



Le Périscope

LÂCHER PRISE ...

Il est parfois difficile de faire la différence, dans la vie quotidienne, entre ce que je peux changer et ce que je ne peux pas changer. Alors, ici nous vous proposons de cultiver une attitude : celle qui consiste à **lâcher prise** chaque fois que la résistance à tout ce qui vous arrive est inutile. Lorsque vous n'y pouvez rien changer, chaque fois que vous devez **vivre avec**, l'attitude juste consiste précisément à lâcher prise : à ne pas offrir une résistance, non seulement inutile, mais qui est toujours dans ce cas source de tentions.

Voici quelques exemples de ce qu'on entend par **lâcher prise** :

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 que l'on ne peut contrôler autrui.

Lâcher prise, ce n'est pas être passif, mais au contraire tirer une leçon des conséquences inhérentes à un événement.

Lâcher prise, c'est reconnaître son impuissance, 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 juger, mais accorder à autrui le droit d'être humain.

Lâcher prise, ce n'est pas s'occuper de tout ce qui arrive, mais laisser les autres gérer leur propre destin.

Lâcher prise, ce n'est pas materner les autres ou les prendre en charge, mais leur permettre d'affronter leur réalité.

Lâcher prise, ce n'est pas rejeter, mais au contraire accepter.

Lâcher prise, ce n'est pas harceler, sermonner ou gronder mais tenter de déceler ses propres faiblesses et 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.

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, ce n'est pas craindre moins et aimer davantage.

Lâcher prise, ce n'est pas assister, mais encourager.

Lâcher prise, ce n'est pas paraître, mais être.

Lâcher prise, ce n'est pas d'aimer avec égoïste mais altruisme.

(Inspiré du Prema no 22)

<http://www.sadhana.ca/cercle295.html>

