

Pierre **Pradervand**

PENSÉES bienveillantes à s'offrir et à offrir

Pour épanouir sa paix intérieure



Du même auteur aux Éditions Jouvence:

Messages de vie : un condamné à mort témoigne
Plus jamais victime
Se faire le cadeau du pardon
Vivre ma spiritualité au quotidien
Le bonheur, ça s'apprend
Apprendre à s'aimer
L'Audace d'aimer : une voie vers la liberté intérieure
Le Grand Oui à la vie !
Vivre le temps autrement

Dans la même collection aux Éditions Jouvence:

Ose le renouveau et vis-le en confiance, Anselm Grün
Être en harmonie. Oublier ses soucis. Simplement vivre,
Anselm Grün
Marche et méditation, Pierre-Yves Brissiaud
30 enseignements zen des maîtres du thé, Nicolas Chauvat
Haïkus et méditation, Christian Miquel
Accueillir le monde avec courage, Frans Goetghebeur

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant 97, 1206 Genève

Mail: info@editions-jouvence.com

Site internet: www.editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2017

ISBN: 978-2-88911-956-1

Couverture: Stéphanie Roze

Mise en page intérieure: Frank Pitel [grad-design.fr]

Images intérieures - AdobeStock.com :

Éléments graphiques : ©Freepik

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

DÉDICACE

Je dédie ce livre à mon grand ami Mamoudou Kassambara de Mopti (Mali) qui, dans une des régions les plus tourmentées et pauvres de la planète (attaques constantes de rebelles et de bandits, détérioration de l'environnement) anime une ONG exceptionnelle, Prométhée, qui a apporté des améliorations substantielles au niveau de vie de milliers de paysans de la région. Il est devenu pour moi un « maître es bénédictions » tellement il a intégré cette pratique dans sa vie.



TABLE DES MATIÈRES

Introduction.....9

1. Une bénédiction pour penser avec amour.....	25
2. Une bénédiction pour célébrer cette journée.....	26
3. Une bénédiction pour tous.....	27
4. Une bénédiction pour le travail.....	28
5. Une bénédiction pour mon corps.....	29
6. Une bénédiction pour notre Terre mère.....	31
7. Une bénédiction pour la pleine conscience dans l'instant présent.....	33
8. Une bénédiction pour voir le divin partout.....	34
9. Une bénédiction pour les SDF.....	35
10. Une bénédiction sur le privilège de choisir son attitude.....	36
11. Une bénédiction sur les béatitudes revisitées.....	37
12. Une bénédiction écossaise.....	39
13. Une bénédiction pour voir la perfection dans ma vie.....	40
14. Une bénédiction pour les enfants des rues.....	43
15. ... et pour ceux qui sont forcés à se prostituer.....	44
16. Une bénédiction irlandaise pour les périodes de tristesse.....	45
17. Une bénédiction pour une vie qui a dépassé l'ego.....	46
18. Une bénédiction pour notre demeure.....	47
19. Une bénédiction pour célébrer l'abondance divine dans ma vie.....	48
20. Une bénédiction pour célébrer la présence divine dans ma vie.....	52
21. Une bénédiction de Steve Jobs.....	53
22. Une bénédiction pour les épreuves.....	54
23. La bénédiction d'un amour sans limites.....	56
24. Une bénédiction pour voir à travers les yeux de l'amour.....	57
25. Trois bénédictions amérindiennes.....	58

