

GUIDE PRATIQUE SUR **LA PRIÈRE**



clarifiez **VOS INTENTIONS**
et posez des **ACTIONS CONCRÈTES**

GUIDE PRATIQUE SUR LA PRIÈRE

Clarifiez vos intentions et posez des actions concrètes

MERCI de la confiance que vous me faites! Si vous ressentez actuellement le besoin de vous retrouver intérieurement ou d'approfondir votre connexion à vous-même et à Plus Grand, vous êtes au bon endroit. Je me réjouis d'avoir le privilège de vous aider et de vous partager mon expérience et mes connaissances dans ce domaine, basées sur 25 années de cheminement spirituel ainsi que mes études en théologie.

Dans cette première section, je souhaite d'abord mettre en contexte ma vision du divin, de la prière et de la puissance de cette pratique. Vous retrouvez ensuite, dans la seconde section, mes recommandations pratiques sur « comment prier ».

Ma vision du divin

Pour vous permettre de mieux comprendre ma façon d'utiliser la prière, il est essentiel que je vous partage ma perception du divin. Ce n'est pas la vérité. Il s'agit seulement de ma conception des choses; une vision très limitée, car le divin est infiniment plus que ce que nous en percevons.

Dans mon univers, il s'appelle toujours Dieu. D'autres termes lui siéent bien, comme la Vie, l'Univers, l'Énergie, la Force supérieure, l'Au-delà et la liste peut être longue. Quel que soit le nom que l'on donne au divin, l'important est que ça fasse du sens pour nous.

Ce que j'entends par Dieu est probablement aux antipodes de certaines visions traditionnelles. Le Dieu en lequel je crois est Amour, totalement, pleinement et entièrement. Et dans cet Amour aux couleurs d'éternité - difficile à comprendre pour l'esprit humain - il n'existe rien d'autre que de... l'Amour. Donc, dans ma vision, le divin ne peut condamner, juger, refuser sa considération ou envoyer des épreuves à qui que ce soit.

Allons-y d'un peu d'allégories: je crois que Dieu, s'il existe, ne capte pas le langage de nos peurs, de nos inquiétudes et de nos colères. Il est la Lumière que les ténèbres ne peuvent arrêter - et puisque lorsque la lumière arrive, les ténèbres s'évanouissent, je crois qu'il ne sait même pas que les ténèbres existent.

Dieu ne voit que notre force, notre puissance, notre beauté. Il se moque de nos noirceurs et de nos faiblesses. Il se concentre sur notre grandeur, il nous voit déjà dans la meilleure version de nous-mêmes. Dieu est convaincu que nous avons tout en notre possession pour nous accomplir et être heureux.

GUIDE PRATIQUE SUR LA PRIÈRE

Clarifiez vos intentions et posez des actions concrètes

La prière est d'une grande aide pour lâcher prise sur notre petit plan et s'ouvrir à quelque chose de Plus Grand. On peut se lever le matin et prier ainsi: «Je t'offre ma journée, je suis à ton service dans tout ce que je ferai: au travail, à la maison, en famille. Où veux-tu que j'aie? Que veux-tu que je fasse? Que veux-tu que je dise et à qui? Que je sois la preuve vivante de l'Amour que tu portes à l'humanité.»

Demander à Dieu de guérir nos pensées, nos perceptions, afin de voir au-delà des apparences et de ne pas juger. Parce que si beaucoup de choses échappent à notre contrôle, il y a un pouvoir que personne ne peut nous enlever: celui de changer de perception. **Et chaque fois que nous acceptons de voir avec les yeux de cœur, de considérer l'autre ou la situation avec Amour, le miracle devient possible.**

Prier ou méditer?

Puisque j'ai touché à toutes sortes de courants de pensée et de systèmes de croyances, ma conception de la prière est maintenant très libre et très ouverte. Pour bien des gens, le mot «prière» sonne religieux, mais l'acte de prier est quelque chose que nous faisons tous, sans nous en rendre compte, peu importe nos croyances.

