

DIMITRI OULES

1, 2, 3,
Prenez !

92 prières laïques
et poétiques pour
vous connecter à l'Univers

● Editions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Florian Hue
Relecture/correction : Sophie Legras et Amélie Poggi

Crédits iconographiques :

Shutterstock : Zinetron 18, 25, 44, 50, 87, 89, 123, 154, 156, 185, 188 ; Chikovnaya 27 ; Arelix 46 ; Dancake 54 ; Marish 110, 131 ; sweet kiwi 161 ; Mio Buono 195, 197, 238 ; Valedi 216 ; Ekosuwandono 244 ; NadezhdaShu 246

Crédit musical (musique de fond dans les prières audio) : FAPI

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2024

ISBN : 978-2-416-01160-3

Dimitri Oules

1, 2, 3,
Priez !

92 prières laïques
et poétiques pour
vous connecter à l'Univers

● Éditions
EYROLLES

Sommaire

Introduction.....	9
Partie I Prières du vivant.....	19
Les prières des quatre éléments.....	21
Prière de l'ancrage (terre)	22
Prière du lâcher-prise (air)	24
Prière de la purification (eau)	26
Prière de l'énergie (feu).....	28
Les prières des quatre saisons.....	31
Prière du renouveau (printemps).....	32
Prière de l'abondance (été)	34
Prière du changement (automne)	36
Prière de l'introspection (hiver).....	38
Les prières des quatre mondes	41
Prière de Gaïa (le monde minéral).....	42
Prière des fées (le monde végétal).....	44
Prière des animaux (le monde animal)	46
Prière de la solidarité (le monde humain).....	48
Partie 2 Prières d'incarnation.....	51
Les prières des cinq sens.....	53
Prière de la beauté (la vue).....	54
Prière de l'écoute (l'ouïe).....	56
Prière du lien (le toucher)	58
Prière du repas (le goût).....	60
Prière de la respiration (l'odorat)	62

Les prières de guérison.....65

Prière de la guérison holistique..... 66
Prière karmique 68
Prière transgénérationnelle 70
Prière pour atténuer la fatigue.....72
Prière pour se défaire d'une addiction74
Prière du corps76
Prière pour libérer ses traumatismes 78
Prière pour chasser la dépression80
Prière de la vie 82

Les prières du quotidien.....85

Prière du matin 86
Prière du soir..... 88
Prière en toutes occasions90
Prière pour la maison 92
Prière des retrouvailles.....94
Prière de la vocation96
Prière de la gratitude 98

Les prières de célébration.....101

Prière des défunts (Halloween).....102
Prière des vœux (jour de l'An) 104
Prière de la naissance (anniversaire).....106
Prière d'union (mariage)..... 108

Partie 3 Prières des émotions.....III

Les prières d'amour 113

Prière de l'âme sœur 114
Prière de l'amour de soi..... 116
Prière de l'éloignement de la dépendance affective..... 118
Prière de l'amour à ses proches120
Prière de l'amour universel..... 122

Les prières libératrices.....125

Prière pour ne plus se sentir seul.e.....126
Prière quand le doute s'installe 128
Prière pour sécher ses larmes130

Sommaire

Prière pour apaiser sa colère	132
Prière pour surmonter sa peur	134
Prière pour que disparaisse la jalousie.....	136
Prière pour transmuter sa souffrance	138
Prière pour dissoudre sa honte.....	140
Prière contre l'anxiété	142
Les prières bienveillantes	145
Prière du pardon.....	146
Prière de la gratitude	148
Prière de la joie.....	150
Prière de la liberté	152
Prière de la vulnérabilité	154
Partie 4 Prières de sagesse.....	157
Les prières des cinq blessures de l'âme.....	159
Prière de la blessure de rejet	162
Prière de la blessure d'abandon	164
Prière de la blessure d'humiliation	166
Prière de la blessure de trahison	168
Prière de la blessure d'injustice.....	170
Les prières des quatre accords toltèques	173
Prière de la parole impeccable.....	174
Prière pour ne rien prendre personnellement.....	176
Prière pour ne pas faire de suppositions.....	178
Prière pour faire toujours de son mieux	180
Les prières du temps.....	183
Prière pour tourner la page	184
Prière du « ici et maintenant ».....	186
Prière de l'espoir en l'avenir	188
Partie 5 Prières de lumière.....	191
Les prières de l'âme	193
Prière du masculin sacré	194
Prière du féminin sacré.....	196
Prière de l'enfant intérieur.....	198

1. 2. 3. priez!