Pensées bienveillantes à s'offrir et à offrir

26. Une bénédiction pour la sécurité dans l'épreuve....	59
27. Une bénédiction pour les défis du changement climatique.....	60
28. Une bénédiction pour les prisonniers en isolement complet.....	64
29. Devoirs à domicile !	67
30. Une bénédiction pour que l'amour gouverne parfaitement toutes choses	68
31. Une bénédiction pour ceux qui vivent dans des bidonvilles	70
32. Une bénédiction pour ma mission sur cette Terre.....	71
33. Une bénédiction pour un couple qui se marie ou décide de vivre ensemble.....	73
34. Une bénédiction pour les immigrants dans la Méditerranée (ou ailleurs).....	76
35. Une révérence pour moi-même.....	77
36. Une bénédiction pour les abeilles.....	78
37. Une bénédiction pour approfondir ma compassion.....	82
38. Une bénédiction pour élever le niveau de conscience mondiale	83
39. Une bénédiction pour les policières et les policiers	87
40. Une prière des Lakota.....	88
41. Une bénédiction pour les espaces que nous occupons	89
42. Une bénédiction pour le problème de l'alimentation mondiale	91
43. Une bénédiction pour ceux condamnés par un diagnostic médical.....	94
44. Une bénédiction pour les parents.....	95
45. Une bénédiction pour les victimes d'attaques terroristes	99
46. Une bénédiction pour l'usage du temps.....	100
47. Une bénédiction pour l'innocence.....	101
48. Une bénédiction pour rester constamment centré(e).....	102

49. Une bénédiction pour la vie	103
50. Une bénédiction pour apprendre à m'aimer	104
51. Une bénédiction pour dépasser la croyance mondiale au manque.....	105
52. Une bénédiction pour l'eau	107
53. Une bénédiction pour voir mon identité divine ..	110
54. Une bénédiction pour une nouvelle demeure ..	111
55. Une bénédiction pour aimer Dieu davantage....	113
56. Une bénédiction pour un couple qui lutte pour guérir ou réparer sa relation.....	114
57. Une bénédiction pour faire l'amour	116
58. Toutes choses concourent à notre bien.....	117
59. Une bénédiction pour être bon avec moi-même.....	118
60. Une bénédiction pour la guérison du ressentiment.....	120
61. Une bénédiction pour la persévérance.....	121
62. Une bénédiction pour guérir le racisme.....	124
63. Une bénédiction pour une maladie.....	125
64. Une bénédiction pour une journée dans la gratitude	127
65. Une bénédiction pour défier l'insomnie	128
66. Une bénédiction pour trouver ma juste place..	129
67. Une bénédiction pour le silence intérieur	131
68. Une bénédiction quand on fait face à l'échec....	132
69. Une bénédiction pour nos sœurs prostituées ..	133
70. Une bénédiction pour guérir de la manie de tout vouloir contrôler.....	135
71. Une bénédiction pour un détenu qui quitte la prison sans nulle part où aller	139
72. Une bénédiction pour le simple privilège d'être en vie.....	140
73. En fin de compte, il ne reste que l'amour	141

Notes.....	145
-------------------	------------



Introduction

En 1986, une expérience très forte et qui a marqué durablement mon existence me permit de découvrir une dimension beaucoup plus profonde, plus vivante et surtout ayant bien plus de sens que ce qu'on appelle traditionnellement la « bénédiction ». Elle est aux antipodes de la pratique souvent ritualisée, stéréotypée et anodine trop souvent observée dans beaucoup d'églises.

Dans le monde francophone (contrairement aux Anglo-Saxons), ce terme a une résonance ecclésiastique et liturgique fort malheureuse qui détourne immédiatement la plupart des gens d'une pratique qui, redécouverte dans sa fraîcheur et sa puissance originales, peut transformer complètement une vie, comme j'en ai fait l'expérience, il y a de nombreuses années.

Bernanos écrivait que « c'est une des plus ineffables disgrâces de l'homme qu'il doive confier quelque chose d'aussi précieux que sa pensée à quelque chose d'aussi instable et d'aussi plastique que le mot ». D'où le titre de cet ouvrage qui évite soigneusement un mot qui heurte ou laisse indifférents tant de nos contemporains, alors que l'essence de la pratique elle-même est lumineuse¹.

Employé dans les années 1980 par un groupe d'ONG suisse ayant de nombreux programmes

de lutte contre le sous-développement, j'étais actif dans le domaine de l'éducation du public des écoles sur ces questions. J'adorais mon travail et j'étais tellement engagé que j'avais même un lit de camp au bureau pour les jours où je manquais le dernier train pour rentrer chez moi. À un moment, j'avais investi une somme très importante (l'équivalent à ce jour d'environ 25 000 €) que j'ai tirée de mon épargne personnelle pour organiser une exposition itinérante sur la faim, vu qu'il n'y avait pas d'argent dans notre budget pour une telle activité. On en a parlé dans la presse, l'exposition a très bien marché et mes employeurs étaient remplis d'éloges pour mon initiative, une première dans l'histoire des organisations concernées. L'exposition s'intitulait « Aujourd'hui vaincre la faim ».