La vie spirituelle est constituée de grands mouvements intérieurs dont la prière et la méditation. La prière consiste à parler, à s'exprimer, à demander, à ventiler tandis que la méditation permet le silence nécessaire pour accueillir ce que Dieu, l'Univers, la Vie a à nous transmettre. **La prière fait de nous des émetteurs et la méditation, des récepteurs. L'un ne va pas sans l'autre.**

Si méditer est devenu quelque chose de «in», la prière, elle, est encore entourée de tabous et de préjugés. Il est plus facile de dire à une personne «Je t'envoie des ondes positives» que de dire «Je vais prier pour toi.» La façon dont les grandes religions ont amené la prière nous laisse croire que prier consiste à utiliser des formules toutes faites, que l'on récite par cœur même si ça ne fait pas de sens pour nous.

Or prier c'est simplement élever notre âme vers quelque chose de plus grand. Choisir des mots simples pour exprimer nos sentiments, nos émotions, nos soucis, notre gratitude à Plus Grand que soi, peu importe le nom qu'on lui donne. **Ce qui compte bien plus que les mots, c'est la sincérité qui les accompagne.** Ainsi une prière faite avec franchise et confiance crée en nous une ouverture pour recevoir les réponses et les solutions à nos demandes.

GUIDE PRATIQUE SUR LA PRIÈRE

Clarifiez vos intentions et posez des actions concrètes

Il va de soi que certaines prières ne sont jamais exaucées. En effet, ce n'est pas une science exacte, c'est même très aléatoire. Comme moi, vous connaissez sans doute une personne qui a prié ardemment pour être guérie d'une maladie comme un cancer et qui a quand même quitté ce monde. Les réponses manquent à ce stade, je suis bien d'accord avec vous...

Est-ce que nos prières ont été vaines dans ces cas? Peut-être ont-elles permis aux personnes de vivre une mort plus sereine, plus paisible? Peut-être ont-elles servi à soutenir les proches éprouvés? J'ose croire que nos prières, surtout celles axées sur la compassion et l'entraide, trouvent écho même si les retombées ne sont pas nécessairement visibles.

Ce guide pratique n'a donc rien d'une formule magique capable de tout obtenir pour vous. Néanmoins, il permet de décortiquer la prière, de la comprendre afin d'en faire une activité simple, facile, enrichissante et pleine de sens. Que prier devienne un rituel capable d'augmenter votre foi et votre confiance, deux éléments essentiels à la manifestation de nos désirs.

«La prière commence là où les capacités humaines finissent.»

Marian Anderson

La puissance de la prière

J'ai en mémoire un moment où j'ai expérimenté la puissance de la prière. J'avais 21 ans et c'était une époque trouble pour moi. Au terme de mes études, je ne savais plus quelle direction donner à ma vie. Je me cherchais et comme c'était le cas depuis mes 15 ans, j'étais habitée de grandes questions existentielles comme «Quel est le sens de cette vie?» J'avais vécu une peine d'amour, un avortement, et j'essayais de devenir une personne que je n'étais pas vraiment. L'entreprise familiale ne m'appelait pas, j'étais en quelque sorte bloquée dans mon cheminement. Aujourd'hui, je réalise à quel point la vingtaine n'est pas une période facile pour de nombreuses personnes.

GUIDE PRATIQUE SUR LA PRIÈRE

Clarifiez vos intentions et posez des actions concrètes

Alors que j'exposais mon désarroi à une amie, elle me dit ceci: « Tu sais Marie-Josée, il y a quelqu'un là-haut qui veille sur toi, demande-lui de t'aider. » Ce qui revenait à dire: prie. Or, c'était une époque où j'avais tout rejeté de mon héritage chrétien catholique et où je flirtais sérieusement avec le Nouvel-Âge et l'ésotérisme. Pour moi, la prière était out, parce que je l'associais à la religion. Mon amie n'était pas spécifiquement religieuse et pourtant elle priait? Je n'avais rien à perdre de réintroduire cette pratique dans ma vie.

