

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 fait 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 semences de la guérison mais, un jour, jailliront comme autant de fleurs de joie dans les espaces arides de votre propre vie.

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 un 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 le 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 incessante résonance intérieure et 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.

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.

Pierre Pradervand / Site [Le simple art de bénir](#)

L'Amour est la clé. La bénédiction est la porte qui s'ouvre.

Tous ceux qui ont essayé sincèrement la bénédiction ont pu constater son effet « magique ». Quels que soient votre situation, le problème à résoudre, la difficulté à surmonter, que ce soit matériel, affectif, maladie, psychologique, quels que soient votre désir, aspiration, la bénédiction est votre alliée, une alliée très puissante. La bénédiction est une amie qui peut déplacer les montagnes, vaincre une armée entière d'ennemis (pensées et sentiments négatifs). La bénédiction est l'arme de l'amour et du bonheur. La bénédiction est divine.

Au début du traitement par la bénédiction, si vous vous sentez incapable de bénir le problème lui-même et les personnes qui y sont mêlées, commencez par bénir les êtres que vous aimez. Faites-le avec passion. Bénissez vos proches, puis vos voisins, vos amis, vos collègues. Vous allez vous sentir entraîner par ce désir de bénir. Continuez, étendez votre bénédiction aux personnes croisées dans la rue, le métro, le super marché. Bénissez encore et encore. Laissez l'enthousiasme qui vous envahit, vous guider. Bénissez les lieux, bénissez les événements, bénissez-vous, bénissez tout ce que vos yeux voient, bénissez tout ce que vos oreilles entendent, bénissez tout ce que vous touchez, bénissez tout ce à quoi vous pensez. Bénissez, bénissez sans vous arrêter.

Lorsque vous commencez à bénir, il se passe bien des choses en votre esprit. Déjà, le fait de dire la bénédiction vous détourne un peu de votre problème quel qu'il soit. N'oubliez pas que plus vous pensez à une chose, plus vous l'alimentez. En pensant à votre difficulté, vous l'alimentez. En bénissant, en détournant votre attention de ce qui ne vous convient pas pour vous tourner vers une pensée d'amour, non seulement vous cessez de nourrir la difficulté, mais vous activez en vous des vibrations plus hautes, correspondant mieux à vos aspirations et désirs. Par voie de conséquence, comme vous élevez vos vibrations, vous laissez votre vie s'harmoniser.

Lorsque vous bénissez, vous faites un travail spirituel dans l'amour d'harmonisation avec vous-même, les autres, la vie, votre vie. L'univers entier semble alors devenir votre ami. Cela n'a rien de miraculeux. C'est simplement la loi de cause à effet qui agit à chaque instant.

Avez-vous des embarras financiers ? Quelle qu'en soit la cause, bénissez et vous ouvrirez la porte de votre conscience et de votre vie à l'abondance dans votre vie.

Cherchez-vous un emploi ? Bénissez et vous serez guidé vers une place idéale pour vous.

Vivez-vous des situations tendues, des querelles ? Bénissez et vos rapports avec les autres s'harmoniseront. Ceux qui vous posent problème changeront ou seront éloignés de vous, ou vous ne réagirez plus pareil vis-à-vis de leurs vilenies.

Votre corps est-il souffrant ? Bénissez, bénissez aussi votre corps, bénissez l'endroit qui souffre. Votre corps répondra à votre bénédiction. Chaque cellule qui le constitue répond à chaque instant à vos pensées.

Votre vie manque-t-elle d'amour partagé, d'amitié ? Souffrez-vous de solitude ? Bénissez encore et toujours. En bénissant, vous allez attirer à vous les pensées et sentiments qui vont vous permettre de rencontrer les êtres qui vous conviennent.

Votre mal est-il indéfinissable ? Un vide que vous n'arrivez pas à combler ? Un malaise ? Une angoisse ? Bénissez, oui bénissez. Ce vide, ce manque, ces angoisses, sont les réactions de votre mental qui ne sait pas réagir à l'appel de votre Âme. Comblez ce vide par l'amour divin. Laissez cette angoisse et ce mal-être se dissoudre dans la puissance de la bénédiction.

La liste pourrait être longue. La bénédiction est une aide super puissante dans tous les cas. Et même si tout va bien pour vous, prenez l'habitude de bénir aussi. Cela ne fera qu'embellir votre état de conscience.

Ne dites pas que cela ne peut pas fonctionner. Bien d'autres ont prouvé l'efficacité de la bénédiction. Ne remettez pas au lendemain. Ne redoutez rien. Il n'existe aucune contre indication, aucun effet secondaire indésirable.

