

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 : « Pourquoy 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 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 pilleurs 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 pierreries 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 compris 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 complète-
ment, équivaut à dire : « Je veux voir le monde sans sortir
de mon lit. »

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-éclairément. 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 ténèbres, ainsi la plus minime compréhension d'une peur récurrente peut nous aider à nous en affranchir.

Vous pouvez faire la démonstration de ce vigoureux principe quand vous le voulez. Il suffit d'oser agir, même quand vous avez peur. N'oubliez pas, cependant, que votre objectif n'est pas d'avoir l'air fort, ni d'agir courageusement devant la peur. Non. Nous