

LA PRIÈRE NATURELLE

Simon Lucas



SPIRITUALITÉ , DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ,
LOI D'ATTRACTION

Simon Lucas

La Prière naturelle

© Simon Lucas, 2021

ISBN numérique : 979-10-262-8013-2

Librinova”

Courriel : contact@librinova.com

Internet : www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Remerciements

Merci à Dat Phan et Thierry Tournebise de m'avoir donné leurs permissions pour les citer dans ce livre.

Un grand merci à Caroline Audebert pour la correction, à ma maman Kimo, mes amies Loan Tran et Sabine Claire pour la relecture.

Merci à mon ami Gil Isoart qui a été un soutien si précieux et si bienveillant pendant ces difficiles mois de transition qu'ont été pour moi le premier confinement.

Ton amour et ta joie m'ont aidé à aboutir le beau projet qu'est ce livre.

Merci à Pascale.

Un immense merci à la communauté du Village des Pruniers, aux moines et aux moniales pour leur amour, leurs pratiques spirituelles et leurs joies de vivre. Partager tous les instants du quotidien avec vous pendant près de deux ans et demi a été un grand cadeau dans ma vie.

Merci à Thich Nath hanh pour la transmission de la pratique de la pleine-conscience. Je perçois régulièrement sa présence dans ma vie sous forme de vision ou de frissons, pour moi, il est partout et aussi dans les pages de ce livre. Je me sens aimé de mon maître.

Merci à Frère Duc Hien, moines Zen au Village des Pruniers d'avoir bien voulu apporter sa contribution à ce livre en le lisant en avant-première et en écrivant la préface.

Merci à Anna ... pour la magnifique couverture qu'elle a conçue pour moi, tu es talentueuse et c'est un plaisir de travailler avec toi.

Merci à Mohammed M. qui un jour a changé ma vie en m'offrant, au hasard d'un rayon d'une librairie, un livre sur la visualisation et la pensée créatrice, 12 ans plus tard voilà que j'écris un livre moi aussi sur la visualisation !

La graine a fait son chemin en moi.

Ce jour-là, mon ami, sans le savoir, tu as changé ma vie !

Préface

Voici une lettre de frère Duc Hien (frère bienveillance en français), psychologue et moine zen au Village des Pruniers, le monastère bouddhiste où j'ai vécu pendant deux ans et demi.

Il m'a écrit cette lettre suite à la lecture de ce livre.

Je penses qu'elle fait une magnifique préface.

“J’achève la lecture de ton livre Simon et mon corps pétille de cette étincelle de jouissance fertile et libératrice qui émerge de ton récit.

Ton ouvrage révèle les fruits de l’expérience authentique, libérée de la peur de l’inconnu et du jugement.

Chacune de tes aventures est vécue intensément. Et cette intensité de vie est un joyau que je t’ai vu maintes fois polir et faire briller pour féconder la matière.

Je te ressens comme un « activiste des possibles », un alchimiste inspiré qui en acceptant pleinement la danse de la vie, révèle un pur potentiel créateur.

À travers ton regard éclairé et ta confiance enjouée tout devient chemin d’initiation qui enseme la vie, sans discrimination.

Ces fruits, longuement mûris au soleil de ta sagesse intérieure, tu sais les partager avec générosité et application !

J’ai très vite perçu chez toi, l’âme de celui qui est déterminé (telle l’abeille) à faire fructifier tous les arbres du verger, pas uniquement le « sien ».

Un élan du cœur si vif qu’il est capable de transpercer la forteresse de l’ego et de réveiller ces parties de nous si confortablement assoupies ou tout simplement

ignorées.

Ton écriture Simon a le génie de l'innocence associée à la maturité de l'expérience directe.

Elle appréhende avec autant d'acuité les tempêtes, les feux de forêt, les traversées du désert, les tsunamis,..., que les prairies fleuries, les forêts majestueuses, Les ruisseaux chatoyants, les montagnes inébranlables,...

Tout est accueilli dans le champ vaste et lumineux de la pleine conscience.

Rien n'est plus jamais rejeté, car tout est manifestation de la vie, souveraine.

Ainsi va le parcours initiatique du pèlerin spirituel que tu es !

Un regard qui s'émerveille à chaque instant, même quand le feu dévaste la maison intérieure.

Car chaque cellule de ton corps sait combien il est sain de «mourir» pour pouvoir renaître à la beauté de ce qui est ; « Ici et Maintenant ».

Tel un guide de haute montagne qui ouvre la voie avec enthousiasme, tu as su entraîner dans ton sillage tous ceux qui pouvaient percevoir la bonté de tes propositions.

Je fais parti de ceux-là !

J'ai beaucoup de gratitude pour ce que tu nous as permis de manifester de l'intime de nous-mêmes, à travers tes interviews.

J'ai souvent admiré ton déploiement ici, au Village des pruniers : ton engagement passionné pour le compost et sa transformation, les ateliers d'improvisation, de créativité, de loi d'attraction, les groupes de paroles... tes compositions musicales, ta poésie... tes aventures amoureuses...

