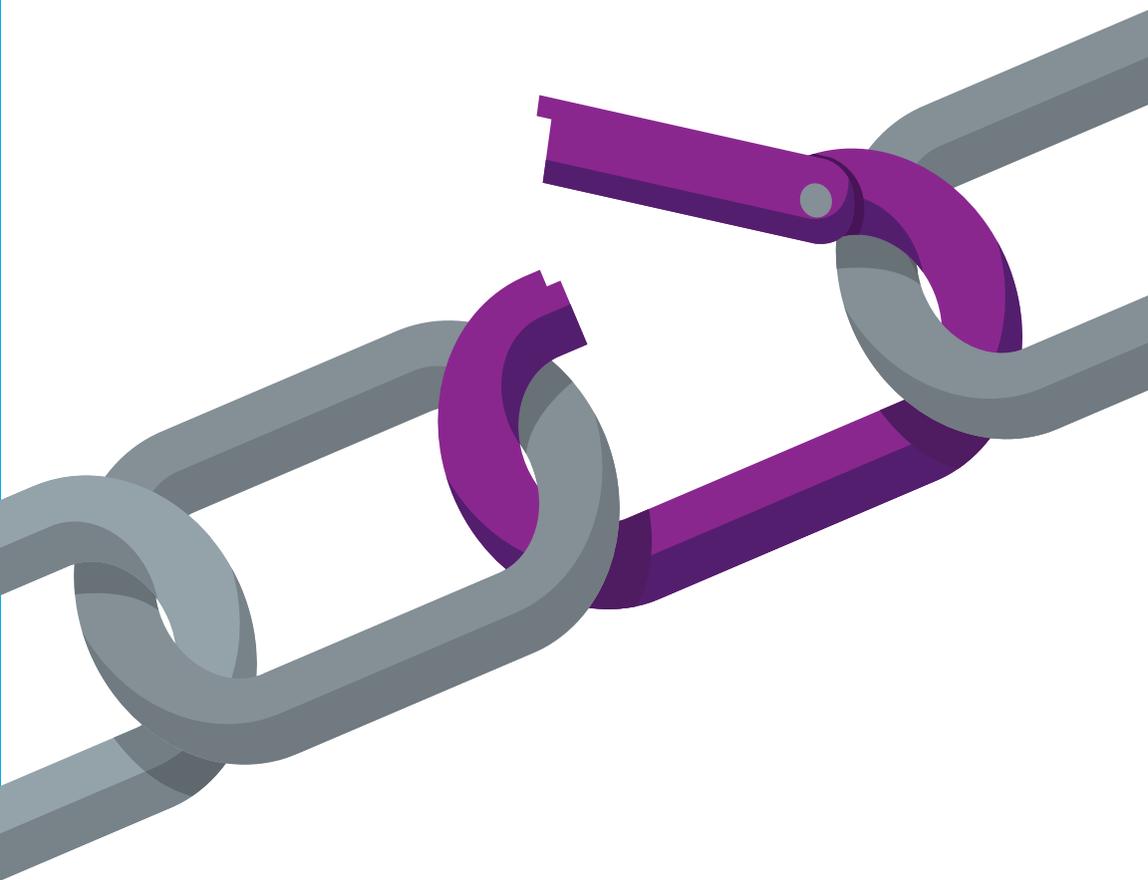
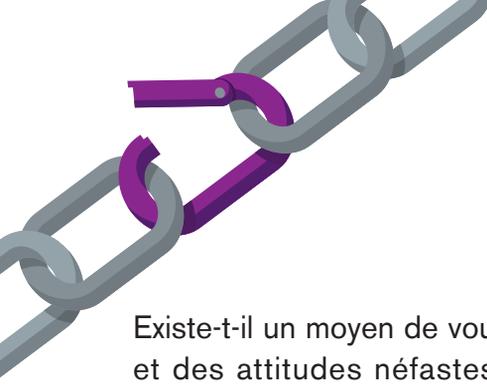


GUY FINLEY

# LÂCHER PRISE

La clé de la transformation intérieure





Existe-t-il un moyen de vous affranchir des problèmes tenaces et des attitudes néfastes qui pèsent sur votre vie ? Selon Guy Finley, la clé réside dans la connaissance plutôt que dans la force. En vous appuyant sur des principes puissants et éprouvés, il est possible d'apprendre à vous défaire de l'amertume, des regrets et des pensées troubles. Une fois cette étape franchie, le reste s'accomplit de soi : vous arrivez à lâcher prise et abandonnez tout ce qui vous rattachait à des relations et à des événements malheureux. Soudainement, vous n'avez plus à craindre les changements imprévus ou les défis, au travail comme dans l'intimité, car la seule personne à qui vous devez rendre des comptes, c'est vous. Grâce à ses enseignements inspirants et lumineux, ce livre vous aidera à retrouver votre liberté d'esprit, à reprendre confiance en vous et à élargir vos horizons.

**Guy Finley** a travaillé au cinéma et à la télévision en qualité de compositeur, d'arrangeur et d'acteur. Après un voyage initiatique en Inde et en Extrême-Orient, il a participé à l'élaboration du programme de développement personnel « Success without stress ». Aujourd'hui, il donne des conférences sur les principes de la vie spirituelle partout dans le monde et est l'auteur de plus de 35 livres traduits en 18 langues et vendus à plus d'un million d'exemplaires.

