

ÉDITION LIMITÉE



S'OUVRIR À L'AMOUR
ET AU BONHEUR

Prières et méditations

DON MIGUEL RUIZ

En collaboration avec Janet Mills

Préface de Maud Séjournant

Peintures de Nicholas Wilton

Traduction : Olivier Clerc

jouvence
EDITIONS

Le Cercle de Vie
COLLECTION
dirigée par
Maud Séjournant

La sagesse tolèteque aux éditions Jouvence

VIVRE LES QUATRE ACCORDS TOLTÈQUES AU QUOTIDIEN,
don Miguel Ruiz, avec la collaboration de Janet Mills

LA MAÎTRISE DE L'AMOUR, don Miguel Ruiz,
avec la collaboration de Janet Mills

LES QUATRE ACCORDS TOLTÈQUES, don Miguel Ruiz,
avec la collaboration de Janet Mills

AU-DELÀ DE LA PEUR, Mary Carroll Nelson,
d'après les enseignements de don Miguel Ruiz

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Titre original : *Prayers : A Communion with our Creator*,

© 2001 : Miguel Angel Ruiz, M. D. and Janet Mills, Amber-Allen Publishing, Inc.

© Version française, Éditions Jouvence, 2003

Traduit de l'anglais par Olivier Clerc

Collection « Le Cercle de Vie » dirigée par Maud Séjournant

© Éditions Jouvence, 2018 pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-097-7

Maquette de couverture et réalisation : Éditions Jouvence

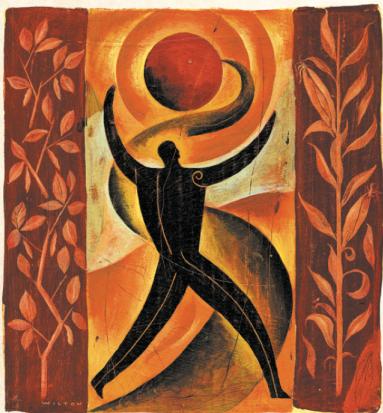
Illustration de couverture : ©Nicholas Wilton. Autres crédits : voir en fin d'ouvrage.

Mise en pages : Morgane Postaire



Au cœur de la femme, où l'amour divin
se reflète dans l'intégrité de l'humanité.
À la mère, l'épouse, la fille et l'amie.

N'est-il pas vrai, mon ange de vie,
qu'en s'avancant main dans la main
dans le rêve de la vie,
chacun de nos pas est béni par Dieu ?



Sommaire

Préface de Maud Séjournant	VII
Note du traducteur	XI
Remerciements de l'auteur	XIII
Introduction	XV
1 LA VÉRITÉ	I
2 LE PARDON	13
3 L'AMOUR	27
4 LA GRATITUDE	41
5 L'HUMANITÉ	49
6 LE SILENCE INTÉRIEUR	59
7 LE JOUR DU MARIAGE	77
8 LE CERCLE DE FEU	97
À propos des auteurs	121



Préface

Un train peut en cacher un autre. Un mot peut parler d'expériences nouvelles cachées derrière des habitudes ou des associations rapides.

Le mot « Prière », par exemple, est chargé de toute une histoire religieuse. En Europe, c'est toute notre tradition chrétienne qui se trouve liée à ce mot. S'il provoque une réaction, voyez-le donc comme une occasion formidable de remettre en question tout ce que vous avez cru sur la prière et de jeter un regard complètement nouveau sur l'alchimie qu'elle contient.

Peut-être êtes vous surpris de voir ce mot dans la bouche d'un chaman, du maître tolteque qu'est don Miguel ?

Celui-ci m'a toujours ravie par sa manière naturelle d'intégrer diverses traditions spirituelles dans son enseignement. Il nous fait le cadeau extraordinaire de montrer comment la prière peut être utilisée non pas pour attendre de l'extérieur

une intervention magique, mais pour nous rappeler notre créature divine et nous éveiller au pouvoir de cette réalisation. Dans cet espace sacré, tout devient alors possible.

Comme toujours, don Miguel sait parler en termes simples de sujets profondément ésotériques. Il a le don de savoir toucher notre cœur, de parler à notre corps émotionnel, de nous rendre amoureux de nous-mêmes.

Il ouvre des portes vers l'infini, vers des possibilités d'union et de fusion avec notre vraie nature divine. Ainsi nous parle-t-il du mariage mystique évoqué par de nombreuses traditions spirituelles comme d'une fête simple qu'il met à notre portée immédiate.

Chaque chapitre contient une préparation, une explication simple (et en même temps percutante) sur divers sujets tels que la divinité en nous, l'humanité, l'amour, le pardon, la gratitude. Au fur et à mesure des chapitres, nous nous sentons légers, vivants, sortis de toute dépression, pleins d'espoir et de confiance dans le pouvoir de création de notre parole.

