aménager ce lieu avec soin et de l'entretenir régulièrement constituerait une charge positive suffisante pour une bonne pratique. Il y a toujours un moyen d'aménager un espace uniquement réservé au recueillement et même s'il est petit, cela conviendra parfaitement.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



La magie de la prière
Davina Delor



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S