## Table des matières

Lâchez prise! .....	9
Un mot de Desi Arnaz .....	11
Introduction .....	13
Comment lâcher prise à l'aide de ce livre .....	17

### Chapitre premier

<b>Lâcher prise pour trouver le bonheur</b> .....	<b>21</b>
Ceci n'est pas lâcher prise .....	25
Le plus merveilleux secret de la terre .....	27
Soyez plus fort que ce qui vous effraie .....	31
Comment vivre à un niveau supérieur .....	34
Libérez-vous de vous-même .....	37
Comment être heureux sans effort .....	40
Dix étapes vers une véritable vie nouvelle .....	41

### Chapitre deux

<b>Votre vrai moi est un moi supérieur</b> .....	<b>43</b>
Vos choix doivent refléter votre moi réel .....	45
Vous n'êtes pas la personne que vous croyez être .....	47
Erreur sur la personne .....	49
L'étrange fausse vie de la fausse identité .....	51
Apprenez à voir clair dans les reproches .....	52
Pour devenir vraiment maître de vous-même, arrêtez-vous, regardez, écoutez .....	54
Pour vraiment vous sauver, lâchez prise .....	55
Deux univers, deux natures, deux moi .....	56

### Chapitre trois

<b>Comment triompher de ce qui vous abat</b> . . . . .	59
Sortez de votre sommeil psychique . . . . .	60
Comment se libérer des pensées et des sentiments négatifs . . . . .	62
Donnez un dénouement heureux à l'histoire de votre vie . . . . .	63
Conscience supérieure et autosurveillance . . . . .	65
Le travail sur soi est la récompense du moi . . . . .	67
Qui se corrige, évolue . . . . .	68
Le pouvoir qui triomphe de la défaite . . . . .	71
Dix questions pour s'épanouir . . . . .	73
Prenez vous-même le volant . . . . .	75
Sachez reconnaître le bonheur du vrai moi . . . . .	76

### Chapitre quatre

<b>Élevez-vous vers un monde nouveau</b> . . . . .	79
Le secret du détachement de soi . . . . .	80
Comment s'affranchir de l'impuissance . . . . .	82
Une technique pour apaiser la peur . . . . .	83
Libérez-vous de la solitude et du désenchantement . . . . .	86
Une force secrète plus grande que toute peine . . . . .	89
Comment transformer la vie que vous vous donnez . . . . .	92
Cinq fascinants nouveaux principes, cinq actions et cinq résultats . . . . .	94
Le secret du bonheur durable . . . . .	96

### Chapitre cinq

<b>Comment se laisser porter par le courant</b> . . . . .	101
Un remède efficace contre ce qui vous bouleverse . . . . .	104
N'ayez plus peur de ne pas être quelqu'un . . . . .	107
Comment ne pas se laisser miner par l'inquiétude . . . . .	110
Ne vous sentez plus jamais prisonnier de la vie . . . . .	111
Le secret le mieux gardé du monde . . . . .	113
Ne ratez pas ce moment de métamorphose . . . . .	116
Comment obtenir tout ce que vous désirez . . . . .	120

## Chapitre six

<b>Découvrez votre nouveau moi</b> .....	125
Le réel supérieur peut vous libérer de votre passé douloureux .....	126
Vous êtes beaucoup plus que ce que vous croyez être .....	128
Renoncez à l'instant à la colère et à l'angoisse .....	131
Renoncer à soi-même, c'est s'élever .....	133
Comment vivre votre vie comme vous l'entendez .....	134
Quelques leçons à retenir pour rester maître de soi .....	138
Posez-vous la question suivante et courez vers la liberté .....	139
Élevez-vous au-dessus des sentiments destinés à vous punir .....	141
Prenez rendez-vous avec votre vrai moi .....	144

## Chapitre sept

<b>Lâchez prise et laissez les forces supérieures de la vie assurer votre réussite</b> .....	149
Sachez traverser les pensées qui vous restreignent .....	151
Laissez votre univers intérieur passer son chemin .....	153
Cet enseignement supérieur vous conduira au-delà de vous-même .....	155
Brefs énoncés pour mettre fin à l'autoservitude .....	158
Sachez détecter et repousser les intrus psychiques .....	159
Le retour du gentilhomme absent .....	160
Comment distinguer les vrais invités des intrus .....	163
Vivez le miracle de la pleine réalisation de soi .....	164
Sortez, c'est sans danger! .....	167
L'assurance-voyage .....	169

## Chapitre huit

<b>Osez lâcher prise et vivez comme vous l'entendez</b> .....	171
La victoire ultime sur nos voix intérieures néfastes .....	173
Surmontez l'obstacle qui vous sépare de la véritable autonomie .....	175

Envolez-vous au-delà de vous-même . . . . .	178
Quelques conseils qui vous aideront à vous prendre en main . . . . .	179
Renoncez à ces épuisantes revendications . . . . .	180
La liberté de réagir comme vous l'entendez . . . . .	183
Traversez la vie avec légèreté . . . . .	185
Le secret d'une vie légère . . . . .	189

## **Chapitre neuf**

<b>Entrez en contact avec votre moi secret . . . . .</b>	<b>191</b>
Vous pouvez atteindre tout ce que vous êtes disposés à recevoir . . . . .	193
Le chant du moi secret . . . . .	195
Le royaume du moi secret . . . . .	198
Des mesures nouvelles qui vous ouvrent la voie du bonheur . . . . .	202
Ces cinquante secrets vous guideront jusqu'à votre demeure . . . . .	207
Reconnaissez les vérités qui suivent . . . . .	209
Regardez au-delà de vous-même . . . . .	210
Lâchez prise . . . . .	211
La vérité triomphe toujours . . . . .	213
<b>Un message de Vernon Howard . . . . .</b>	<b>215</b>

# Introduction

Certaines personnes croient fermement et s'efforcent de nous faire croire que leurs problèmes émotionnels ont des causes extérieures. D'autres en rejettent le blâme sur leur alimentation, une carence en vitamines ou en minéraux, leurs vies antérieures, l'hérédité, les virus, le milieu familial ou la pollution de l'air. On dépense des milliards pour tenter de trouver des solutions aux détresses des individus et de la société. En vain, semble-t-il. Et nous échouons tout simplement parce que nous avons mal posé le diagnostic.