Quelques jours plus tard, j'ai décidé d'écrire une prière au divin en lui exposant mes sentiments, mes difficultés et en lui demandant de me venir en aide parce que je n'en pouvais plus. J'avais besoin que les choses changent, je souhaitais trouver ma voie et être enfin heureuse. Comme je voulais prier différemment, j'ai plié ma lettre, l'ai placée dans un sceau en métal et je suis sortie à l'extérieur. Il faisait nuit et j'ai regardé le Ciel, en le suppliant sans rien dire, juste par mon regard ainsi que mon intention. J'ai ensuite brûlé ma lettre en regardant la fumée monter vers les étoiles. **Jamais je n'avais mis autant mon cœur et mon âme dans une prière.**

C'était en novembre. Dans les deux mois qui ont suivi ma fameuse supplication, une série de rencontres et d'événements m'ont conduit à aller vivre une retraite de cinq jours. Et là, en ce mois de janvier 2001, j'ai vécu l'une des plus grandes expériences spirituelles de ma vie. Une puissante rencontre intérieure avec le divin qui a, à tout jamais, changé mon existence. C'était le début d'une odyssée qui m'a menée à vivre six ans de vie en communauté religieuse. Même si depuis ce temps, mes croyances ont changé, cette grande expérience fut le point de départ d'une vie spirituelle riche et stimulante pour moi.

Je ne peux m'empêcher de faire un lien direct entre ma prière envolée en fumée et les grâces qui sont venues à moi à travers l'expérience spirituelle vécue lors de ma retraite. Oui, j'avais mis toute l'intensité de mon âme dans ma demande, mais la puissance de la réponse reçue a dépassé tout ce que j'avais imaginé.

Non pas que la prière fonctionne à tous les coups, comme une machine distributrice, mais elle est une façon de plonger dans la vérité de notre être afin de clarifier nos intentions. Savoir ce que l'on désire et non pas seulement l'exprimer, mais aussi le réclamer par surcroît.

« Demandez et vous recevrez » n'est pas une parole de Jésus lancée en l'air! C'est que le divin ne veut rien brusquer, il respecte notre liberté. Si nous souhaitons nous arranger tout seul, c'est ok. Mais si nous osons demander son aide, il accourt sans tarder.

GUIDE PRATIQUE SUR LA PRIÈRE

Clarifiez vos intentions et posez des actions concrètes

DEUXIÈME SECTION

Dans cette section, je vous offre d'abord mes recommandations à comment prier de façon libre et efficace. Et je vous parle ensuite d'un aspect important: comment recevoir.

Comment prier

1. Clarifier votre intention

Plusieurs raisons nous poussent à prier: tristesse ou inquiétude, recherche de solution, besoin de voir grand, élan de gratitude, demande pour quelqu'un d'autre, etc.

Identifier le motif qui vous pousse à prier revient à clarifier votre intention. Qu'est-ce que votre cœur souhaite? Quelle vision, quel projet ou quel rêve a besoin du soutien de Plus Grand? De quelle émotion difficile voulez-vous vous libérer? Quelle guérison physique ou psychologique désirez-vous obtenir? Quel miracle appelez-vous? Pour qui ou pour quel événement demandez-vous une grâce?

Clarifier ainsi votre intention donne de la force à votre prière. **Plus vous énoncez ce que vous désirez avec force et conviction, plus votre foi bouleverse, ébranle l'Au-delà qui ne souhaite que votre bonheur.** Ce contact confiant avec le divin fait bouger l'énergie créatrice pour un résultat surprenant.

Plus c'est clair pour vous, plus vous obtenez ce que vous désirez, peut-être pas comme vous l'avez imaginé, mais souvent pour le mieux.

2. Trouver la bonne formule

Prier doit s'inscrire dans la ligne de la personne que vous êtes. C'est-à-dire que cette démarche doit coller à votre personnalité. De quelles façons préférez-vous vous exprimer? Parler, écrire, chanter, chuchoter, dessiner, peindre, bouger, affirmer, toutes ces méthodes sont bonnes. Il suffit de trouver la vôtre et de ne pas en être gêné. Eh oui, un dessin sur lequel vous représentez votre état intérieur et votre intention fait office de prière!