Prière de l'acceptation de l'ombre	200
Prière du chemin de vie	202
Prière de l'âme.....	204
Prière de l'ouverture spirituelle.....	206
Prière des rêves.....	208
Prière du potentiel.....	210

Les prières des vertus.....213

Prière de la paix	214
Prière de l'équilibre	216
Prière de la résilience	218
Prière de l'inspiration.....	220
Prière de la patience	222
Prière de l'empathie.....	224
Prière de la vérité.....	226
Prière de l'espoir	228
Prière du courage.....	230

Les prières de soutien.....233

Prière du deuil.....	234
Prière du détachement.....	236
Prière de l'aide céleste.....	238
Prière de la protection.....	240
Prière de la rencontre	242
Prière de la fécondité.....	244

Remerciements.....217

Introduction

Pourquoi prier ?

Au sein de notre société occidentale, depuis l'ère de l'industrialisation, l'homme s'est plus focalisé sur la quantité que sur la qualité. Nous avons été de plus en plus attirés par la forme de ce qui nous entoure (notre physique, notre statut social, notre habitation, nos possessions) plutôt que par le fond (notre bien-être, notre identité, notre planète, nos valeurs). Nous nous sommes enchaînés à la rapidité pour nous débarrasser de la lenteur. Nous avons voulu enterrer le temps.

Et malgré notre technologie avancée, malgré nos découvertes scientifiques majeures, malgré notre productivité et malgré nos efforts constants pour nous faciliter la vie à l'aide de notre intelligence, nous n'avons jamais autant pensé que la vie était compliquée. Car nous avons préféré penser, réfléchir et ressentir avec notre tête plutôt qu'avec notre cœur. Et les burn-out, les dépresses, les dépressions, les angoisses, le stress, les somatisations et l'apathie ne sont que le début d'une longue liste qui reflète les conséquences de ce choix. C'est pour cela qu'aujourd'hui, que l'on soit croyant ou athée, on n'a jamais eu autant besoin de spiritualité, d'espoir et de méditation. La prière réunit tout cela pour vous proposer un voyage intérieur nécessaire. La prière est un héritage ancestral qui remonte aux premiers hommes. Elle a toujours été présente quelles que soient les époques, les cultures et les religions. Et même si pendant longtemps, vous pensiez l'avoir oubliée ou mise de côté, eh bien détrompez-vous ! Car la prière n'a jamais totalement quitté votre vie. Quand vous soufflez vos bougies en faisant un vœu pour votre anniversaire, vous priez. Quand vous faites un souhait en voyant une étoile filante, vous priez. Quand vous suppliez à voix haute de retrouver un objet perdu, vous priez. Quand vous chantez pour extérioriser une émotion, vous priez. Quand vous écrivez vos émois dans votre journal intime, vous priez.

1. 2. 3. priez !

Nous prions très souvent sans même nous en rendre compte, car c'est dans notre nature. Nous prions inconsciemment, et il est peut-être temps, maintenant, de le faire en conscience.

Car la prière est essentielle pour nous reconnecter à notre intériorité ! Elle est le meilleur outil pour mettre en lumière nos profondeurs. L'être humain a besoin de sens dans sa vie et la prière est le trait d'union entre les deux. La prière nous donne la possibilité d'ouvrir notre conscience sur nous-mêmes, les autres et le monde. Elle nous permet de ramener du sacré dans nos journées. Elle nous pousse à écouter le chant subtil de notre âme pour remettre notre aspect spirituel à sa juste place. Car, ne l'oublions jamais, nous sommes un corps et nous sommes incarnés, mais nous sommes aussi une âme d'essence divine.

Et dans nos styles de vie toujours plus rapides et bruyants, la prière nous invite à honorer ces deux parties de notre être. C'est une habitude qui va alors nous permettre de prêter attention à notre rythme et de nous respecter. Elle devient donc une routine réconfortante et un rituel de bien-être.

Saviez-vous d'ailleurs que, d'après une étude parue dans la revue *Social Neuroscience*, la prière renforcerait le circuit de la récompense dans notre cerveau ? Ce qui prouve qu'elle est un véritable cadeau qui nous permet d'aller mieux. Car la prière déjoue toutes les guerres égotiques qui se livrent en nous. Elle plante les graines pour qu'écluse en nous ce que nous recherchons tous : la paix intérieure.

Qu'est-ce que la prière ?