L'origine du problème est personnelle, en ce sens qu'elle découle d'une absence de compréhension de certains principes dont le but est de nous protéger, de nous entourer de soins et de nous rendre heureux. Cette grave lacune a fait de nous des êtres fragiles, vulnérables et souvent très seuls. Ces principes vitaux sont examinés sous un angle beaucoup plus avantageux et significatif que d'habitude dans le présent ouvrage. L'élévation de ce point de vue nous permet de détecter certains aspects fascinants et éloquents de la nature humaine.

Une des découvertes les plus étonnantes et les plus salutaires que j'aie faites, avant qu'il ne soit trop tard, est la suivante : ce qui semble « normal » ne l'est tout simplement pas. Supposer que la femme ou l'homme ordinaires sont parvenus à un haut niveau de développement émotionnel est une erreur fondamentale de la psychologie, de la psychiatrie et de la sociologie du XX<sup>e</sup> siècle. Je ne dis pas cela pour me donner un genre ou pour choquer, je veux seulement mettre en évidence une erreur élémentaire qui a terriblement faussé notre compréhension de la nature humaine. Cette méprise enlève toute valeur à la plupart des prétendues recherches. Car, de toute

évidence, si la moyenne des gens étaient normaux, nous serions beaucoup plus heureux sur terre, la population de notre planète se composerait d'individus pour la plupart sereins et heureux tant intérieurement qu'extérieurement. Les faits ne mentent pas.

Il nous faut élever nos critères de bien-être intérieur au-dessus de la supposée « normalité ». Mais admettons d'abord, vous et moi, que nous nous sommes contentés d'une souffrance inutile dont nous ignorions les causes. Nous pouvons et nous devons devenir de meilleurs médecins pour nous-mêmes, nous devons faire en sorte que notre auto-examen clinique mène tout naturellement à la plus salutaire des conclusions : l'abandon de notre nature la moins développée, la plus mensongère, celle qui se contente d'une vie de servitude et vouée à l'échec. Mais il y a souvent un gouffre entre savoir ce qu'il faut faire et passer à l'acte. L'idée de « lâcher prise » ne date pas d'hier. C'est un précepte plein de sagesse. En lâchant prise, l'individu se place en harmonie avec la vie et cesse de nager à contre-courant.

Toutefois, de nos jours, nous pensons la plupart du temps que lâcher prise signifie s'abandonner à d'autres pensées ou à d'autres sentiments, quand une nouvelle sensation nous distrait temporairement de nos conflits intérieurs ou extérieurs. Il n'y a donc pas là de véritable solution. Pour vraiment déceler nos problèmes intimes et lâcher prise, il nous faut apprendre à communiquer d'une tout autre manière avec notre moi profond. Imaginons pour le moment qu'il s'agit d'un type idéal de relation médecin-patient.

Le personnage du médecin est très important ici, car le patient — le faux moi souffrant — est gravement malade et incapable de se connaître intimement ou d'avoir sur lui un quelconque pouvoir de guérison. Notre patient intérieur, maltraité au cours de son développement, est devenu un hypocondriaque hypersensible. Avec tout le respect que nous leur devons, ceux qui nous ont éduqués étaient eux-mêmes des charlatans qui abusèrent de notre confiance, des êtres malades et angoissés. Par conséquent, notre patient intérieur tend à assimiler faussement les corrections aux blessures, à la perte d'autonomie et à l'asservissement de l'esprit.

Dans notre quête de bien-être véritable, notre médecin a une tâche difficile, émaillée de pièges et d'écueils. Le médecin doit par-dessus tout se montrer sensible, attentif et perspicace, car le patient est particulièrement sensible à la moindre attitude négative, à la moindre confirmation névrotique de sa réalité et à tout ce qui pourrait justifier sa maladie et son manque de confiance.

Le médecin ne doit donc pas porter de jugement, mais se montrer objectif et compréhensif, et ne pas rechercher son intérêt personnel dans l'évolution du cas qui l'occupe. En même temps, il doit être extrêmement vigilant et dévoué, et à l'affût du moindre détail du « traitement ».

Dans un contexte thérapeutique réel, particulièrement en psychiatrie ou dans toute autre forme de psychothérapie, il est aisé pour un thérapeute d'en « avoir assez » d'un patient têtu et difficile. Bien entendu, lorsque cela se produit, le thérapeute ne saurait attendre de guérison. Quand il laisse ainsi la situation lui échapper, le thérapeute ressemble non seulement à ceux qui nous ont élevés, mais encore au patient lui-même. En d'autres termes, puisque pour le patient la vie est ainsi faite, à quoi bon ? Victoire perverse du patient, très habile à provoquer de telles réactions pour confirmer l'« authenticité » de sa vie factice, toute de réflexes conditionnés.

On voit donc que, pour que des résultats positifs se fassent sentir, le médecin doit, en un certain sens, être bien plus qu'un simple thérapeute ; il doit traiter son propre moi comme s'il s'agissait d'un autre patient ayant lui aussi besoin d'une attention constante et de beaucoup de compréhension.

Tout cela peut sembler compliqué, mais si nous nous efforçons de comprendre, nous en serons récompensés en posant un diagnostic éclairé. Une fois que nous connaissons les faits, lâcher prise devient un processus de guérison naturel et facile. Nous nous réjouissons de voir s'estomper les réactions et les émotions négatives que nous avons acquises au cours de notre existence. Bref, notre vie intérieure ressemble à un hôpital rempli de gens très malades qui ont tous besoin d'examen cliniques objectifs et de soins dévoués.

Le médecin doit avoir une grande prescience de ce qui est salutaire et de ce qui est néfaste, tout comme un vrai médecin doit être à l'affût du moindre indice pathologique, du moindre signe de maladie. Un mé-

decin qui ne supporterait pas la douleur, qui prétendrait que tout va bien, et selon lequel le patient n'est pas gravement malade et se guérira de lui-même, est un mauvais praticien. Comme nous l'avons dit précédemment, un mauvais praticien est aussi un médecin qui refuse d'admettre ses propres faiblesses et préjugés et qui, par-dessus tout, se refuse lui-même à « consulter » (à demander une aide supérieure).