Néanmoins, un des responsables d'une de ces organisations me détestait cordialement et décida qu'il voulait se débarrasser de moi. Il réussit à convaincre ses collègues que je devais partir. Je fus convoqué à une réunion pour laquelle aucun procès verbal ne fut tenu et on me somma soit d'accepter une mission qui allait à l'encontre de mes plus profondes convictions, et surtout qui allait à l'encontre des règles les plus élémentaires de l'éthique, soit de quitter mon travail. C'était vraiment machiavélique, car les personnes concernées, connaissant ma recherche de cohérence entre mes convictions et ma vie,

escomptaient fermement que je refuserais leur demande, et donc que je partirais.

Comme je ne voulais pas commettre un harakiri moral, je partis.

Dans les semaines suivantes, je commençai à être complètement dévoré par le plus immense ressentiment envers mes ex-employeurs. Cela devint littéralement, au sens psychologique, une obsession. J'y pensais du matin au soir : sous la douche, en allant à La Poste et en vaquant à mes occupations... C'était comme une sangsue qui s'accrochait à moi et suçait toute ma vitalité, ma joie et ma paix. Le ressentiment est une émotion particulièrement horrible – presque comme un rat qui vous dévore les entrailles ! Je faisais tout ce qu'il fallait faire dans de telles circonstances : je méditais, j'étudiais des textes spirituels, je priais et répétais affirmations et mantras... mais rien à faire. La sangsue « ressentiment » s'accrochait ferme.

Puis un jour, en lisant le Sermon sur la Montagne, une phrase explosa dans ma pensée : « Bénissez ceux qui vous maudissent. » Mais bien sûr ! C'était si simple. Je n'avais qu'à les bénir !

À l'instant même, je commençai à bénir les personnes concernées dans leur joie, leur paix, leur vie de famille, leur abondance et leur santé, leur contentement au travail... De toutes les façons

imaginables, du matin au soir. Et soudain, un jour, je commençai à le faire dans la rue, au supermarché, à La Poste, partout. Quand je voyageais en train, je parcourais le train dans toute sa longueur dans les deux sens pour être sûr de ne manquer personne ! Je bénissais, bénissais, bénissais. Et des expériences remarquables ont commencé à se produire dans ma vie, comme des situations de conflit qui se résolvaient très rapidement, parfois instantanément.

Après quelques mois de cette pratique, je préparais une conférence que je devais donner à une rencontre internationale de jeunes à Zürich. J'avais choisi comme thème « Guérir le monde » et, pendant que j'écrivais mon texte, je reçus soudain, d'une source inconnue et infiniment aimante, un influx d'inspiration comme jamais dans ma vie. J'étais littéralement comme un scribe sous dictée. Le résultat fut le texte suivant :



Le simple art de bénir

Au réveil, bénissez votre journée, car elle déborde déjà d'une abondance de biens que vos bénédictions font apparaître, car bénir signifie reconnaître le bien infini qui est partie intégrante

de la trame même de l'univers. Il n'attend qu'un signe de nous pour se manifester.

En croisant les gens dans la rue, dans le bus, sur votre lieu de travail, bénissez-les tous. La paix de votre bénédiction sera la compagne de leur chemin, et l'aura de son discret parfum une lumière sur leur route. Bénissez ceux que vous rencontrez dans leur santé, dans leur travail, leur joie, leur relation au divin, à eux-mêmes et aux autres. Bénissez-les dans leur abondance et dans leurs finances. Bénissez-les de toutes les façons concevables, car de telles bénédictions ne sèment pas seulement les graines de la guérison mais, un jour, jailliront comme autant de fleurs de joie dans les espaces arides de votre propre vie.