Et j'ai aussi contemplé et parfois accompagné tes errances, tes déferlantes de souffrance et de doute, tes coup de gueule, avec la confiance et la joie inhérente à la nécessité de l'épreuve.

Et toujours inlassablement tu remettais l'ouvrage sur le métier (ou le méditant sur le coussin) pour à chaque fois bénéficier de la richesse de ce qui est pleinement vécu.

Ta quête d'essence est digne de celle d'un chevalier, mieux encore d'un samouraï, assurément une synthèse des deux (eh oui, il est bon d'honorer ici tes ancêtres asiatiques).

Inlassable pourfendeur de la vérité ultime, parfois aux frontières du supportable, capable de rebondir en toute circonstance.

Et aujourd'hui en te lisant, je m'émerveille de ta capacité à tisser les mots sur la toile de tes découvertes, faisant émerger une œuvre inspirante qui pousse le lecteur à l'action, nous tendant la main avec conviction et complicité pour nous entraîner confiant dans la ronde de la vie.

Grâce à ta rigueur méthodologique et ta créativité, le chemin est bien balisé et suffisamment concret pour être emprunté pas à pas avec un esprit affuté et joueur.

Il ne reste plus qu'à oser la Prière, avec cette Foi viscérale de l'enfant qui se redresse pour apprendre à marcher et ainsi explorer le monde avec les yeux de l'émerveillement.

Merci Simon de nous avoir encouragé à révéler encore plus clairement notre véritable pouvoir intérieur.

L'Amour, la Paix et la Joie sont notre véritable nature, puissions-nous y demeurer dans le repos de l'esprit et du corps, sans effort, au cœur de la Présence.”

Frère Bienveillance (Duc Hien)

Village des Pruniers, Dordogne, juillet 2020

Pourquoi j'ai écrit ce livre et qu'a-t-il de particulier ?

Tout ce que nous vivons prend sa source à l'intérieur, c'est ma conviction intime.

Les événements, les rencontres, les changements, absolument tout ce que nous expérimentons a pour source notre esprit profond.

Ce livre est une méthode pour (re)créer sa vie en agissant à la racine, à la cause première de tout ce que nous vivons : notre propre esprit.

Grâce aux pratiques de prières et de visualisations que j'utilise quotidiennement, j'ai manifesté de nombreux bienfaits dans ma vie, si bien que des gens sont venus me demander comment je faisais.

Spontanément, j'ai expliqué à quelques personnes mes pratiques et ma vision du monde.

Petit à petit, j'ai structuré mon propos et comme on me demandait d'approfondir, j'ai donné une série d'ateliers sur la prière naturelle (qu'on peut aussi appelée loi d'attraction, visualisation créatrice, les taoïstes parlent de "manifestation", dans certains ouvrages cette pratique est présentée comme le pouvoir de l'intention).

J'ai abordé de nombreux thèmes dans ces ateliers et suite à des demandes que j'ai eu et aux réflexions que cela a éveillé en moi, j'ai voulu approfondir mon propos et tenter de coucher sur le papier cette façon de prier particulière que j'ai développée.

C'est ainsi que ce livre est né. Plus qu'un manuel sur comment prier, c'est d'abord un témoignage de ma propre expérience de la prière.

Je partage beaucoup d'anecdotes, d'expériences vécues où mes prières ont été exaucées. Je partage aussi mes égarements et mes erreurs dans ce processus.

Je n'ai que ma propre expérience à partager. J'ai vécu de nombreuses fois ce phénomène merveilleux qui veut qu'une image gravée dans mon esprit se manifeste dans ma réalité.

Aujourd'hui, je me demande comment je vivrais si j'ignorais à nouveau que ma

pensée recèle un tel pouvoir.

J'ai tenté de structurer, d'organiser ma vision de la prière, pour rendre le contenu didactique et ordonné. Cette expérience a illuminé ma vie et, je prie pour cela, elle fera aussi du bien à la vôtre.

La prière, telle que je la conçois, ne repose sur aucune figure ou dieu mais sur la foi en la Vie et en mon propre esprit.

Dans cet ouvrage j'emploie parfois le terme de Loi d'Attraction. Cette loi se réfère à un certain aspect de la prière qui veut que quand nous concentrons notre esprit sur une image, une intention ou des pensées de façon récurrente, nous les attirons dans notre vie.

La Loi d'Attraction stipule que les pensées, sous certaines conditions, deviennent des faits, des rencontres et des situations.

C'est un aspect de la prière, bien que la prière aille beaucoup plus loin que simplement attirer des rencontres, des situations et des biens matériels.

La Loi de l'Attraction est l'aspect le plus matérialiste de la prière.

Le sens profond de la prière n'est pas de devenir millionnaire et d'acquérir une immense puissance sur le plan humain mais de nous relier à la Vie.

Bien entendu, la prière nous permettra d'acquérir certains biens et d'avoir du pouvoir sur les événements et les situations, ce qui est bénéfique mais pas une fin en soi.

La prière est naturelle, cet élan nous pousse à chercher en nous, dans notre intention, dans notre représentation du réel le pouvoir de changer notre vie.

Au-delà du pouvoir de manifestation que permet cette pratique, la finalité de la prière c'est la rencontre avec la Vie en soi.