Sans vouloir jouer sur les mots, j'aime particulièrement l'expression « patience supérieure », car elle rend compte d'une réalité étrangère au langage habituel. Elle décrit ce que nous devons sans cesse inviter par un heureux mélange de paix intérieure et de vigilance, deux mots qui expriment l'essence même, merveilleuse et bénéfique, de la vraie guérison spirituelle.

*Jesse Freeland, docteur en médecine de l'Université de Glasgow, est originaire du Lanarkshire, en Écosse. Auteur et conférencier de grande réputation, il a publié bon nombre d'articles dans USA Today, Westways, The Humanist, ainsi que dans plusieurs revues scientifiques. Membre de l'AMA (Collège des médecins des États-Unis) et de l'APA (Association américaine de psychiatrie), le Dr Freeland a agi comme consultant auprès du service de réhabilitation de la Californie (California State Rehabilitation Service) ainsi qu'à l'Université de la Californie. Avant de mettre fin à sa pratique privée, il fut directeur des services psychiatriques de la Devereux Foundation and Research Association de l'Université de la Californie.*

D<sup>r</sup> JESSE R. FREELAND

## Comment lâcher prise à l'aide de ce livre

Je me souviens d'avoir un jour observé un jeune garçon à sa première leçon de ski nautique. Il dansait sur l'eau, ses longs patins pointés devant lui vers le haut. Du canot à moteur, son père lui cria ses dernières recommandations et le canot s'élança dans un vrombissement. La remorque se tendit.

Je crus d'abord que le garçon n'y arriverait pas. Puis, lentement, tel un phénix scintillant, il émergea. Bientôt il fut debout. Je pouvais apercevoir son sourire. Mais aussitôt, dans un mouvement inverse à celui qui l'avait tiré de l'eau, le garçon s'enfonça sous les remous. La chute ne semblait pas grave.

Son père fit demi-tour et vint à sa rescousse. J'attendis de voir la petite tête du garçon percer la vague, étourdie par sa première plongée, mais je ne vis rien. Je compris pourquoi en même temps que son père. Le garçon s'agrippait encore à la remorque ! Il était emporté par le canot même qui fonçait à son secours. Le père comprit ce qui se passait et coupa aussitôt le moteur. Une seconde plus tard, le visage trempé, mais souriant, du garçon émergea de l'eau et se tourna vers son père qui sourit à son tour et dit : « Mon fils, j'ai oublié de te dire une chose très importante. Si tu tombes à l'eau, il faut lâcher la remorque ! » Ils rirent de bon cœur. La nécessité de lâcher prise était évidente. Je ris avec eux en secret.

Je n'ai jamais oublié cet incident qui m'avait fait si forte impression. Si le garçon s'est accroché à la remorque, ce n'est pas qu'il ne voulait pas lâcher prise, mais qu'il ignorait quoi faire pendant ces instants terrifiants où on s'efforçait de le tirer de l'eau. L'idée de lâcher prise ne lui venait pas à l'esprit. Il était obsédé par des pensées et des émotions contradictoires

telles que : « J'espère que personne ne m'a vu me rendre ridicule ! Qu'est-ce qui n'a pas marché ? Papa va-t-il être fâché ? Me permettra-t-il d'essayer encore une fois ? Comment ai-je pu être aussi stupide ? » Dans un tel brouhaha, il était sourd au réflexe instinctif et naturellement intelligent qui lui disait de lâcher prise et que masquaient ses inquiétudes dangereuses et hors de propos. Si je puis décrire cet événement avec une telle lucidité, c'est que j'étais moi-même ce petit garçon qui n'arrivait pas à lâcher prise. Ce fut la première des nombreuses leçons qui, tout au long de ma vie, m'ont fait découvrir les forces secrètes et destructrices par lesquelles nous nous agrippons à ce dont nous devrions nous détacher.

Lâcher prise : voilà le sujet de ce livre. Abandonner tout ce qui persiste à nous amener dans des relations et des événements malheureux. Nous détacher des pensées et des sentiments douloureux qui noient notre esprit dans de fausses et lassantes inquiétudes.

Au début, ce livre vous paraîtra étrange et déroutant, car on y énonce bon nombre de concepts étonnants et éclairés qui vous montreront à quel point vous vous êtes accroché à des solutions inefficaces. Nous nous agrippons tous à des circonstances et à des attitudes néfastes : le besoin de plaire, la colère, les vains désirs, les mauvaises habitudes, pour n'en nommer que quelques-unes. Mais le fait de ne pas avoir su vous affranchir de ces problèmes tenaces ne signifie pas que vous en êtes incapable. Cela signifie simplement que vous n'avez pas encore appris à lâcher prise. Un indice ? Une des découvertes les plus intéressantes que vous réserve cet ouvrage est qu'on se libère d'une entrave par la connaissance et non par la force. Voilà comment il vous aidera à réaliser vos plus vieux rêves de courage et d'indépendance. Pas à pas, par des dialogues, par questions et réponses, par des récits émaillés de vérités supérieures, vous apprendrez à connaître le côté particulier de votre moi que rien ne saurait dominer ou vaincre. Ce moi réel est toujours ouvert et disponible, et uniquement préoccupé par la vérité à découvrir. Voilà où réside sa force. Voilà où résidera la vôtre : dans une source inépuisable d'intelligence.

Le nouveau rapport que vous aurez avec vous-même vous préservera à jamais des dangers et sera pour vous une source d'inspiration. Avec chaque découverte, vous vous hisserez sur un plan plus élevé. Vous irez d'émer-

veillement en émerveillement, et parce que vous vous rendrez compte que d'un palier à l'autre le panorama est sans cesse plus inspirant, vous voudrez grimper encore et encore pour élargir votre horizon. Ce rapport magique à la vie existe, et vous pouvez en faire le vôtre. Il vous suffit pour cela de le désirer davantage que ce flanc de montagne auquel vous vous agrippez. Lâchez prise ! Vous n'en serez que plus heureux. Croyez-moi, je le sais.

