

LE LÂCHER PRISE

Nous traversons bien souvent dans notre vie des tracas, des embûches qui nous poussent à créer et à entretenir des pensées empruntes de trouble, d'agitation, de contrariété, de préoccupation, d'inquiétude, de rancœur, de tourment, de questionnements perpétuels, d'obsession, d'exigence, de peine, de difficulté, de peur, et de fatigue.

Ces pensées dévorantes ont un impact sur notre existence.

Elles prennent toute la place à l'intérieur de nous-même, empêchant la fluidité, et l'abondance de s'installer dans notre Vie.

Elles émettent un brouhaha constant, nous empêchant d'entendre notre voix intérieure.

Elles accaparent toute notre attention, nous empêchant de voir et sentir l'Amour en nous et en toute chose.

Comment puis-je arriver me débarrasser de ces pensées perturbantes ?

Il s'agit de réaliser ce travail intérieur qui se nomme le lâcher prise.

Le lâcher prise est un apprentissage. Il est donc tout à fait normal de ne pas réussir à le mettre pleinement en pratique, du jour au lendemain : il faut parfois du temps et de l'entraînement, qui doivent être impérativement accompagnés de la persévérance, et de la volonté.

Tu dois avoir ce désir profond d'installer en toi, le lâcher prise.

Comment installer le lâcher prise en moi ?

Tes soucis et tes tracas sont comme un feu intérieur destructeur que tu alimentes en permanence. Les bûches qui le nourrissent, ce sont tes pensées envahissantes. Elles sont le combustible.

L'eau qui te permettra d'éteindre radicalement les braises, est le lâcher prise : pas de prise sur l'eau, on ne peut pas la tenir car l'eau est sans forme.

« Vide ton esprit, sois informe. Informe, comme l'eau. Si tu mets l'eau dans une tasse, elle devient la tasse. Tu mets de l'eau dans une bouteille, elle devient la bouteille. Si tu la mets dans une théière, elle devient la théière. Maintenant, l'eau peut couler ou elle peut écraser. Sois l'eau mon Ami. » Bruce Lee

Le lâcher prise, à travers l'eau, t'invite à ne pas rester prisonnier de tes pensées envahissantes.

Il t'incite à être souple, et à savoir t'adapter sans rien forcer.

Il te pousse à vivre au présent, à être là, ici et maintenant, disponible pour toi et pour les autres, dans le but de t'aider à apprendre, mais aussi à découvrir qui tu es vraiment.

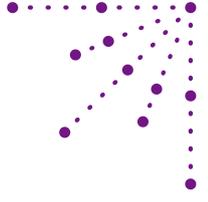
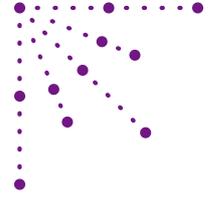
Il te sollicite pour Être dans l'instant présent au service de la Source, dans l'Amour, et non plus dans la résistance, le conflit intérieur, et dans la recherche permanente et infructueuse de solutions extérieures à toi.

Il t'entraîne vers la tranquillité : L'eau murmure, c'est le silence de la pensée, le chant de l'Esprit qui jaillit du calme intérieur.

Voici l'état d'esprit : devenir un combattant pacifiste et silencieux, non pas un guerrier activiste au nom de ses troubles intérieurs.

Ce feu ravageur, il faut lui laisser le temps de s'arrêter de brûler. Tu dois apprendre à arrêter de l'alimenter avec tes pensées envahissantes, si tu souhaites enfin atteindre la paix intérieure.

Ne soit ni pour ni contre : délaisse seulement certaines questions de ta pensée.



LE LÂCHER PRISE

Il y a donc derrière tout cela une vraie volonté personnelle de transformation intérieure.
Ce n'est pas seulement des mots.

Les actes sont indispensables. Sinon rien ne changera, la boucle restera bouclée.

Aucune évolution ne pourra arriver, elle restera dans l'attente d'une action de ta part.

Quelles méthodes concrètes puis-je utiliser ?

« Si vous passez trop de temps à penser à une chose, vous n'aurez jamais le temps de la faire. » Bruce Lee

Définis tes priorités dans ta Vie actuelle.

Fixe-toi un ou deux objectifs réalisables ou atteignables, et non pas cinquante.

Puis accomplis au moins une action par jour. Cela t'aidera à diriger tes pensées, à les maîtriser, et donc de lâcher celles qui ont réellement moins d'importance. Tu pourras ainsi effectuer un tri.

Ceci constitue un vrai travail intérieur.

En effet, depuis tout.e petit.e, tu as seulement appris à vivre avec ta pensée objective, celle qui vit à l'extérieure de toi, dans le monde matériel. Ceci n'est pas une mauvaise chose : c'est seulement incomplet. Il te manque une dimension. Tes pensées, tes paroles et tes actes ne sont pas en équilibre. C'est pour cela que tes pensées objectives te surchargent et t'écrasent.

Tu as alors besoin de t'alléger et de te tourner vers la pensée subjective, celle qui vient de l'intérieure, celle qui t'enseigne, et te rend curieux.se, celle qui te fait avancer, celle qui te permet de t'écouter, d'entendre ta voix intérieure, et de ressentir en toi La Source Créatrice et l'Amour vivant.

Cela consiste donc d'adopter le lâcher prise, en laissant le flux et la dynamique des pensées extérieures, pour tourner tes pensées vers l'intérieure de toi-même. C'est essayer de trouver des façons d'être plus heureux.se intérieurement, et pas seulement de chercher des solutions à l'extérieur de toi.

Tu dois comprendre que ton intellect, seul, ne peut pas tout résoudre car il agit uniquement de l'extérieur. Pour devenir fort intérieurement, il te faut alors penser et agir en suivant la puissance infinie de l'Esprit, ainsi toutes tes difficultés seront aplanies.

Il te faudra alors une bonne dose de confiance et un désir profond pour installer le lâcher prise, en toi. Mais cela en vaut vraiment la peine : en cherchant la paix intérieure tu verras des forces se mettre en marche dans ta Vie, car tu laisseras de la place pour qu'elles puissent s'exprimer. Des outils lumineux vont se présenter à toi. Tu vas pouvoir ressentir, voir et entendre parce que tu seras dans le Silence intérieur, en stoppant le bruit et le brouhaha de tes pensées envahissantes, destructrices, extérieures et objectives.

A la place, il ne subsistera que l'Amour.