Ici, les rituels peuvent aider. Par exemple, allumer une bougie, vous agenouiller, tenir une pierre dans vos mains, réciter un mantra, aller dans la nature, écouter une musique qui vous inspire, voilà autant de façons de créer une ambiance propice à la prière. **Utiliser un rituel pour la prière rend votre corps et votre esprit disponible pour cet acte.** Sans vous en rendre compte, votre cérémonial vous calme et vous apaise, vous permettant ainsi de formuler votre demande.

GUIDE PRATIQUE SUR LA PRIÈRE

Clarifiez vos intentions et posez des actions concrètes

Mais il est vrai que parfois le temps manque alors ne vous empêchez pas de prier pour autant, même si vous êtes dans le feu de l'action. Vous pouvez formuler votre prière dans le silence de votre cœur et la dire à haute voix au volant de votre voiture. Apprendre à prier ainsi, à tout moment du jour, est une force en soi. Les mots importent peu, je le redis. Soyez vrai et authentique. **La Vie capte toujours les élans qui viennent du cœur.**

3. Nourrir la confiance

C'est sans aucun doute la partie la plus difficile. Qui n'a jamais fait la même prière des dizaines de fois, par souci d'être entendu par le Ciel? Alors qu'au fond, la raison pour laquelle nous revenons sur la même prière, c'est parce que nous prions à partir d'une émotion de peur et non de confiance.

Si la relation que vous entretenez avec le divin en est une d'amour, pourquoi douteriez-vous de sa réponse lorsque vous vous adressez à lui? Vous ne serez pas exaucé sur-le-champ et peut-être, ne le serez-vous jamais pour certaines demandes. Mais ce qui est certain, c'est qu'une prière fondée sur la peur ne trouve pas écho. Pourquoi? Parce que le cœur de Dieu vibre à l'amour et à la confiance que vous lui témoignez.

Bien que l'intention et les mots donnent forme à votre prière, l'énergie et la vibration qui l'enveloppent sont encore plus essentielles. Si vous priez à partir de la peur, de la colère, et non à partir d'un élan de confiance, revoyez votre intention et votre formule.

Par exemple, nous prions souvent, sans nous en rendre compte, à partir d'un sentiment de manque. Manquer d'argent, de moyens, de belles opportunités. La prière devient alors une plainte basée sur la peur de manquer davantage de ce dont nous manquons déjà: «C'est toujours à moi que ça arrive... Pourquoi ça ne peut jamais bien aller? Fais quelque chose pour moi!»

Mais si la prière est faite dans la confiance que le divin veut notre bonheur, notre félicité, les mots, l'intention, l'énergie ne sont plus les mêmes. C'est une prière qui devient un acte de gratitude: «Merci de mettre sur ma route tout ce qu'il faut pour régler cette situation, je saisirai les occasions qui passeront et je passerai à l'action.» N'est-ce pas beaucoup plus puissant?

Autre exemple, prier d'être débarrassé d'un collègue qui nous nuit au travail est une prière basée sur la peur de cette personne. Prier dans l'optique de vouloir apprendre de cette relation a davantage de portée. C'est comme dire au divin: «Je m'ouvre à une nouvelle façon de voir les choses et j'ai confiance qu'il y a quelque chose de positif pour moi dans cette situation.»

GUIDE PRATIQUE SUR LA PRIÈRE

Clarifiez vos intentions et posez des actions concrètes

Les prières faites dans la confiance que tout concourt à votre bien, les bonheurs comme les malheurs, ne restent jamais sans réponse.

4. Entretenir la gratitude

Les prières profondes, celles qui viennent du cœur avec sincérité, sont le reflet de ce que vous êtes appelés à devenir. Que ce soit une prière pour guérir, vivre mieux, pardonner, trouver un sens à une situation, obtenir l'emploi de vos rêves, votre requête a été entendue bien avant qu'elle atteigne votre conscient.

En d'autres mots, tout ce que vous désirez est déjà là. Il vous suffit d'être dans la gratitude de l'avoir déjà reçu. Le moment ou les circonstances dans lesquelles cela vous sera donné ne vous appartiennent pas.

Cultivez un état d'expansion plutôt qu'un sentiment de contraction lorsque vous priez. Et s'il vous arrive de douter suite à votre demande, remerciez le divin pour tout ce qu'il y a déjà de beau et de bon dans votre vie, faites comme si votre prière avait déjà été exaucée!