Les prières que Miguel nous propose semblent alors sortir spontanément du cœur avec la spontanéité et l'ouverture d'un enfant.

créature

Don Miguel a un talent unique pour créer un pont entre son expérience personnelle d'illumination et le cœur de chaque être auquel il communique l'étincelle, le germe de ce qui peut devenir la même expérience en lui. Ses prières nous enseignent à communier avec la partie universelle de nous-mêmes : elles viennent à la fois du cœur et de la compréhension des lois de l'Univers, telles qu'elles ont été perçues par les grands Maîtres, les chamans, les mystiques du passé, qu'ils soient chrétiens ou d'autres traditions : nous avons les clés pour ouvrir les portes de notre Divinité Incarnée.

Lorsque Miguel écrivait ce livre, j'étais avec un petit groupe d'apprentis en train de suivre une formation approfondie sur le Rêve et, en fait, sur ma propre humanité. De ces jours et nuits de rêve éveillé, je ne peux pas dire grand-chose, car je me suis engagée à ne pas en révéler le contenu. Ce que je peux exprimer seulement, c'est la force et la profondeur de l'ouverture du cœur que sait et peut provoquer Miguel. Je l'ai constaté à de multiples reprises avec ceux qui m'accompagnaient et, bien sûr, je l'ai vécu dans ma propre vie. Miguel est un vrai maître de l'amour.

divine

S'OUVRIR À L'AMOUR ET AU BONHEUR

L'incertitude des temps actuels ouvre une brèche dans nos habitudes et nos illusions de permanence. Les prières que Miguel nous propose nous ramènent dans un espace profond et simple en nous-mêmes qui ne laisse pas de place à la peur mais fait vibrer l'essence de la foi au cœur de la vie même.

Nous avons donc voulu vous les faire parvenir pour qu'elles vous apportent paix et réconfort.

Maud Séjournant

Directrice de la collection

« Le Cercle de Vie »

Santa Fé, mars 2003

*paix et
réconfort*

Note du traducteur



L'enseignement de don Miguel Ruiz est avant tout oral. Son langage est très simple, d'autant qu'il s'exprime en anglais, qui n'est pas sa langue maternelle. C'est Janet Mills, son éditrice américaine, qui le seconde dans la mise par écrit de ses propos. Depuis son premier livre, j'ai fait le choix de préserver en français la simplicité et l'oralité de ses écrits. Je recommande donc aux lecteurs de lire les ouvrages de don Miguel comme s'ils l'écoutaient tout simplement parler.

Olivier Clerc

Remerciements de l'auteur



J'exprime ma gratitude à Janet Mills, mère de ce livre, ainsi qu'à Gabrielle Rivera pour la qualité de sa contribution.

Toute ma gratitude à notre Créateur pour l'inspiration et la beauté qui ont donné vie à ce livre.

Introduction

communion

Chacun d'entre nous, au moins une fois dans sa vie, s'est senti en communion avec le Créateur. Nous connaissons tous des moments d'inspiration durant lesquels nous ressentons l'immensité de la création, la beauté et la perfection de tout ce qui existe. Nous pouvons nous sentir débordés par notre émotion. Nous ressentons la plus délicieuse paix intérieure, mêlée à une joie intense, et nous nommons cela *félicité* ou *état de grâce et de gratitude*. Nous sentons la présence de Dieu.

D'autres fois, nous nous sentons écrasés par la pression de la vie. Tout semble aller de travers et nous ne savons que faire. Nous nous sentons trop petits au regard de l'immensité

de la vie et nous voudrions que l'on nous vienne en aide. Notre réaction émotionnelle peut alors être un mélange d'impuissance et de tristesse, ou encore de la peur, de la colère. Alors, nous prions : « Oh Seigneur, je t'en prie, aide-moi. » Et nous nous sentons entendus, nous ressentons la présence de Dieu, et nous sommes réconfortés.

La prière est une communion entre l'humain et le divin. Que notre prière trouve sa source dans l'amour, la gratitude et l'inspiration, ou qu'elle soit poussée par la peur et le désespoir, nous parlons cœur à cœur à l'esprit divin. Lorsque nous sommes en prière, nous faisons taire toutes les voix qui parlent habituellement dans notre tête, nous disant pourquoi telle chose n'est pas possible, et nous ouvrons un canal direct avec notre foi. Quand nous prions, nous utilisons notre voix humaine, mais nous l'alignons avec la voix de notre cœur, de notre esprit, et c'est cela qui rend la prière si puissante.

Prier est un acte de pouvoir, parce qu'il s'agit d'un accord entre l'humain et le divin, investi de notre foi. Notre foi nous donne le courage de passer à l'acte, et par l'action nous faisons un pas vers la réalisation de nos désirs. Et quand nous croyons à ce pour quoi nous prions avec toute notre foi, nous démultiplions la force de notre intention.