Ce livre est avant tout un livre lumineux. Si vous le lui permettez, si vous êtes persistant, il peut allumer en vous la flamme qui éclairera le chemin de la vraie liberté. Je n'en doute pas une seconde. La liberté totale n'est pas un idéal, mais une destination. Cela m'amène à conclure.

On ne doit jamais apprécier le tout par la partie. Si, devant une toile de maître, vous concentriez toute votre attention sur un seul coup de pinceau ou une seule couleur, vous seriez aveugle non seulement à l'intention de l'artiste, mais aussi à la beauté de l'œuvre. Ce que je veux dire est que l'ensemble du tableau est supérieur à chacune de ses parties. Sa force et sa beauté constituent une qualité indéfinissable, qui se laisse uniquement percevoir dans l'œuvre entière. Il en va de même des concepts étudiés dans cet ouvrage. Nous nous efforçons d'exprimer quelque chose que de simples pensées et de simples émotions ne sauraient rendre avec exactitude, car si vraies et si bien intentionnées soient-elles, elles sont néanmoins fragmentaires : une image à la fois sur la pellicule cinématographique d'une vie qui doit être vue dans son ensemble pour en saisir et en comprendre le sens. Il est donc très important pour vous non seulement de lire ce livre, mais de vous en imbiber. Car tout comme la pluie fait éclore la beauté des fleurs printanières, les vérités énoncées ici vous apprendront comment lâcher prise.

GUY FINLEY



## Chapitre premier

# Lâcher prise pour trouver le bonheur

Il était une fois un archéologue qui avait passé sa vie à chercher un très mystérieux temple antique. De génération en génération, les chercheurs propageaient une légende selon laquelle ce temple recelait dans ses salles d'incalculables richesses. Cependant, nul n'avait encore découvert le temple merveilleux et ses trésors secrets. Voilà pourquoi, en apercevant la petite ouverture sombre, à moitié enterrée, qui perçait le flanc d'une colline en pleine forêt vierge, l'archéologue savait devoir freiner la folie de son imagination.

Mais le temple se trouvait bel et bien là, il en était sûr. Tout, en lui, le lui disait. Des années et des années de recherches l'avaient conduit en ce lieu précis.

En peu de temps, l'archéologue avait suffisamment élargi la brèche embroussaillée pour pouvoir ramper à l'intérieur. Quand il se redressa, son sang ne fit qu'un tour. Dans la faible lueur d'une lampe au kérosène, il vit devant lui un large tunnel grossièrement creusé que supportaient des poutres mal équarries. De toute évidence, quelqu'un d'autre l'avait précédé. Des questions se bousculaient dans sa tête : de qui pouvait-il bien

s'agir ? Pourquoi n'avait-il jamais eu vent de cette découverte ? Le temple avait-il été pillé ? Se pouvait-il qu'il se soit trompé d'endroit ? Mais son acuité visuelle vint à son secours : le tunnel s'arrêtait brusquement. Les secrets du temple étaient peut-être toujours intacts ! Une inspection prudente et minutieuse montra que plusieurs salles de chaque côté du tunnel n'avaient été que partiellement excavées. Que s'était-il passé ? Pourquoi les travaux avaient-ils été abandonnés ?

Il trouva la réponse à sa question quelques instants plus tard, en s'appuyant légèrement contre une des poutres de soutènement. Il entendit un craquement qui libéra un nuage de poussière et de petits cailloux. Il se précipita d'un bond vers la sortie en espérant y parvenir avant d'être enterré vivant, en vain. À sa grande surprise, ce fut sans importance. L'effondrement craint ne se produisit pas. Il se mit à rire. Voilà la raison pour laquelle le temple avait survécu avec tous ses trésors intacts. Au cours des siècles, ses salles s'étaient remplies de terre tropicale, de végétaux en décomposition et de pierre friable, trop instables pour qu'on puisse les déblayer sans risque. Le trésor était sûrement toujours là ; il suffisait de se débrouiller pour l'atteindre.

En dépit du danger, il prit donc la résolution de poursuivre sa quête et d'excaver le site à l'abandon depuis si longtemps.

Tout au long des mois et des années qui suivirent, l'archéologue travailla seul et en secret. Au mieux, il avançait à pas de tortue. Sa mince percée quotidienne devait être soutenue par une poutraison toujours plus imposante. À son étonnement croissant, il passait de plus en plus de temps à maintenir les poutres en place. Leur craquement et leur affaissement incontrôlables ne lui laissaient pas de répit. Même pendant la nuit, à l'extérieur, en sécurité près de son feu de camp, il entendait gémir les poutres.

Par-dessus tout, l'archéologue était fatigué comme s'il avait transporté toute la montagne sur ses épaules. Et c'était vrai, en quelque sorte, puisqu'il avait presque entièrement débarrassé toutes les salles des racines, des pierres et de la terre qui les encombraient. Aucun trésor ne s'y trouvait : que des racines, des pierres et de la terre. Il commença à perdre espoir.

C'est tard le lendemain, juste avant de mettre fin à sa journée d'excavation, que tout commença. Au début, l'archéologue ne s'en formalisa

pas. Il avait été témoin de cela au moins une centaine de fois. Une section de la poutraison, au beau milieu du site, menaçait de s'affaisser. Il y courut, pour en empêcher l'effondrement, et tandis qu'il se tenait là, arc-bouté entre la paroi de terre et les piliers de soutènement, il sut que ce qui se passait échappait à son contrôle. Il le savait, car il l'entendait. Les gémissements des poutres au-dessus de sa tête ne s'estompaient pas. En fait, comme les harmoniques d'une immense harpe antique, l'une après l'autre les poutres du tunnel se mirent à vibrer et à résonner. Il lui sembla que la pression accumulée au-dessus d'elles depuis mille ans allait éclater.