Lorsque vous bénissez vous transformez ce que vous croyiez être l'ennemi (pensées, sentiment, l'autre, la situation, etc.) en ami. Ce qui, en apparence vous nuisait, se transforme pour votre plus grand bien. Cela simplement parce qu'en bénissant, vous retirez le pouvoir de l'illusion de la matière afin de laisser s'épanouir la véritable Puissance qui est Divine.

Évitez l'excuse que va vous suggérer votre mental qui va vous faire penser : « je ne peux pas maintenant, je vais trop mal, je le ferai lorsque ça ira mieux ». Lorsque vous êtes malade, attendez-vous d'être guéri avant de prendre vos médicaments ? Non évidemment. Vous vous soignez lorsque la maladie est là. Alors, il en est de même pour les maladies de la Vie, c'est lorsque cela va mal qu'il faut agir. Et lorsque cela va bien, continuer à progresser sur le bon chemin.

Bénir est simple. Dites : « Untel je te bénis », « je bénis mon corps », « je bénis ce lieu », « je bénis ma maison », « je bénis ce médicament », « je bénis cette situation », etc. Faites dans la conscience de ce que vous faites. Ne dites pas « je te bénis » en étant aux aguets du résultat. Vous bénissez, alors pensez à ce que vous faites à l'instant présent : une bénédiction.

Faites-le réellement avec foi, intensité. Au début, vos bénédictions seront peut-être tièdes, mais au fur et à mesure, vous le ferez plus ardemment.

L'Amour est la clé. La bénédiction est une porte qui s'ouvre sur une autre dimension de la conscience, de la Vie.

Micheline Ruch, Extrait de son livre [L'Alchimie du Bonheur / Et si les Licornes existaient](#)

Le pouvoir de la bénédiction

Juste avant que Thomas Edison ne meure, on lui avait demandé : « Qu'est-ce que l'électricité ? » Il avait alors répondu : « Je ne le sais pas. Elle est, servez-vous-en ! »

Il en est de même de la bénédiction : ça marche, qu'importe le pourquoi !

Mais que veut dire le mot *Bénir* ? Pourquoi bénir ? Quoi bénir ?

Tout d'abord, le verbe *Bénir* signifie « dire du bien, vouloir le bien, voir le bien, penser le bien ou souhaiter le bien. C'est envelopper de lumière une situation ou un individu. Il n'a donc pas l'unique connotation spirituelle connue. Quant au verbe *Harmoniser*, il veut simplement dire « rendre harmonieux ».

Voici quelques-uns de ses bienfaits :

— La bénédiction nous enlève tout le stress, tout le poids d'une situation. Nous n'avons plus à penser aux solutions, à chercher comment résoudre une situation à tenter de trouver l'issue ou la solution. C'est comme si nous pouvions délier de l'intérieur toutes situations non harmonieuses pour établir l'harmonie totale et parfaite.

— La bénédiction génère en nous une grande paix, une force tranquille et une formidable énergie.

— La bénédiction vient à bout de toutes les résistances, elle anéantit les obstacles qui se dressent sur notre chemin et nous permet de changer le cours des choses dans l'harmonie.

— La bénédiction multiplie les choses positives dans nos vies et nous permet de nous doter d'une plus grande solidité intérieure.

— La bénédiction nous permet d'aider quelqu'un à distance, de pacifier les autres et de voir se produire l'impossible.

Dans quels domaines l'appliquer ?

Sur les plans spirituel, mental, personnel, physique, professionnel, financier, matériel, relationnel, amoureux, familial, etc.

Comment et quoi bénir ?

Il s'agit tout simplement de répéter cette phrase : « Je bénis et j'harmonise » et de rajouter le sujet ou l'objet que vous voulez bénir.

Exemples :

Je bénis et j'harmonise ma sérénité ; Je bénis et j'harmonise ma vie en général ; Je bénis et j'harmonise mon passé, mon pouvoir de guérir, ma santé, ma vie professionnelle, mes projets, ma liberté financière, mes placements, ma maison, mes relations familiales, mes amitiés, ma vie amoureuse, mes activités, etc.

Vous pouvez aussi bénir les autres (ex. : Je bénis et j'harmonise la santé de Paul ; je bénis et j'harmonise la réussite scolaire de Marie, etc. Ce faisant, vous vous bénirez vous-même car nos pensées nous marquent d'abord, avant de marquer l'autre. Elles génèrent tout le bien ou le mal, tout le positif ou le négatif qu'elles portent en elles.

Bref, nous pouvons tout bénir, sans exception : les personnes, les objets, les situations et ce, où que nous soyons. C'est un outil extraordinaire qui peut transformer toutes les facettes de notre vie.

Madeleen DuBois, auteure Le Pouvoir de la bénédiction