

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.

L

LIBERTÉ

Possibilité d'être, d'agir, de penser, de s'exprimer selon ses propres choix, sans contrainte. Cependant, chaque être humain a sa propre définition de la liberté, selon son vécu et ce qu'il a appris. Dans cet ouvrage, nous nous en tenons au sens spirituel de la liberté, c'est-à-dire en tant qu'état d'être.

Être libre consiste à se sentir libre de toute contrainte physique, émotionnelle et mentale : libre de s'exprimer, de penser, de choisir, de croire en ce que l'on veut, de changer nos croyances; en fait, libre de créer sa vie selon ses choix. La véritable liberté est illimitée.

Cependant, il importe de te rappeler que la vraie liberté se vit dans l'INTELLIGENCE. Si tu décides de faire ce que tu veux, quand tu veux, sans prendre en considération ton

environnement, il pourra y avoir des conséquences désagréables et même désastreuses. Ce genre de conséquences peut alors te créer des CONTRAINTES qui brimeront ta liberté.

Par ailleurs, une personne peut vivre une relation de couple, avoir des enfants, une carrière bien remplie, être très engagée socialement et, malgré tout, se sentir libre à l'intérieur d'elle-même : libre d'expression, d'action, de ses choix, de croire ce qui lui semble juste et bon pour elle et même de changer ses croyances et, surtout, libre de réagir dans l'amour ou dans la peur.

Si tu ne te sens pas libre à cause de certaines contraintes que tu as créées ou que tu as permis de se manifester dans ta vie, tu auras alors besoin de te libérer de ces contraintes pour ensuite te sentir libre. Le moyen par excellence pour t'en libérer consiste à ACCEPTER la RESPONSABILITÉ de ces contraintes. Dès cet instant, les solutions t'apparaîtront pour être capable de t'en libérer et tu commenceras tout de suite à te sentir plus libre.

Il est important de faire la différence entre « être libre » et « être libéré ». Ce dernier consiste à s'affranchir d'une contrainte, d'une oppression qui réside plus dans le domaine physique et psychologique (monde matériel), tandis qu'être libre représente un état intérieur, une manière d'être bien et serein à l'idée d'être soi-même (monde spirituel).

En somme, **la vraie liberté consiste simplement à être capable de vivre l'expérience d'être soi-même.** Quand tu es toi-même en reconnaissant tes peurs, tes limites, tes talents, etc., tu te centres; tu sais ce que tu dois faire et ce qui s'avère bon pour toi.

Tu connaîtras cette vraie liberté lorsque tu te laisseras guider par ton seul et grand Guide Intérieur. Aussi, une personne libre sait qu'elle détient tous les pouvoirs qui sont propres à l'être humain, entre autres celui de créer sa propre vie et de faire des choix conscients. Elle sait également qu'elle est apte

à réaliser ses désirs les plus chers. Une personne libre ne vit plus en attente des autres pour être bien.

Voici une affirmation qui peut t'aider à reprendre contact avec qui tu es véritablement : « *Je possède en moi tous les moyens d'être libre et je les utilise pleinement pour mon épanouissement personnel.* » Plus tu deviens conscient que tu es le seul maître de ta vie, plus tu te rapproches du vrai sens de la liberté, l'unique chemin vers l'AUTONOMIE véritable.

LIBRE ARBITRE

Faculté de choisir, d'agir, de déterminer à sa guise. Le libre arbitre représente un autre très grand pouvoir qu'a reçu l'être humain sur cette Terre. Il symbolise le plus grand cadeau qu'a reçu l'humain puisque nous sommes la seule espèce vivante sur cette planète à posséder ce grand pouvoir de choisir.

Le libre arbitre n'existe que dans le monde MATÉRIEL, c'est-à-dire dans notre monde physique, émotionnel et mental. Dans le monde SPIRITUEL, nous n'avons pas le choix d'évoluer ou non puisque nous sommes tous appelés à retourner vers la lumière, vers notre essence divine et redevenir un jour pur ESPRIT.