À mesure que la vibration s'accroissait, l'archéologue courut d'un jeu de piliers à l'autre et tenta d'y mettre fin en étayant la poutraison avec son corps. En vain ! L'accumulation de terre et de poussière l'empêchait de respirer et même de voir. Dans son désespoir croissant, et devant les rares choix qui lui étaient offerts, il se précipita en aveugle vers le couloir principal. Pour éviter l'effondrement total, il devrait faire en sorte que cette réaction en chaîne ne rejoigne pas les piliers du centre. Rassemblant ce qu'il savait être ses dernières forces, il projeta tout son poids contre une des poutres principales, juste au moment où celle-ci allait s'effondrer. Pour le moment, tout tenait. Aussitôt, le ridicule de ce qui pouvait bien être le dernier acte de sa vie traça sur sa bouche un demi-sourire. Bizarre : *lui* soutenait le pilier ; mais il savait pourtant au fond de lui-même que sans le pilier pour le soutenir, lui, il s'écroulerait.

Cette pensée qui l'amusait fort fut aussitôt chassée par une autre qui n'avait apparemment aucun sens et qu'il repoussa comme une chose impensable. Mais à mesure qu'il prenait conscience de la futilité de ses efforts pour empêcher l'effondrement de la galerie, elle revenait le hanter : « Pourquoi ne pas lâcher prise ? »

Était-il en train de devenir fou ? Si ridicule que lui paraisse l'idée de lâcher prise, elle avait quelque chose d'extrêmement tentant, de si séduisant qu'elle accaparait toute son attention. Il crut avoir pénétré à la fois dans deux univers qui s'écartaient de plus en plus l'un de l'autre. De toute évidence, il fallait que ça casse. Il déploya toute son énergie à rester accroché à ce qui lui avait toujours paru important, et qui pourtant ne comptait plus.

Il aurait aimé comprendre ce qui le bouleversait, mais tout paraissait maintenant échapper à son contrôle. Il ne pouvait que s'observer lui-même, tandis qu'il pesait le pour et le contre de chaque porte de sortie. Si, d'une part, il réussissait à stabiliser la poutraison, il aurait pour seule victoire la certitude d'avoir à affronter une autre journée en tous points semblable aux autres, une autre journée passée en grande partie à supporter le poids de la montagne. Il était las de ne découvrir que des salles vides de tout trésor. D'autre part — et son dos se raidit à cette pensée — lâcher prise signifierait la fin du travail de toute son existence, la fin de ses espoirs et de ses rêves, peut-être même la fin de sa vie !

Le craquement subit d'une poutre près de l'entrée de la galerie mit fin au conflit de l'archéologue. C'était fini. Il savait inutile d'essayer de fuir, inutile de continuer à supporter le poids de toute cette structure. Il n'y avait plus rien à faire. Il en fut soulagé. Ce qu'il fit ensuite lui vint spontanément : il lâcha prise. Tout sembla tomber en place et s'ordonner quand les piliers et les poutres s'amoncelèrent, tombant les uns par-dessus les autres. L'air devint terreux. Debout, au beau milieu de ce qu'il crut être la fin de sa vie, il se sentit bien mieux que jamais. « Comme c'est étrange », songea-t-il, et sa vue s'obscurcit.

Tandis qu'il était étendu par terre, son ouïe fut le premier de ses sens à lui revenir. C'est du moins ce qu'il lui sembla. Ses oreilles se tendaient vers quelque chose, mais l'archéologue ignorait quoi. Tout était si extraordinairement calme ; il craignait d'ouvrir les yeux et de mettre ainsi fin à cet étrange silence.

Une autre perception réclama alors son attention. Il se souvint de l'endroit où il se trouvait et de ce qui était arrivé. Par miracle, il était vivant. Se tâtant rapidement par tout le corps, il constata qu'il n'avait rien de cassé. Il fallait qu'il bouge. Il souleva précautionneusement le haut de son corps, s'extirpa des décombres, et s'assit. Gardant ses paupières baissées, il secoua la poussière de ses cheveux avant d'évaluer les ruines du travail de toute une vie qui gisaient autour de lui. Il ouvrit les yeux.

Les poutres étaient empilées pêle-mêle, comme une poignée d'allumettes jetées là par une main géante. L'archéologue leva lentement les

yeux pour mieux jauger l'état des lieux. Rien ne l'avait préparé à ce que rencontra son regard fatigué. C'était extraordinaire.

Croyant rêver, il secoua la tête, mais la douleur sourde dans une de ses jambes l'assura qu'il était bien éveillé. Il n'y avait rien d'étonnant à ce qu'on n'ait jamais découvert le trésor du temple. Rien d'étonnant à ce que des siècles se soient écoulés sans qu'on résolve cette très ancienne énigme. Il éclata de rire, interrompant le flot de ses pensées. L'écho résonna, comme pour confirmer la supercherie. Tous ceux qui l'avaient précédé en ce lieu, les pillers et les scientifiques, tous ces gens avaient cherché le mauvais trésor au mauvais endroit. L'archéologue rit à gorge déployée et redressa la tête.

Loin là-haut, comme un firmament étoilé d'or, la voûte du temple était visible : c'était un dôme en or massif, incrusté de pierres de toutes les couleurs et de toutes les tailles. L'effondrement qui, avait-il cru, le dépouillerait de tout, lui avait révélé au contraire le secret des secrets : le trésor du temple n'avait jamais été enfoui *dans* le temple. *Le trésor du temple était le temple lui-même*. Il lui appartenait maintenant d'en jouir à loisir. Il remercia le ciel en silence de lui avoir donné le courage de lâcher prise.

Vous aussi possédez un trésor inestimable qui attend d'être découvert. C'est de cela qu'il s'agit dans *Lâcher prise*.

### **Ceci n'est pas lâcher prise**

Le simple fait de vouloir se libérer d'une situation déplaisante ou d'une douleur émotionnelle tenace ne suffit pas. Vouloir, c'est désirer, et un désir chasse l'autre comme les abeilles se relaient pour butiner les fleurs. Voilà pourquoi il est si important de comprendre ce que signifie réellement lâcher prise.