«Il vaut mieux mettre son cœur dans la prière sans trouver de paroles que de trouver des mots sans y mettre son cœur.»

Gandhi

S'ouvrir pour recevoir

Ça y est, vous avez ajouté quelques cordes à votre arc en ce qui a trait à l'acte de prier. Mais ce n'est qu'une partie de l'équation, car l'autre grande question est: savez-vous comment recevoir?

Permettez-moi une autre anecdote. En mars 2011, mon amie Julie et moi tenions un blogue depuis un an. Nous écrivions de courtes histoires tirées de notre quotidien afin d'inspirer nos abonnés. À raison d'une histoire par semaine, nous avions en banque cinquante-deux textes qui pouvaient former un livre. Depuis quelques années, nous entretenions le rêve de devenir des auteures publiées, mais nous ne connaissions rien à ce domaine. De plus, quelles étaient les chances de trouver un éditeur pour nos écrits de blogue?

GUIDE PRATIQUE SUR LA PRIÈRE

Clarifiez vos intentions et posez des actions concrètes

Je me souviens avoir fait la prière suivante, de façon directe et même autoritaire à Dieu :

« Là, on a besoin d'un encouragement, d'une bonne claque dans le dos, de quelque chose de gros qui nous permettrait d'avoir de la visibilité afin de publier un livre. Si c'est ça notre destinée, aide-nous ! »

Deux semaines après ma prière, je reçois un courriel d'une recherchiste de la populaire télé-réalité française *Secret Story*. Un jeu qui regroupe des candidats dans la Maison des secrets et dont le but est que chaque participant trouve le secret des autres candidats. Puisque j'ai déjà été religieuse, mon casting leur semblait très intéressant.

J'avais trente-huit ans, j'étais maman, épouse, femme d'affaires, était-ce une blague ou quoi ? Sur le coup, j'ai refusé. La production m'a appelée à deux reprises afin de me convaincre, mais je restais ferme dans ma décision. Puis, ils ont tenté le coup une troisième fois. Et à ce moment, je me suis souvenue de la prière que j'avais faite deux semaines auparavant : encouragement, quelque chose de gros pour avoir de la visibilité. **Du coup, j'ai levé les yeux au Ciel, abasourdie : « Ce n'est pas du tout le genre de réponse que j'espérais ! »**

Alors, j'ai décidé de considérer la possibilité de participer à cette télé-réalité. J'ai accepté de m'ouvrir et j'ai médité sur la question. J'ai demandé conseil à quelques proches. Enfin, j'ai plongé en moi pour voir ce que me disait mon cœur. Et finalement, j'ai saisi cette opportunité. Hé oui ! Mon été 2011 a pris une tournure inattendue et je me suis retrouvée en France, devant des millions de téléspectateurs.

De retour au Québec, j'ai participé à deux émissions de télévision pour parler de mon expérience et suite à ça, nous avons trouvé un éditeur prêt à publier nos écrits. En mars 2012, notre premier livre *L'effet Popcorn* était sur les tablettes des librairies et il a même atteint le statut de bestseller en quelques mois.

Par la suite, tout s'est enchaîné pour moi au niveau de la publication, faisant en sorte qu'en moins de cinq ans, j'ai publié cinq livres. Ma prière répétée pour trouver ma voie en tant qu'auteure a bel et bien été exaucée, mais j'aurais pu facilement passer à côté. Sans mon escapade télévisuelle en France, les choses n'auraient pas bougé aussi vite.

Ce dénouement me laisse encore émerveillée. Qui aurait pu entrevoir un tel enchaînement des événements ? **Cela m'a convaincue, à tout jamais, que très souvent l'Univers répond à nos demandes, mais que c'est nous qui ne saisissons pas les perches qu'il nous tend.**

GUIDE PRATIQUE SUR LA PRIÈRE

Clarifiez vos intentions et posez des actions concrètes

Comment recevoir

1. Passer à l'action

Il y a un adage de base en matière de prière et de réponse : « **Aide-toi et le ciel t'aidera.** » Une fois votre prière faite, demandez-vous quelle action poser pour que les choses bougent. Il ne s'agit pas ici de tout faire arriver par soi-même, mais simplement de mettre la main à la pâte, de faire un pas, signifiant à la Vie que vous êtes prêt pour la suite.