Tout au long de notre vie, nous bénéficions ainsi du choix de vivre soit dans l'amour ou dans la peur, la liberté ou la contrainte, la paix ou l'inquiétude, l'indulgence ou l'intolérance, la lumière ou la noirceur, de dire oui ou de dire non. En somme, nous avons le pouvoir de choisir de nous ouvrir ou de nous fermer au bonheur. Le choix demeure toujours uniquement entre nos mains.

Par conséquent, le libre arbitre peut être utilisé comme un outil extraordinaire ou il peut devenir une malédiction pour certains. Il faut se souvenir que le libre arbitre entraîne une très grande RESPONSABILITÉ. Comme tout choix ou tout ce que nous faisons entraîne inévitablement des répercussions

ou des conséquences, il devient donc important de faire des choix CONSCIENTS à la fois éclairés et responsables.

Ainsi, si nous n'aimons pas certains résultats dans notre vie, nous aurons toujours le pouvoir de choisir d'autres possibilités plus adéquates qui nous faciliteront la vie. Plus nous utilisons notre pouvoir de choisir consciemment en étant centrés, c'est-à-dire par amour pour soi et non par peur de, plus nous nous libérerons et plus nous reprendrons contact avec nos vraies FORCES.

LIMITE

Un point que ne peuvent dépasser les possibilités physiques, émotionnelles ou mentales. Tous les humains ont des limites et elles s'avèrent distinctes d'une personne à l'autre. Nous naissons tous avec des limites, que ce soit au niveau physique, émotionnel ou mental; elles font partie de notre monde MATÉRIEL humain. Nous avons graduellement créé nos propres limites selon nos croyances mentales, nos peurs et nos expériences de vie présentes et passées. Une limite représente une barrière que nous avons placée consciemment ou non.

Les limites diffèrent selon les réserves d'ÉNERGIE de chaque individu dans tous les plans.

Au **plan physique**, une personne peut avoir plus de force ou d'endurance physique qu'une autre.

Au **plan émotionnel**, certains peuvent en prendre plus que d'autres avant de craquer ou de perdre le contrôle. Une personne avec peu de force émotionnelle est souvent appelée une hyperémotive ou peut souffrir de SENSIBLERIE.

Au **plan mental**, la limite s'exprime par la capacité plus ou moins grande de faire un travail mental d'analyse, de concentration ou de mémorisation. Certaines personnes ont beaucoup plus d'endurance que d'autres à ce niveau.

Tu reconnais tes limites lorsque tu vis un sentiment d'impuissance, d'incapacité ou d'incompétence face à une situation ou à une difficulté quelconque. Si tu continues à forcer, tu risqueras de craquer, c'est-à-dire te rendre malade ou perdre le contrôle. Comment savoir lorsque tu es vraiment arrivé à ta limite et qu'il est temps de LÂCHER PRISE, de DÉCROCHER ou d'ABANDONNER ou, au contraire, si tu peux persévérer et aller un plus loin ?

Pour commencer, tu dois accepter l'idée que tu es un être plus ou moins limité selon les domaines. Si l'envie de continuer, de pousser pour arriver à un tel résultat te demande un trop gros effort ou que la seule idée de continuer te stresse beaucoup, voilà le signe qu'il est temps d'accepter cette limite et d'arrêter. Cette ACCEPTATION a l'avantage marqué de te préparer à repousser les frontières de tes limites – tes barrières – lors d'une prochaine expérience dans ce domaine. Vérifie quelle est ta motivation à vouloir persister ? Est-ce par orgueil ? Par défi personnel ? Par peur de quelque chose ? Par recherche de t'améliorer ? Cela peut t'aider à faire un choix.

L Tout ce qui fait partie du domaine matériel sur cette Terre peut se transformer. Il est donc encourageant de savoir que tes limites peuvent également être repoussées, c'est-à-dire que tes barrières s'éloignent de toi. Tu sais fort bien qu'il est possible de devenir de plus en plus excellent dans le plan physique (on le constate chez les athlètes); il en est de même dans les plans émotionnel et mental. En t'observant bien, tu constateras que tes limites dans certains domaines sont moins prononcées qu'avant. Tu as su élargir le champ de tes possibilités. S'il y a des secteurs où tes limites sont encore très présentes, tu reçois le message de t'accepter davantage.