Commençons par ce que nous savons, ou du moins par ce que nous devrions connaître du fait de lâcher prise. Nous devrions déjà savoir en quoi lâcher prise *ne consiste pas*. Cette méthode éprouvée — déterminer ce qu'une chose n'est pas pour déterminer ce qu'elle est — est une excellente façon de découvrir la vérité. Les grands mystiques, les sages et les hommes de science de tous les temps ont com-

pris l'importance de pénétrer la vérité en révélant puis en éliminant la fausseté qui la recouvre. Suivons leur sage conseil et voyons ce que lâcher prise ne signifie pas.

1

Lâcher prise ne signifie pas vivre dans le regret douloureux de ce qui aurait pu être.

2

Lâcher prise ne signifie pas se convaincre qu'une autre personne a eu tort.

3

Lâcher prise ne signifie pas aller d'une déception à l'autre dans l'espoir d'être enfin victorieux.

4

Lâcher prise ne signifie pas chercher anxieusement une nouvelle solution à un vieux problème.

5

Lâcher prise ne signifie pas diminuer nos attentes.

6

Lâcher prise ne signifie pas éviter les lieux et les êtres qui réveillent le souvenir douloureux d'anciennes relations.

7

Lâcher prise ne signifie pas devoir se convaincre d'avoir eu raison de lâcher prise.

8

Lâcher prise ne signifie pas rechercher désespérément quelqu'un qui prenne notre parti dans une dispute.

9

Lâcher prise ne signifie pas devoir répéter mentalement  
une conversation pour se sentir en confiance.

10

Lâcher prise ne signifie pas prétendre qu'on peut laisser tomber  
(écrivez ici ce que vous voulez) à tout moment.

Dans cette quête de ce que lâcher prise n'est pas, il faut aussi tenir compte du fait que lâcher prise n'a rien à voir avec le don de soi, ni avec le ressentiment ou l'amertume qui vont apparemment de pair avec l'abnégation. Bref, nous constatons que le fait de lâcher prise n'a rien à voir avec la discipline, avec la réorganisation externe de notre vie ou avec la recherche de liberté au sein de nos relations personnelles. En fait, lâcher prise est uniquement une question d'abandon de soi. Et il en a toujours été ainsi.

Nous savons tous très bien quel effet cela fait de tourner le dos à ce qui nous a blessé ou inquiété, et de nous retrouver exactement dans la même situation peu de temps après. Laisser tomber telle personne, recommencer avec telle autre ne met jamais fin à cette solitude qui nous pousse vers des relations sans issue. Ce n'est pas cela, lâcher prise, car nous nous sommes contentés de mettre notre vide intérieur en suspens. Changer d'emploi pour fuir une personne ou une situation qui nous déplaît ne met pas fin à notre conflit. Tout au plus remettons-nous à plus tard la colère qu'inévitablement provoque un tel sentiment de vulnérabilité. Notre colère ne nous protège pas de l'insensibilité des autres, car colère et insensibilité sont une seule et même chose.

### **Le plus merveilleux secret de la terre**

La vérité est que lâcher prise est tout ce qu'il y a de plus simple et de plus naturel. C'est aussi naturel pour vous et pour moi que pour un arbre de laisser tomber ses fruits mûrs et gorgés de soleil. L'homme, l'arbre, toute créature vivante est conçue pour se séparer de ce qui a fait son

temps. Dans le cas de l'arbre, les fruits en tombant transportent les graines jusqu'au sol sans aucune intervention surnaturelle. De même — c'est-à-dire en fonction de lois supérieures et tout aussi exigeantes —, des forces amicales attendent d'accomplir à votre place ce que vous n'avez pas été en mesure de faire par vous-même. Il suffit d'apprendre à collaborer avec ces principes puissants, vieux comme le monde, pour tourner le dos à l'amertume, au regret obsédant, à l'inquiétude angoissée ou aux pensées troublantes. Le reste se fera tout seul.

Voilà le secret de lâcher prise. Avant tout, sachons que nous portons le joug d'une vie de défaites et que ces fardeaux, loin de faire de nous des êtres exceptionnels, nous ont rendus malheureux. Voilà une nouvelle qui risque d'en secouer plus d'un ; en fait, avec cette prise de conscience, nous faisons un pas de géant. C'est la première de plusieurs miraculeuses séparations d'avec le moi, grâce auxquelles nous comprenons que nous avons vécu en fonction d'une partie invisible de nous-mêmes : un moi persuadé que nous sommes des rescapés parce que nous nous agrippons à une épave. Nous savons maintenant pourquoi tous nos efforts passés se sont soldés par un autre problème. Mais nous avons aussi enfin appris exactement ce que nous devons abandonner. Nous devons abandonner ce moi malheureux, qui se convainc que souffrir, en ayant *l'impression* d'être quelqu'un, vaut mieux que de lâcher prise et de secrètement *n'être personne*. Ne vous inquiétez pas de savoir comment tout cela pourra se concrétiser. C'est à la réalité de s'en charger.

La connaissance supérieure qui commence à vous être révélée n'est pas intellectuelle. Elle provient d'une partie bien élevée, sage et courageuse de vous-même qui agit au-dessus du quotidien et de ses incessants conflits à propos du bien et du mal. Votre être intérieur nouvellement conscient sait ce qui est bon pour vous parce que sa *vision* de l'existence n'est pas brouillée par les confusions et les contradictions qui vont de pair avec les contraintes reliées à l'intérêt personnel. Par exemple, cette intelligence supérieure sait qu'il ne vous est pas nécessaire de souffrir, même si vous êtes persuadé du contraire. Une fois que vous avez établi le contact avec cette partie secrète de votre moi, elle se

charge du reste. C'est exact. Car c'est uniquement cette partie supérieure du moi qui peut faire en sorte que votre main s'ouvre pour qu'en tombe tout ce qui vous avait jusque-là fait souffrir.