La prière étanche la soif de Dieu qu'ont les hommes, leur soif d'inspiration, d'affirmation de leur propre esprit. Dans la prière, nous communiquons avec l'essence de tout ce

INTRODUCTION

qui existe, y compris notre propre essence. Imaginez un loup qui hurle à la lune : voilà comment il nous faut vouloir prier. Nous avons un message à partager avec la vie, avec Dieu, et nous voulons le faire avec autorité. Ce message provient directement de notre cœur, nous nous adressons à notre propre divinité, à Dieu.

La puissance de la prière peut nous conduire à l'amour, à la vérité et à la liberté individuelle. Dans cet ouvrage, notre intention est d'utiliser la prière pour éveiller l'amour et la joie dans notre cœur, et pour vivre cette communion avec le Créateur. Puissiez-vous trouver l'amour, la vérité et la liberté, de la manière qui vous est propre !



*La prière est une communion
entre l'humain et le divin.*



Chapitre 1



LA VÉRITÉ



Chaque être humain est un artiste et sa plus grande œuvre est la vie. Nous, les humains, nous percevons la vie puis nous nous efforçons de lui donner un sens en exprimant cette perception par des mots, de la musique et à travers d'autres formes d'art. Nous percevons la vie, puis nous créons une histoire pour justifier, décrire et expliquer cette perception ainsi que les réactions émotionnelles qu'elle crée. Tous les êtres humains sont des conteurs : c'est ce qui fait de nous des artistes.

Tout ce que nous croyons sur nous est une histoire. Même si son fondement se trouve dans la réalité, il ne s'agit cependant que de notre propre point de vue. Ce point de vue provient de notre expérience, de ce que nous *savons*, de ce que nous *croyons*.

Mais notre savoir et nos croyances ne sont qu'un programme ; ce ne sont que des mots, des opinions et des idées provenant d'autrui et de nos propres expériences. Les humains perçoivent la vérité, mais leur façon de justifier et

1. LA VÉRITÉ

d'expliquer cette perception n'est pas vraie en tant que telle : c'est une histoire. J'appelle cette histoire *un rêve*. La psyché humaine mélange la perception, l'imagination et les émotions afin de créer tout un rêve. Mais l'histoire ne s'arrête pas là, car la psyché de chaque être humain se mêle à celle des autres, et toutes ensemble elles créent la psyché collective de la planète : *le rêve de la planète*.

Le rêve de la planète est le rêve collectif des humains. On peut le nommer *la société* ou *une nation*, mais en tous les cas ce qui en résulte, individuellement ou collectivement, est un rêve. Ce rêve peut être agréable et on le nomme alors *paradis*, ou il peut tourner au cauchemar et on appelle cela *enfer*. Mais le paradis et l'enfer n'existent qu'au niveau du mental.

Dans la société humaine, le rêve de la planète est gouverné par le mensonge ; la peur en est le résultat. C'est un rêve dans lequel les humains se jugent l'un l'autre, se déclarent mutuellement coupables, et se punissent les uns les autres. Les humains se servent du pouvoir de la parole pour médire et se blesser. Ce mauvais usage de la parole produit du poison émotionnel ; ce poison est présent dans le rêve. Il se répand ainsi dans le monde entier, et voilà ce dont se nourrissent la majorité des humains : du poison émotionnel. Le rêve

rêve

de la planète conditionne les nouveau-nés à croire ce qu'ils veulent. Dans ce rêve-là, il n'y a pas de justice : seulement de l'injustice. Rien n'y est parfait : il n'y a que de l'imperfection. Voilà pourquoi les humains recherchent continuellement la justice, le bonheur et l'amour.

Pendant des milliers d'années, les gens ont cru qu'il y avait conflit entre le bien et le mal dans l'univers. Mais cela n'est pas vrai. Le véritable conflit se trouve entre la vérité et ce qui n'est pas vrai. Et ce conflit n'existe que dans la tête de l'homme, et non dans le reste de la nature. Le bien et le mal ne sont que le résultat de ce conflit. Croire à la vérité produit le bien, tandis que croire et défendre ce qui n'est pas vrai, cela génère le mal. Le mal n'est que le résultat d'une croyance au mensonge.

Toute la souffrance humaine résulte de cette croyance au mensonge. Prendre conscience de cela est la première chose à faire. Pourquoi ? Parce que cette conscience nous conduira à la vérité, et que la vérité nous conduira à Dieu, à l'amour et au bonheur. La vérité nous affranchira de tous les mensonges auxquels nous croyons. Mais pour la connaître, il nous faut *vivre* cette vérité ; elle ne peut être mise en mots. Dès que nous commençons à en parler, dès que nous la mettons en mots, ce n'est déjà plus la vérité. Nous pouvons vivre la vérité et la sentir, mais lorsque nous en faisons un récit, celui-ci

1. LA VÉRITÉ

n'est vrai que pour nous. Pour tous les autres, il n'est pas vrai. Chacun crée sa propre histoire ; chacun vit dans son rêve.