La prière est un acte de foi et d'amour. Et ce n'est certainement pas un acte religieux comme beaucoup peuvent le penser. Oui, il existe bien évidemment des prières religieuses provenant de différentes religions avec leurs dogmes et leurs croyances. Mais moi, je vous parle de prière laïque et universelle. Je vous parle de prière libre et personnelle.

Ces prières expriment la confiance en vous, en la vie et en l'Univers. C'est une conversation avec votre cœur. C'est un dialogue avec votre âme. C'est un cadeau qui vous permet de goûter à l'instant présent. Elle est un appel à votre propre force intérieure. La prière vous permet de vous reconnaître en tant qu'être lumineux. Elle projette votre énergie en allant chercher votre essence profonde.

Son énergie est créatrice ! C'est une pensée énergétique qui influe sur notre réalité. Elle est incontestablement l'alliée de la loi de l'attraction, peut-être en est-elle même son origine. Puisque la prière, c'est avant tout l'intention la plus puissante

Introduction

que vous pouvez poser. Elle incarne la magie du verbe. Elle transforme notre parole en incantation. Elle offre à notre voix un véritable pouvoir. Grâce à cela, elle met en lumière vos souhaits les plus chers, vos vœux les plus sincères et vos demandes les plus authentiques. Elle crée votre réalité, elle soulage vos peines, elle apaise vos douleurs, elle calme vos angoisses, elle soutient vos efforts, elle reconforte votre enfant intérieur, elle vous donne de l'amour, elle chasse vos doutes et elle éloigne vos peurs. Elle crée de véritables miracles ! Elle est sans hésitation la gardienne de vos rêves et la maîtresse de vos espoirs. Elle reflète votre gratitude et incarne vos SOS. C'est une méditation douce et intense à la fois. La prière ne suit aucune règle et n'impose aucune contrainte. Prier, c'est chanter pour l'étoile que vous êtes. Prier, c'est danser un instant avec l'Univers.

Où, quand, comment prier ?

La prière est une réponse en toute occasion et une pratique possible à tout moment. Vous pouvez prier chez vous dans votre lit, face à votre miroir ou sous votre douche. Vous pouvez prier dans la rue, dans les transports en commun ou sur votre lieu de travail. Vous pouvez prier à la mer, à la montagne, en ville comme à la campagne. En réalité, vous pouvez prier où vous le souhaitez. Le lieu importe peu, même si vous pouvez bien évidemment vous créer un petit autel ou un espace que vous considérerez comme votre sanctuaire. Que vous décidiez de prier le matin, le soir ou en plein milieu de la journée, cela n'a aucune importance et aura le même impact. Il n'y a pas de bon ou de mauvais moment pour se mettre à prier. C'est une évidence que lorsque rien ne va dans votre vie ou qu'une situation vous malmène, la prière se révélera un soutien et une aide précieux. Mais sachez que la prière est tout aussi bénéfique lorsque vous la pratiquez quand tout va pour le mieux dans votre existence. Elle est un atout pour partager votre gratitude et votre reconnaissance.

Prier debout, assis ou allongé importe peu tant que vous êtes à l'aise. Votre position corporelle ne compte pas, c'est la position des aspirations venant de votre cœur qui compte réellement. C'est votre intention qui est la clé de la réussite. Ce sont les émotions et les sentiments que vous projetez sur vos mots qui créent une réelle prière. Prier en conscience, c'est tout ce dont vous avez besoin pour que vos prières soient entendues. Vous l'aurez donc bien compris : les bougies, l'encens, la musique douce et l'isolement ne sont que des éléments de décor qui ne sont absolument pas obligatoires, sauf si cela vous permet d'avoir une meilleure connexion avec vous-même.

1. 2. 3. priez !

Vous pouvez prier seul, mais aussi à plusieurs. Cela permet de créer du lien et de développer votre compassion envers autrui. Une grande solidarité se dégage de ces prières collectives. De plus, prier en groupe décuple la puissance de la prière et permet d'avoir une manifestation plus rapide. C'est ce que l'on appelle l'effet de l'égrégoire. Faites juste attention de partager ces moments de recueillement avec des personnes de confiance et qui vibrent de la même intention que la vôtre.

Courte ou longue, simple ou sophistiquée, votre prière sera toujours légitime. Que vous choisissiez de réciter une prière de votre propre création ou une déjà existante, comme celles que je vais partager avec vous, vous ne vous tromperez jamais tant que vous la sentirez résonner en vous.

