

La prière du ressenti (traduit de l'anglais)

Je suis la douleur dans ta tête, le nœud dans ton estomac, le chagrin inexprimé dans ton sourire.

Je suis ta glycémie élevée, ton hypertension artérielle, ta peur du défi, ton manque de confiance.

Je suis tes symptômes, les causes de tes soucis, les signes de déséquilibre, ton état de mal-être.

Tu as tendance à me renier, à me réprimer, à m'ignorer, à me gonfler, à me dorloter, à me condamner.

Tu veux en général que je m'en aille immédiatement, que je disparaisse, que je retourne dans l'obscurité.

Tu es le plus souvent irrité ou effrayé et souvent choqué par mon arrivée.

De cette position, tu me médicamenteuses afin de m'éradiquer.

M'ignorer, plutôt que m'explorer, est ta réponse préférée.

Alors je t'en supplie, je suis un messager porteur de bonnes nouvelles, aussi dérangentant que je puisse être parfois.

Je veux te guider vers ces endroits tendres en toi-même.

Je peux te demander de modifier ton alimentation, de dormir plus, de faire de l'exercice régulièrement, de respirer plus consciemment.

Je pourrais t'encourager à voir une réalité plus vaste et à moins te soucier des fluctuations quotidiennes de la vie.

Je peux te demander d'explorer les attaches et les blessures dans tes relations.

Je peux te rappeler d'être plus généreux et expansif ou de veiller à protéger ton cœur des insultes.

Je pourrais t'inviter à rire plus, à passer plus de temps dans la nature, manger quand tu as faim et moins quand tu as mal ou tu t'ennuies, à passer du temps chaque jour, ne serait-ce que quelques minutes, à rester immobile.

Je suis ton ami, pas ton ennemi. Je n'ai aucun désir d'apporter de la douleur et de la souffrance dans ta vie.

Je tire simplement sur ta manche, qui a trop longtemps ignoré mes petits coups de coude.

Je désire que tu me permettes de te parler d'une manière qui allume tes instincts supérieurs de soin pour toi-même.

Tu es un être si vaste, si complexe, avec des capacités étonnantes d'autorégulation et de guérison.

Laisse-moi être l'un des signes avant-coureurs qui te mène au cœur mystérieux de ton être où l'intuition et la sagesse sont naturellement disponibles lorsqu'elles sont sollicitées avec un cœur sincère.

- Auteur inconnu

The Felt Sense Prayer (version originale)

I am the pain in your head, the knot in your stomach, the unspoken grief in your smile.
I am your high blood sugar, your elevated blood pressure, your fear of challenge, your lack of trust.
I am your symptoms, the causes of your concern, the signs of imbalance, your condition of dis-ease.

You tend to disown me, suppress me, ignore me, inflate me, coddle me, condemn me.
You usually want me to go away immediately, to disappear, to slink back into obscurity.
You mostly are irritated or frightened and many times shocked by my arrival.
From this stance, you medicate in order to eradicate me.
Ignoring me, not exploring me, is your preferred response.

So I implore you, I am a messenger with good news, as disturbing as I can be at times.
I am wanting to guide you back to those tender places in yourself.
I may ask you to alter your diet, get more sleep, exercise regularly, breathe more consciously.
I might encourage you to see a vaster reality, and worry less about the day-to-day fluctuations of life.
I may ask you to explore the bonds and wounds of your relationships.
I may remind you to be more generous and expansive or to attend to protecting your heart from insult.
I might have you laugh more, spend more time in nature, eat when you're hungry and less when pained or bored, spend time every day, if only for a few minutes, being still.

I am your friend, not your enemy. I have no desire to bring pain and suffering into your life.
I am simply tugging at your sleeve, too long immune to gentle nudges.
I desire for you to allow me to speak to you in a way that enlivens your higher instincts for self-care.

You are a being so vast, so complex, with amazing capacities for self-regulation and healing.
Let me be one of the harbingers that lead you to the mysterious core of your being
where insight and wisdom are naturally available when called upon with a sincere heart.

— Author Unknown