

Définition du lâcher-prise, extraite du Dictionnaire du Bien-être



LÂCHER PRISE

Lâcher équivaut à l'action de laisser aller, abandonner, cesser de retenir. Dans la dimension spirituelle, *lâcher prise* correspond à la capacité de remettre toute sa confiance en l'Univers en sachant qu'il nous arrive toujours ce dont nous avons besoin, pas nécessairement selon nos désirs; on arrête de vouloir contrôler. On pose des actions tout en continuant d'être bien, même si les résultats ne reflètent pas ce que nous escomptions. En réalité, **lâcher prise, c'est agir sans être attaché au résultat.**

Prenons l'exemple d'une personne qui désire se trouver un travail dans un domaine où elle se pense habile et à l'endroit qui lui semble le plus adéquat pour elle. Lâcher prise consiste à avoir l'attitude suivante : elle fait toutes les actions qu'elle connaît et qu'elle juge nécessaires pour obtenir cet emploi, puis elle se dit : *« J'ai fait tout ce qui était humainement possible de faire dans les circonstances et au meilleur de ma connaissance; maintenant, à la grâce de Dieu ! »* Cette personne ne s'inquiète nullement à savoir si elle aura cet emploi ou non, car elle s'en remet à l'Univers. Elle sait que si elle n'obtient pas cet emploi, il y aura quelque chose de mieux pour elle. Comme tu peux le constater, il est primordial de lâcher prise pour entretenir notre FOI, et plus nous avons foi, plus il est facile de lâcher prise.

Nous devrions toujours utiliser cette attitude dans tous les domaines de notre vie. Mais malheureusement, il n'en est pas ainsi. Notre partie CONTRÔLANTE nous empêche de lâcher prise. Cette partie croit que si nous faisons confiance à Dieu ou à

qui que ce soit d'autre, nous deviendrons des « lâcheurs », et les autres auront le dessus sur nous. Cette voix intérieure, appelée CROYANCE ou ÉLÉMENTAL, et qui constitue notre EGO, s'acharne donc à nous empêcher de lâcher prise, croyant sincèrement qu'elle nous aide ainsi.

À chaque moment où tu t'impatientes, où tu manques de tolérance ou tu t'obstines à obtenir ce que tu avais décidé, sache que ce n'est plus toi qui diriges ta vie. Prends une bonne inspiration, retiens-la quelques secondes et en expirant, dis avec force : *« Je lâche prise, je m'ouvre à l'imprévu et je garde la **certitude** que je pourrai y faire face. Mon Dieu intérieur veut toujours ce qui est mieux pour moi. »*

En faisant confiance à notre DIEU INTÉRIEUR, nous acceptons d'avance que les résultats puissent être différents de ceux que nous avons envisagés. Puisque désirer est humain, nous devons continuer de désirer tout en nous plaçant dans la position de recevoir ce que la vie nous offre. Nous devenons ainsi ouverts à de nouvelles opportunités.

Si tu t'acharnes trop longtemps à rechercher un certain résultat ou un IDÉAL, cela pourrait dégénérer en OBSESSION et tu deviendrais vraiment prisonnier de tes peurs et de tes limites. De plus, le fait de lâcher prise t'aide à être plus calme, moins stressé, donc en meilleure santé physique et psychologique et capable de demeurer JEUNE plus longtemps.