Il est bon cependant de te rappeler que le corps physique s'use avec le temps et qu'il est naturel et humain que tu ne puisses pas toujours pratiquer les mêmes activités qu'à tes 20 ans, que tu te sentes plus limité. Par contre, dans les

domaines émotionnel et mental, l'humain qui sait bien se CENTRER a de moins en moins de limites avec l'âge.

Si tu es du genre à avoir de la difficulté à accepter les limites des autres, cela indiquera que tu ne te permets pas d'en avoir certaines avec toi-même.

En conclusion, le plus important consiste d'abord à nous donner le droit d'avoir des limites en sachant qu'elles sont temporaires et que ces barrières peuvent s'élargir selon notre degré de conscience et d'acceptation. Nous permettrons ainsi aux autres d'avoir des limites et nous les accepterons plus facilement.

LOI D'ATTRACTION

Une attraction signifie une force magnétique en vertu de laquelle un corps est attiré par un autre, une force qui tend à attirer les êtres vers quelqu'un ou vers quelque chose. La loi d'attraction représente la grande loi qui régit notre système planétaire ainsi que tout l'univers. La gravité, que Newton fut le premier à prouver l'existence et faire une loi physique, fait partie de la loi d'attraction. Nous savons et nous pouvons accepter facilement que tout ce qui est physique soit automatiquement attiré vers le sol. Il en est de même de nos corps subtils (émotionnel et mental) qui font également partie du monde MATÉRIEL. Ils ont aussi un grand pouvoir d'attraction. Ces CORPS SUBTILS reflètent ce qui se passe au niveau de l'âme. Nous sommes tous attirés de façon magnétique vers ce que nous avons besoin pour accomplir notre PLAN DE VIE, aidant ainsi notre âme à retourner vers la lumière. L'âme ne veut qu'aller vers la lumière, c'est-à-dire vers la paix, l'amour, tout comme une plante se tourne naturellement vers la lumière du soleil pour s'épanouir.

Lorsque nous entretenons des pensées, des croyances et des sentiments qui nous éloignent de notre lumière, notre âme souffre car, étant attirée d'un côté, nous la tirons vers un

autre lorsque nous laissons notre EGO nous diriger. Grâce à la loi d'attraction, nous nous attirons donc les événements et les personnes dont nous avons besoin pour devenir **conscients** de ce qui se passe à l'intérieur de nous **inconsciemment**.

C'est ce qui explique pourquoi une personne s'attire un conjoint alcoolique, violent, indifférent ou un conjoint avec une attitude de son père ou de son ex-conjoint qui la dérangeait alors que ce comportement représente la dernière chose qu'elle veuille consciemment. Cela lui reflète une attitude qu'elle ne veut pas voir et dont elle a besoin de devenir consciente pour s'en libérer.

Parfois, nous le disons intuitivement : « Je ne sais pas pourquoi je me suis attiré ce conjoint, cette situation, etc. » ou « J'ignore pourquoi, mais cette personne m'attire ou je me sens attiré vers elle. » Tout cela veut dire que nous sommes attirés par ce qui est semblable à nous, c'est-à-dire vers les gens ayant les mêmes choses que nous à régler. Ce qui se dégage de chacun agit comme un aimant qui attire un autre aimant qui RÉSONNE avec le nôtre.

Cette loi d'attraction reste toute aussi vraie en ce qui concerne les pensées et les sentiments d'amour que nous entretenons. Nous attirons à nous des gens avec le même genre d'attitude intérieure. Tant que nous croyons que les autres sont RESPONSABLES des situations que nous n'acceptons pas, rien ne change.

Dès l'instant où nous commençons à regarder ce qu'il y a en nous qui attire telle situation dans notre vie, nous cherchons au bon endroit et nous mettons toutes les chances de notre côté pour trouver la réponse et transformer le problème en opportunité. Sachons que tant qu'une situation n'est pas réglée, c'est-à-dire vécue dans l'acceptation, dans le non jugement, dans l'amour, nous nous attirerons les gens et les circonstances pour arriver à le faire.