

Don Miguel Ruiz

Avec la collaboration de Janet Mills

Préface de Maud Séjournant

**PRIÈRES ET
MÉDITATIONS**
**POUR S'OUVRIRE À L'AMOUR
ET AU BONHEUR**

Traduit de l'anglais (U.S.A.) par Olivier Clerc

JouVence
poche

Également aux Éditions Jouvence
De don Miguel Ruiz, en collaboration avec Janet Mills :

Les Quatre Accords toltèques
La Voix de la connaissance
La Maîtrise de l'amour
Vivre les Quatre Accords toltèques au quotidien
L'Oracle des Quatre Accords toltèques

**De don Miguel Ruiz et don José Ruiz,
en collaboration avec Janet Mills :**

Le 5^e Accord toltèque
L'Oracle du 5^e Accord toltèque

De don Miguel Ruiz et Barbara Emrys :

Acteur de votre vie
Éros
Surmonter l'adversité

De don Miguel Ruiz :

Au-delà de la peur,
enseignements recueillis par Mary Carroll Nelson
Sagesse et magie de la maîtrise de l'amour

Parrainé par don Miguel Ruiz :

Les Quatre Accords toltèques transmis à mon enfant,
Mélissa Monnier et Olivier Clerc

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

Titre original : *Prayers – A Communion with our Creator*,
Miguel Angel Ruiz, M. D. and Janet Mills, Amber-Allen Publishing, Inc, 2001

© Version française, Éditions Jouvence, 2003,
sous le titre *S'ouvrir à l'amour et au bonheur*

© Éditions Jouvence, 2025, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88984-018-2

Traduction d'Olivier Clerc

Mise en page : SIR

Couverture : Charlotte Thomas

SOMMAIRE

Préface de Maud Séjournant.....	5
Note du traducteur.....	9
Remerciements de l'auteur	11
Introduction.....	15

CHAPITRE 1

La vérité	19
------------------------	----

CHAPITRE 2

Le pardon	29
------------------------	----

CHAPITRE 3

L'amour	39
----------------------	----

CHAPITRE 4

La gratitude	51
---------------------------	----

CHAPITRE 5

L'humanité	57
-------------------------	----

Prières et méditations pour s'ouvrir à l'amour et au bonheur

CHAPITRE 6

Le silence intérieur65

CHAPITRE 7

Le jour du mariage79

CHAPITRE 8

Le cercle de feu95

À propos des auteurs 115

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 toltèque 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.

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.

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.

Prières et méditations pour s'ouvrir à l'amour et au bonheur

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

Maud Séjournant
Fondatrice du « Cercle de Vie »
Santa Fé, mars 2003

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.

*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 ?*

INTRODUCTION

C 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