2. S'ouvrir à toutes les possibilités

Restez alerte et ne levez pas le nez sur des choses qui ne semblent pas pour vous. Acceptez les invitations inattendues et entrez en relation avec les nouvelles personnes qui se pointeront dans votre vie. Dites oui à de nouveaux projets, de nouvelles activités, car il est fort probable que c'est par ce canal que viendra la réponse à votre prière.

3. Vivre le quotidien

Parfois, suite à votre prière, vous ne savez pas quelle direction prendre tellement il y a de confusion, surtout dans les temps de crise. Tenez-vous-en à votre quotidien. **Faites ce que vous avez à faire, tenez vos engagements, donnez le meilleur de vous-même.** Le simple fait de répondre « présent » à votre vie actuelle permet au temps de faire son œuvre et parfois c'est tout ce qu'il faut pour que la magie opère.

4. Congédier son égo

Pour que la réponse à votre prière puisse venir jusqu'à vous, il est nécessaire de piler sur votre orgueil et de congédier votre égo. La grâce peut advenir et le miracle peut se produire dans la mesure où vous lâchez totalement prise, en mettant de côté vos résistances et vos jugements. **L'attitude la plus bénéfique à adopter ici est : « Je suis prêt à voir les choses autrement. »**

L'égo, c'est ce fragment de nous qui continue de s'inquiéter, vit dans le doute, est effrayé, juge les autres, a peur de faire confiance, a besoin de preuves, croit seulement quand cela lui convient, échoue à donner suite, refuse de faire ce qu'il prêche, a besoin d'être sauvé, veut être une victime, s'apitoie sur lui-même, a besoin d'avoir raison en tout temps et s'accroche à ce qui ne fonctionne pas.

VANZANT, Iyanla, *One day my soul just opened up*, Touchstone, 1998.

GUIDE PRATIQUE SUR LA PRIÈRE

Clarifiez vos intentions et posez des actions concrètes

5. Pardonner

La colère, la rancœur et l'amertume sont comme un écran d'obscurité. Difficile d'atteindre la lumière quand on broie du noir à propos des autres, de soi et du passé. **Ayez le désir de pardonner et priez pour en obtenir la faveur.** Même si vous ne tournez pas la page instantanément, votre cœur sera plus dégagé et plus enclin à d'autres prières bien alignées avec le meilleur de vous.

Prier, c'est dire oui

Il arrive parfois que nous nous sentions totalement démunis tant la situation pour laquelle nous prions nous dépasse. Permettez-vous de vivre cet état et de l'accepter sans vous juger. Dites OUI à vos émotions. Exprimez simplement à Dieu: «Me voici, tel que je suis, avec mon sentiment de totale impuissance». Ne résistez pas. **Plus vous êtes dans la vérité, plus la grâce peut se manifester.**

Accueillez les images, les visions, les mots qui montent en vous. Dites OUI à ce qui se manifeste à travers votre imagination ainsi que votre intuition. Ce sont des pistes de réponses. Car l'âme utilise des facultés telles que l'imaginaire et l'inspiration pour amener des choses à votre esprit conscient.

À partir du moment où la vision d'un dénouement heureux et positif se présente à vous dans votre prière, entretenez cette image. Imprégnez-vous des émotions bienfaisantes qui l'accompagnent, vibrez au rythme de cette possible issue, bref dites encore OUI!

Même si vous ne savez comment cela se fera, le fait d'y consentir est un premier pas qui peut tout changer. En disant OUI, certaines choses se préciseront au cœur même de votre réflexion et vous aurez une vision plus claire de la prochaine action concrète à poser.

En fin de compte, est-ce le divin qui accorde une grâce ou est-ce vous qui acceptez simplement de vous ouvrir, permettant ainsi un revirement de la situation? **Votre OUI, votre implication, votre consentement, voilà ce qui fait de votre prière une pratique capable de transformer votre vie!**

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

Martin Luther King