Écrite, pensée ou dite, la prière devient vivante. Donnez-lui vie en adoptant le moyen qui est le plus fluide et le plus naturel pour vous. Vous pouvez la lire une seule fois si cela vous suffit, comme la répéter autant que nécessaire. La prière dans son mode d'emploi ne demande que de l'authenticité.

Qui prier ?

Ceci est peut-être la question la plus essentielle à vous poser. Encore une fois, c'est une question de sensibilité et de ressenti. Déjà, il est important de savoir que votre prière est une offrande immatérielle. C'est une bénédiction que vous faites. C'est un présent subtil que vous donnez. Soit c'est une attention que vous vous portez, soit c'est un geste que vous faites pour autrui. Elle peut s'adresser à vos proches (les amis, la famille, les collègues, l'animal de compagnie, un défunt) comme à des inconnus (les miséreux, les oubliés, les animaux, l'humanité tout entière).

Mais le principal destinataire de votre prière, c'est à vous de le trouver. C'est à vous de découvrir cette vibration avec laquelle vous allez échanger et partager profondément. Donc récitez, écrivez, pensez à la prière en vous connectant à l'énergie qui vous parle le plus. Si la connotation religieuse qu'il peut y avoir derrière le mot « Dieu » vous déplaît, remplacez ce nom par un autre. Il faut que vous soyez en accord avec vos croyances. C'est pour cette raison que toutes mes prières commencent par : « Source de toute vie, source de toute lumière, source de l'Univers... »

Car, quoi qu'il en soit, en priant, je m'adresse à plus grand que moi.

Et c'est ce qu'il faut que vous compreniez. La prière est votre signature spirituelle. La prière est le pont entre vous et l'inconnu. Elle est le lien avec l'invisible. C'est la

Introduction

porte ouverte sur l'origine sacrée. C'est celle qui nous permet d'attraper l'étincelle de vie. Alors, n'ayez pas de limites et laissez entrer ce qui fait battre votre cœur.

Priez vos guides, vos anges, votre animal totem, vos ancêtres, Dieu, la lumière, l'Univers, votre âme, le grand tout, la source, la terre, l'amour. Peu importe le nom que vous lui donnez. Ce qui compte sincèrement, c'est la vérité à laquelle vous décidez de vous lier. C'est ce que vous ressentez au plus profond de votre être qui est la réponse la plus juste.

Mon expérience !

La prière est rentrée dans ma vie pour la toute première fois en 2019. Un an avant que je n'apprenne que j'avais un cancer. Comme quoi, l'Univers met toujours sur notre chemin ce dont nous avons ou allons avoir besoin. Je le dis souvent, il n'y a jamais de hasard et nous ne sommes jamais vraiment seuls. Et, pour moi, la prière a légitimé cette affirmation. Pourtant, malgré mon hypersensibilité, avant ces trois dernières années, je n'avais jamais prié de ma vie. Même si ma maman, elle, prie tous les jours depuis sa plus tendre enfance. Je crois en réalité que j'avais peur d'être associé à une religion en le faisant. Car, bien que je sois baptisé, je ne me suis jamais considéré comme catholique. Et je n'ai jamais voulu de cette étiquette qui ne représentait pas, à mon sens, mes réelles croyances.

Mais comme je vous l'ai avoué plus haut, la prière est dans notre nature.

Je priais donc depuis bien longtemps sans le savoir et c'est peut-être votre cas aussi. La prière était dans ma vie, mais se dissimulait sous une forme poétique. Depuis tout petit, avec mon âme d'artiste et mon esprit rêveur, j'écrivais des poèmes sur ce que je ressentais, sur mes rêves et mes envies. En réalité, mes poésies étaient des prières silencieuses que je n'avais jamais osé prononcer à haute voix.

Et c'est durant cette fameuse année 2019 que l'Univers m'a envoyé des signes pour sortir de mon silence. La vie a fait en sorte de me faire réaliser tout ça et je l'ai donc écoutée. Je me suis mis immédiatement à prier en conscience à l'aide de mes écrits intuitifs. J'ai utilisé la magie des mots et la liberté de l'écriture pour créer mes propres prières et mes propres formules magiques pour qu'il n'y ait aucune connotation religieuse.

