

Lâcher prise « Soyez résolu et sans excès de force ». (Texte d'Edith Gohier adhérente à Soubes)

- Lâcher Prise, ce n'est pas se montrer indifférent, mais simplement admettre que l'on ne peut agir à la place de quelqu'un d'autre.
- Lâcher prise, ce n'est pas couper les liens, mais prendre conscience qu'il ne doit pas y avoir contrôle d'autrui.
- Lâcher prise, ce n'est pas être passif, mais au contraire tirer une leçon des conséquences inhérentes à un évènement.
- Lâcher prise, c'est reconnaître ses limites, c'est à dire que le résultat final n'est pas entre nos mains.
- Lâcher prise, ce n'est pas blâmer ou vouloir changer autrui, mais donner le meilleur de soi-même.
- Lâcher prise, ce n'est pas prendre soin des autres, mais se sentir concerné par eux.
- Lâcher prise, ce n'est pas "assister" mais encourager.
- Lâcher prise, ce n'est pas juger, mais accorder à autrui le droit d'Être avec toutes ses imperfections comme champ d'expériences.
- Lâcher prise, ce n'est pas s'occuper de tout ce qui arrive, mais laisser les autres gérer leur propre destin, source d'éveil.
- Lâcher prise, ce n'est pas mater les autres, mais leur permettre d'affronter la réalité.
- Lâcher prise, ce n'est pas rejeter, c'est au contraire accepter.
- Lâcher prise, ce n'est pas harceler, sermonner ou gronder mais tenter de déceler ses propres faiblesses et de s'en défaire.
- Lâcher prise, ce n'est pas adapter les choses à ses propres désirs, mais prendre chaque jour comme il vient et l'apprécier sans oublier de s'aider soi-même.
- Lâcher prise, ce n'est pas critiquer ou corriger autrui, mais s'efforcer de devenir ce que l'on rêve de devenir.
- Lâcher prise, ce n'est pas regretter le passé, mais vivre et grandir pour l'avenir dans l'ici et maintenant.

Lâcher prise, c'est craindre de moins en moins pour aimer de plus en plus.

Petite précision !

Le texte précédent est très intéressant, mais il y a un point de désaccord.

A l'avant dernière phrase : "Il faut s'efforcer de devenir ce que l'on rêve de devenir!"

En fait, nous devons nous efforcer d'être de plus en plus, non pas ce que nous rêvons, mais ce que nous sommes réellement et seulement cela!

Nos rêves peuvent être influencé par notre ego, par des illusions, par mille choses; mais pour être plus libre, plus heureux, pour découvrir le sens de notre vie ; nous devons tendre vers ce que nous sommes réellement !

Ce point est très important, et pourtant beaucoup de croyances transmettent une idée contraire ! Nous avons chacun un potentiel de vie, nous sommes fait pour certaine choses et moins pour d'autres.....et vivre, c'est justement pour chacun d'exprimer ce potentiel particulier ! Bien sûr nous devons apprendre comment fonctionne le monde qui nous entoure et nous adapter à ces nécessités, mais en essayant de réaliser le plus possible ce que nous sommes !

Il ne s'agit donc pas de devenir, mais d'être !

Le pommier ne devient pas pommier à la suite d'un long travail ; il réalise son programme et le pépin contient déjà potentiellement tout ce qu'il faut pour qu'il le fasse !

Nous avons nous aussi à réaliser notre programme, même s'il est plus subtil est plus sophistiqué !

Alors abandonnons les rêves, qui ne sont que des constructions mentales, pour retrouver la réalité de la vie, ou notre être véritable a sa place, connecté au tout !

La réalité (Texte de Julie Sala , adhérente à Bédarieux.)

La réalité..... pourquoi vouloir la comprendre ? Pourquoi ne pas la vivre tout simplement ?

Parce que la réalité, la vie dans son quotidien, faite d'aléas, est difficile, complexe, car chargée de frustration. Hélas notre cerveau aurait tendance, notre mental plutôt, à retenir plus volontiers le négatif que le positif de ce que nous vivons au jour le jour.

La non acceptation de la réalité peut amener à des comportements déviants de fuite ou de fuite en avant si nous ni prenons pas garde.

Voir quelques chapitres de bulletins précédents dont les titres sont les suivants : Le paraître, le principe de la vie, la route, le discernement, les conditionnements. Cette liste n'est pas exhaustive.

En effet force est de constater que l'être humain souhaitant échapper à la réalité, est capable d'une grande imagination.

A défaut de vouloir comprendre la réalité, nous pouvons la vivre en portant sur elle un regard bienveillant plutôt que méfiant .L'idée consiste à faire preuve de lucidité et de bon sens face aux situations et aux ressentis de l'existence. Prendre du recul, agir en pleine conscience, en étant pleinement présent et réfléchir sur ce qui estest une voie intéressante que chacun devrait être libre d'explorer.

S'interroger sur soi même, sur les autres et sur le sens de la vie, est une recherche utile pour être dans le réel, la compréhension, la prise de conscience.

Sans cela nous n'utilisons qu'une infime partie des immenses capacité de notre cerveau.

Ce qui est regrettable, tant la quête spirituelle consistant à élargir le champs du visuel, du palpable, du concret, est une vois passionnante tant les sujets d'exploration sont nombreux.

La réalité est ainsi vécue dans l'intensité de la communication humaine, le partage, avec l'autre, de ce que notre présence sur terre pose comme questionnement infini.

Savoir aborder humblement la réalité est une grande liberté....la vie n'ayant de sens que si l'on en décide ainsi.

Fermer les yeux et ne pas accepter la réalité est une souffrance inutile et évitable.

A chacun de savoir apprécier à leur juste valeur c'est moment subtil ou la vie se présente à nous comme une offrande, libre de tout intéressement.

Petit poème de Bussy Rabutin

« Quand on n'a pas ce que l'on aime, il faut aimer ce que l'on a. »