Retrouver sa conscience, cela signifie voir la vie telle qu'elle est, et non telle qu'on voudrait qu'elle soit. Être conscient signifie voir la vérité, et non voir ce que l'on veut, dans le seul but de justifier les mensonges auxquels on croit. Si l'on s'exerce à être conscient, alors vient le jour où l'on maîtrise la conscience. Et quand on fait de cette maîtrise une habitude, on voit constamment la vie telle qu'elle est vraiment, et non telle qu'on la souhaite. Alors, on cesse d'essayer de mettre les choses en mots et de s'expliquer ce que l'on perçoit. On utilise plutôt les mots pour communiquer avec autrui, tout en sachant que l'on ne communique que son propre point de vue.

Dieu est là. Dieu vit en vous comme *vie* et comme *amour*, mais c'est à vous de voir cette vérité, sans quoi il n'y a rien. Vous êtes ici pour être heureux, pour vivre votre vie et exprimer qui vous êtes. Vous avez été créé pour percevoir la beauté de la création et pour vivre votre vie dans l'amour. Mais si vous ne parvenez pas à trouver l'amour en vous-même, même si le monde entier vous aimait, cela ne ferait aucune différence.





Retrouver sa conscience, cela signifie voir la vie telle qu'elle est, et non telle qu'on voudrait qu'elle soit. Être conscient signifie voir la vérité, et non voir ce que l'on veut, dans le seul but de justifier les mensonges auxquels on croit.

Au lieu de se tourner vers d'autres personnes pour trouver l'amour, nous devons nous aligner sur notre propre amour, car ce n'est pas l'amour d'autrui qui nous rendra heureux mais celui que nous ressentons pour chaque être humain, celui que nous avons pour Dieu, pour toute la création. Lorsque l'amour provient de quelqu'un d'autre, on peut le ressentir et c'est agréable ; mais ressentir son propre amour, c'est là la meilleure chose qui puisse nous arriver. Nous sommes alors au paradis ; nous vivons dans la félicité.

1. LA VÉRITÉ

Votre corps est un temple où réside Dieu. La preuve que Dieu vit en vous est que vous êtes vivant. Il y a du poison émotionnel dans votre psyché, mais vous pouvez la nettoyer, la purifier et vous préparer à une communion d'amour avec Dieu. *Communier* signifie partager votre amour, vous fondre dans l'amour. Et lorsque vous priez, il s'agit justement de communier avec l'amour de Dieu en vous, afin de permettre à cet amour de jaillir. Mais si vous priez et que vous ne ressentez rien, pourquoi perdre votre temps ? Il vous faut regarder en vous et réveiller votre amour. Ouvrez votre cœur et aimez sans conditions, sans attendre d'amour en retour, ni tenter de contrôler autrui. Sinon ce serait un faux amour. Lorsque vous aimez sans conditions, vous transcendez le rêve de la peur et vous vous alignez sur l'esprit divin, sur l'amour de Dieu, c'est-à-dire l'amour qui jaillit de vous. Cet amour est la *vie*, et tout comme le soleil, il brille sans cesse.

Mon plus grand souhait est que toute l'humanité acquière suffisamment de conscience pour s'éveiller du rêve de la peur et utiliser son pouvoir créateur pour manifester le paradis sur terre. Toute la création est un chef-d'œuvre, et la seule perception de la beauté de l'œuvre de Dieu peut remplir nos coeurs de joie et de contentement.

amour

S'OUVRIR À L'AMOUR ET AU BONHEUR

Utilisez la prière qui suit pour accroître votre conscience de la beauté de toute la création, y compris la beauté de cette création que vous êtes vous-même. Vous êtes beau (ou belle) tel(le) que vous êtes, et lorsque vous percevez votre propre beauté, votre réaction émotionnelle est de l'amour, et vous pouvez ressentir un bonheur débordant. La perception de votre propre beauté vous permettra de vous reconnaître dans les fleurs, dans le ciel, dans les nuages, dans l'eau et les océans. Mais surtout, vous vous reconnaîtrez dans les autres êtres humains, ceux qui vous sont chers, vos parents, vos enfants, le monde entier.

S'il-vous-plaît, prenez un instant et fermez les yeux, ouvrez votre cœur et ressentez l'amour qui jaillit de votre cœur. Unissons-nous dans une prière spécialement destinée à nous faire vivre cette communion avec notre Créateur.