Au départ, je me suis mis à prier tous les soirs avant d'aller dormir. Et là, ma vie a littéralement changé ! Tout est devenu plus simple, plus fluide. Mes choix sont devenus plus faciles à faire. Abandonner certaines personnes et certaines

1. 2. 3. priez !

situations est devenu une évidence. Une motivation et une envie nouvelle pour des passions nourrissantes sont apparues. Mes désirs se réalisaient presque sans effort. Un sentiment de paix m'enveloppait jour après jour. La sensation de trouver un sens à ma vie était là pour la toute première fois. C'était comme si j'avais ouvert une porte sur un monde de beauté et de grâce. Je voyais enfin les opportunités et tout mon potentiel. J'avais l'impression de sortir d'un très long sommeil et d'enfin quitter mes cauchemars. J'étais comme devant un miroir qui me renvoyait le reflet de mon âme. Je me voyais pour la toute première fois. Et le monde autour de moi devenait un spectacle magique et envoûtant dans lequel je voulais avoir un rôle. Je m'incarnais enfin ici et maintenant !

Je ressentais tant d'enthousiasme et d'excitation que j'ai commencé à partager mes prières sur mon compte Instagram O.DIMII. Et vous avez été réceptifs ! C'est pour cette raison qu'aujourd'hui est né ce recueil ! J'ai envie de partager avec le plus grand nombre ce qui m'a réveillé, ce qui m'a sauvé, ce qui m'a comblé. J'espère honnêtement qu'il en sera de même pour vous à travers votre lecture et votre pratique. Pour ceux qui ne seraient pas entièrement ouverts au concept de la prière, n'hésitez pas à lire celles que je propose comme des poèmes spirituels. Belles prières et bon voyage !

Créer une prière ?

S'il arrive qu'à un moment donné vous ne trouviez pas la prière adéquate dans ce recueil, dites-vous que bien souvent la prière la plus judicieuse est la vôtre. Je vais donc partager avec vous ma manière personnelle de créer une prière. Premièrement, il est important de vous installer dans un lieu où vous vous sentez à l'aise et en sécurité. Cela peut être en intérieur ou en extérieur tant que c'est un endroit qui vous permet de vous connecter à vos ressentis. Puisque, ensuite, vous devez arriver à définir votre besoin immédiat, votre envie du moment. Posez-vous les questions suivantes : est-ce une demande ou une offrande que vous allez faire ? Voulez-vous de l'aide ou voulez-vous apporter la vôtre ? Cette prière vous est-elle destinée ou est-elle pour quelqu'un d'autre ? Une fois que vous avez bien déterminé votre intention, installez-vous confortablement.

Je vais maintenant vous parler de ma méthode de création, que vous n'êtes pas obligé de suivre. J'utilise systématiquement le champ lexical de l'énergie mise en avant dans ma prière, que je vais associer à une liste de mots qui me seront venus naturellement à l'esprit, car ils ont pour moi une haute vibration ou qu'il

Introduction

Il y a un fort égrégoire qui se cache derrière. Ils forment la base de la prière, ce sont eux qui vont l'activer. Évidemment, j'évite le plus possible les mots à consonance négative. Mais s'il m'arrive d'en sélectionner, je fais en sorte de leur donner un aspect positif en jouant sur la tournure de la phrase. En réalité, j'essaie à chaque fois d'entendre le chant du mot et j'accueille l'image qu'il me donne. Je vois les mots que je choisis comme de beaux fils de couleur, que je tâche ensuite de coudre entre eux pour former le plus somptueux des arcs-en-ciel.

Par exemple, si j'ai pris conscience que je voulais écrire une prière sur la guérison, cela donne ceci :

Champ lexical positif	Champ lexical négatif	Mots à haute vibration
Santé	Maladie	Vie
Guérison	Souffrance	Force
Soigner	Blessure	Énergie
Cicatriser		Vitalité
Remède		
Médecine		

Puis, en silence ou avec une musique inspirante, devant ma feuille de papier ou devant mon ordinateur, je plonge pendant deux ou trois minutes dans des exercices de respiration. Pour finalement me lancer et laisser la magie opérer. Vous remarquerez que presque toutes mes prières sont écrites en rimes. Soit un mélange entre prière, poésie et incantation. Cela n'est absolument pas une obligation pour vous. Donnez vie à vos prières tel que vous êtes. Moi, je suis un poète, donc mes prières sont poétiques. Mais en aucun cas cela ne signifie qu'elles sont meilleures ou plus belles. Dans ce processus de création, gardez ces valeurs près de votre cœur : l'authenticité et la bienveillance. Une prière ne se juge pas, jamais !