

DAVINA DELOR

# LA MAGIE DE LA PRIÈRE



POCHE  
L E D U C . S  
SPIRITUALITÉ

9 MÉDITATIONS GUIDÉES  
PAR DAVINA SUR UNE  
MUSIQUE DE LOGOS

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

## Nourrir son quotidien de sens et de spiritualité

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

- Cultiver la joie, la gratitude, la paix.
- Créer un rituel au lever du jour ou au moment de vous coucher.
- Trouver le réconfort en cas de tristesse ou d'anxiété.
- Vous poser lors des moments forts de la vie comme les naissances ou les deuils.

**Davina Delor** est connue pour l'incroyable duo de fitness qu'elle a formé à la télévision avec Véronique dans l'émission *Gym Tonic*. Depuis, Davina a continué de tracer le chemin spirituel singulier et intense commencé depuis son enfance. Devenue moniale bouddhiste elle a fondé un monastère près de Poitiers. Elle transmet des enseignements spirituels basés sur la pratique de la prière et de la méditation et anime des ateliers de yoga. Plus d'informations sur le site internet de Davina : [www.chokhorling.com](http://www.chokhorling.com).

POCHE

L E D U C . S  
SPIRITUALITÉ

7,90 euros  
PRIX TTC FRANCE

ISBN : 979-10-285-1937-7



9 791028 519377



DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUCS :  
Il nous faut tous un jour apprendre à mourir, 2020.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)  
Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !  
« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.



Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Sophie Carquain  
Mise en pages : Sébastienne Ocampo  
Design de couverture : Antartik  
Illustration de couverture : Adobe Stock

Illustrations de 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](http://www.mfauredesforges.com)

© 2020 Leduc.s Éditions  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-1937-7  
ISSN : 2427-7150

DAVINA DELOR

# La magie de la prière



**POCHE**  
L E D U C . 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.*





## Découvrez des contenus exclusifs !

### Comment télécharger votre titre gratuit ?

1. Sur votre Smartphone, téléchargez une application de lecture de QR code.
2. Ouvrez l'application et flashez le QR code ci-dessous.
3. Vous voilà sur la page pour télécharger votre cadeau !



**Avec ce livre, retrouvez 9 pistes audio exclusives : offrez-vous un instant de recueillement par la prière afin de retrouver la paix, le calme intérieur et rencontrer la profondeur de votre être au quotidien !**

- 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)

Musique de Stephen Sicard

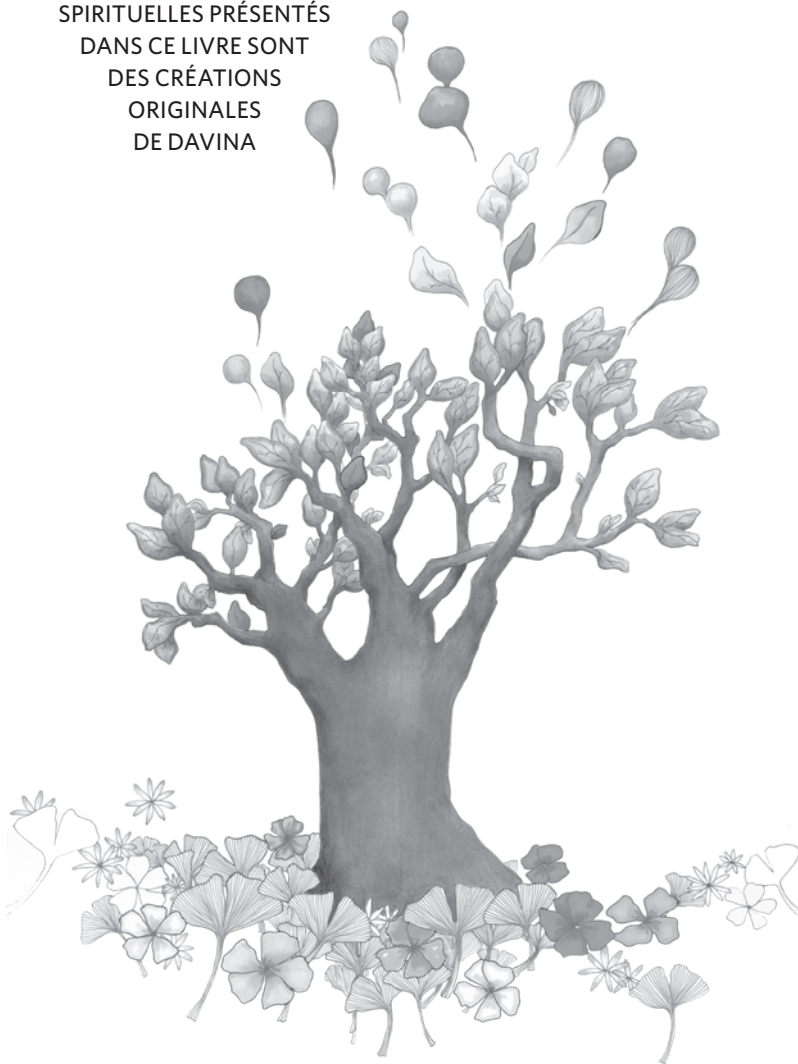
Sans Smartphone, vous pouvez également accéder au contenu gratuit directement via le lien suivant :  
<https://blog.editionsleduc.com/magiedelapriere.html>



# SOMMAIRE

Avant-propos	13
<b>Prier aujourd'hui</b>	<b>21</b>
<b>Prières quotidiennes</b>	<b>43</b>
<b>Prières pour s'apaiser</b>	<b>117</b>
<b>Les prières de passage</b>	<b>139</b>
<b>Les affirmations spirituelles: quand une simple phrase devient une prière</b>	<b>173</b>
<b>Les contes méditatifs: une autre manière de prier</b>	<b>195</b>
<b>Quelques notions sur le bouddhisme</b>	<b>227</b>
En dehors du monde et dans le monde	262
Remerciements	263
Table des matières	264

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 êtreindre.

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 entretenue 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 pressentais 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 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.

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.



## 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.

### 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.