

I- LE LÂCHER PRISE

Ce terme est souvent utilisé sans que l'on en comprenne réellement le sens. Le lâcher prise ne signifie pas laisser tomber, mais au contraire dépasser ce qui nous entoure et ce pourquoi on est attaché, ne rien attendre des choses et d'autrui.

Le lâcher prise est souvent synonyme de blocage d'énergie. Nous parlons bien sûr du gros intestin mais dans un sens plus large, la manque de lâcher prise nous empêche d'avancer dans notre chemin. Il bloque souvent toutes les actions, autour de nous.

Souvent, lorsqu'une femme désire avoir un enfant, il peut mettre du temps à arriver et cette attente peut parfois créer une certaine stérilité. Après avoir décidé d'adopter, le bébé arrive..... ce n'est pas systématique, mais si le désordre est lié au lâcher prise, cela peut arriver.

Le lâcher prise est une sorte d'abandon à la vie, de ne pas attendre dans le stress et de faire confiance aux choses qui nous entourent. Cela n'induit pas un manque de dynamisme, de volonté, mais parfois, il est nécessaire de laisser les choses se faire, avant de se mettre en mouvement.

Pour pouvoir bien lâcher prise, il faudrait :

- Se poser la question de cet attachement : pour qui ? (personnes) pour quoi ? (comportement passé, biens matériels, éducation, résultat professionnels) qu'est ce qui nous empêche d'être en mouvement ? qui nous empêche d'être libre ? Cet attachement induit une réflexion en excès, constante au quotidien et qui entrave notre liberté.
- Apprendre à ne pas désirer tout ce qui nous entoure : le désir amène à un autre désir et cela sans fin. Le désir est en lien avec le manque.

Si le désir n'est pas assouvi, il y a un manque. S'il y a un manque, une frustration, la personne ne pourra pas vivre tranquillement au niveau du psychisme.

Pour résumer, l'attachement est synonyme de nostalgie, de souffrance et nous empêche d'avancer dans notre chemin de vie.

Nous pouvons nous servir de nos expériences passées, même douloureuses, pour transcender le moment présent car c'est lui qui nous intéresse.

Il faut comprendre ce qui nous attache et le dépasser. Pour cela, il faut se détacher, rester soi-même, avoir de la confiance et de l'estime de soi, faire les choses pour soi avant tout, respecter ses propres convictions

Nous devons pour cela, respecter aussi le chemin des gens qui nous entourent, accepter qu'ils puissent agir différemment de nous, les aimer dans ce principe, et ne rien attendre d'eux. La liberté est là, le lâcher prise est là et le plaisir du moment présent aussi.