En vous promenant, bénissez votre village ou votre cité, ceux qui le gouvernent et ses enseignants, ses infirmières et ses balayeurs, ses enfants et ses banquiers, ses prêtres et ses prostituées. À l'instant même où quelqu'un exprime la moindre agressivité, colère ou manque de bonté à votre égard, répondez avec une bénédiction silencieuse. Bénissez-les totalement, sincèrement, joyeusement, car de telles bénédictions sont un bouclier qui les protège de l'ignorance de leurs méfaits, et détourne la flèche qui vous est adressée.

...

• • •

Bénir signifie désirer et vouloir inconditionnellement, totalement et sans réserve aucune le bien illimité – pour les autres et les événements de la vie – en puisant aux sources les plus profondes et les plus intimes de votre être. Cela signifie révéler et considérer avec émerveillement total ce qui est toujours un don du créateur – et cela quelles que soient les apparences. Celui qui est porté par votre bénédiction est mis à part, consacré, entier.

Bénir signifie invoquer la protection divine sur quelqu'un ou quelque chose, penser avec une reconnaissance profonde à elle, l'évoquer avec gratitude. Cela signifie encore appeler le bonheur sur quelqu'un – encore que nous ne soyons jamais la source de la bénédiction, mais simplement le témoin joyeux de l'abondance de la vie.

Bénir tout et tous, sans discrimination aucune, constitue la forme ultime du don, car ceux que vous bénissez ne sauront jamais d'où vient ce rayon de soleil qui soudain perça les nuages de leur ciel, et vous serez rarement témoins de cette lumière dans leur vie.

Quand dans votre journée, quelque événement inattendu vous bouleverse, vous autant que vos plans, éclatez en bénédictions, car la vie est en train de vous apprendre une leçon, même

si sa coupe peut vous sembler amère. Car cet événement que vous pensez être si indésirable, vous l'avez en fait suscité, afin d'apprendre la leçon qui vous échapperait si vous hésitez à bénir. Les épreuves sont des bénédictions cachées, et des cohortes d'anges suivent leurs traces.

Bénir signifie reconnaître une beauté omniprésente cachée aux yeux matériels. C'est activer la loi universelle de l'attraction qui, du fond de l'univers, amènera dans votre vie exactement ce dont vous avez besoin dans le moment présent pour grandir, progresser et remplir la coupe de votre joie.

Quand vous passez devant une prison, bénissez ses habitants dans leur innocence et leur liberté, leur bonté, la pureté de leur essence et leur pardon inconditionnel. Car on ne peut qu'être prisonnier de l'image qu'on a de soi-même, et un homme libre peut marcher sans chaînes dans la cour d'une prison, tout comme les citoyens d'un pays libre peuvent être prisonniers quand la peur se tapit dans leur pensée.

Quand vous passez devant un hôpital, bénissez ses patients dans la plénitude de leur santé, car même dans leur souffrance et leur maladie, cette plénitude attend simplement d'être découverte. Et quand vous voyez une personne en pleurs ou

...
apparemment brisée par la vie, bénissez-la dans sa vitalité et sa joie : car les sens ne présentent que l'inverse de la splendeur et de la perfection ultimes que seul l'œil intérieur peut percevoir.

Il est impossible de bénir et de juger en même temps. Alors maintenez en vous ce désir de bénir comme une perpétuelle prière silencieuse, car ainsi vous serez de ceux qui procurent la paix, et, un jour, vous découvrirez partout la face même de Dieu.

P.-S. Et par-dessus tout, n'oubliez pas de bénir cette personne merveilleuse, totalement belle dans sa vraie nature, et si digne d'amour que vous êtes.

Dix ans plus tard, je rencontrai mon ancien collègue qui avait ourdi le complot pour me faire quitter mon travail, et je fus envahi d'une des joies les plus fortes de toute mon existence. Je voulus le prendre dans mes bras et l'embrasser. Nous dînâmes ensemble et pendant des jours mon cœur résonnait de la joie la plus pure. Et cela me prit encore dix ans pour comprendre ce qui s'était passé.

Je crois maintenant que lui et moi nous avons conclu un « contrat d'âme » avant de venir sur terre, où nous nous sommes distribués exactement les rôles que nous devons remplir, et cela pour que je puisse découvrir cette pratique merveilleuse qui, depuis, a touché des centaines de milliers de personnes à travers le monde.