Croyez-moi, vous êtes au seuil d'une des plus grandes découvertes qui soit pour un être humain. Le secret qui permet de lâcher prise non seulement vous permettra de mettre fin à ce dont vous ne voulez plus, mais il vous donnera en outre la clé d'une vie nouvelle. Un nouveau moi naîtra qui n'aura pas besoin de s'agripper à rien, puisqu'il sera lui-même *tout*. Osez. Les pensées qui suivent baliseront votre route.

1

S'abandonner soi-même, c'est abandonner ses problèmes,  
car les deux sont une seule et même chose.

2

Cédez à votre envie d'être infini.

3

La découverte de ce qui ne convient pas doit toujours précéder  
la découverte de ce qui convient.

4

Votre liberté n'a d'égale que votre sincérité  
envers vous-même.

5

Lâcher prise est une entreprise strictement personnelle.

6

Le monde n'a rien à cacher à un homme qui sait se révéler  
à lui-même.

7

On peut vivre par intelligence vraie ou avec auto-obstination.

8

Lâcher prise ne requiert pas de force, mais la volonté  
d'en constater la nécessité.

9

On affronte une situation au même niveau qu'on la comprend.

10

Quand on voit le problème, on en connaît la solution.

11

Détecter une faiblesse, c'est la rejeter.

12

Quand on comprend que s'accrocher est douloureux,  
lâcher prise est un réflexe inévitable.

13

Le malheur ne va pas vers vous, il provient de vous.

14

Souffrir n'est rien qu'une mauvaise habitude.

15

Ce que vous voulez vraiment, c'est cesser de penser à vous-même.

16

La défaite vient de ce qu'on s'accroche  
à des solutions inefficaces.

17

Il est facile de lâcher prise quand on n'a pas d'autre choix.

18

La véritable liberté, c'est l'absence d'un moi prisonnier,  
et non pas les pièges auxquels le moi se laisse prendre  
pour se donner une illusion de liberté.

19

Vouloir apprendre à se connaître, mais pas complètement,  
équivalut à dire: « Je veux voir le monde sans sortir de mon lit. »

20

La peur elle-même est tout ce qu'on a à perdre quand on abandonne  
ce dont l'absence nous fait peur.

### **Soyez plus fort que ce qui vous effraie**

— Je voudrais avoir le courage de me libérer de tout ce qui contribue à mon autodestruction, mais à chaque fois que je m'apprête à lâcher prise, je panique. Et quand je panique, je m'accroche encore plus fort ! Comment cesser d'avoir peur ? La pensée que ma peur puisse être si grande qu'elle m'empêche de me libérer m'horripile.

— Oui. On peut surmonter cette partie de soi qui préfère s'accrocher à s'évader. Mais pour vraiment vous libérer de vos peurs, vous devez d'abord les *traverser*.

— J'ai pourtant tenté de surmonter mes peurs, mais j'ai beau me débattre, on dirait que je n'arrive pas à m'affranchir de leur emprise étouffante et sordide.

— C'est parce que vous cherchez à les dominer.

— Eh bien ! que peut-on faire d'autre quand nous en sommes prisonniers ? Ne devons-nous pas nous montrer plus forts que l'adversaire ?

— Bien sûr, mais se battre contre la peur, c'est comme vouloir mettre une ombre K.-O. On s'épuise en vain. Pour vaincre nos peurs une fois pour toutes, il faut cesser de penser domination et commencer à penser éclairément.

— Éclairément ? Que voulez-vous dire ?

— Je parle d'auto-éclaircissement. De ce miracle qui se produit en nous quand nous osons donner la préséance à la *compréhension* de ce qui nous terrifie, plutôt qu'à notre certitude de ne pas avoir d'autre choix que la peur.

— J'aime ce que vous dites, mais comment la connaissance peut-elle abolir la peur ?

— Si vous avez le courage d'être aussi terrifié que vous l'êtes, tout en acceptant d'affronter consciemment votre peur, vous comprendrez que ce n'est *pas vous* qui tremblez.

— Expliquez-moi en quoi consiste cette compréhension.

La cause apparente de votre peur, quelle qu'elle soit, n'est pas le vrai problème. Ce qui est à craindre, c'est votre *réaction*. Voilà pourquoi si vous *prenez conscience* de votre état au lieu de le craindre, votre rapport à la peur en sera à jamais transformé. C'est uniquement dans ce genre de relation avec vous-même que vous pouvez vous sentir en sécurité, car vous avez de la sorte une façon carrément nouvelle d'interagir avec vos peurs. Vous ne les laissez plus vous dire comment vous comporter ou quoi faire, car vous en êtes conscient. Vous les examinez, et à mesure que vous découvrez l'étrange et chancelante nature de vos réactions, vos peurs perdent un peu plus de leur emprise sur vous.

Pourquoi ? Parce que vous les voyez enfin telles qu'elles ont toujours été, c'est-à-dire des forces mécaniques dépourvues d'intelligence. Peu à peu, vous devenez plus fort qu'elles, car en les voyant telles qu'elles sont et non pas comme elles voudraient que vous les voyiez, vous vous hissez sur un plan supérieur au leur, et vous commencez à vous en affranchir. Votre perspicacité vous rend apte à prendre votre vie en main au lieu de vivre dans la peur.

Être conscient de sa peur signifie *savoir que vous êtes effrayé* ; mais vous savez aussi que ces peurs, si réelles puissent-elles paraître, ne sont pas *vous*. Aucune réaction négative ne saurait vous garder prisonnier dès lors que vous la voyez sous son vrai jour. La peur n'a jamais été qu'une réaction contraignante à laquelle nous nous agrippons dans les ténèbres de notre vie inférieure actuelle, parce que nous en avons fait notre bouclier. Cependant, comme les faibles lueurs de l'aube peuvent chasser les téné-