

LE LACHER PRISE chemin de sérénité intérieure

CONFERENCE de Charles Raphael PAYEUR 28/09/16

Maison des Syndicats Nantes

L'Enseignement de maître YODA est de former des guerriers philosophiques, de pratiquer la discipline chevaleresque.

Le lâcher prise ce n'est pas de la passivité mais une dynamique responsable.

Nous allons étudier :

- 1) Les bases du lâcher prise dans différentes cultures.
- 2) Utiliser des outils de transformation dans le quotidien.

EXIGENCES :

- 1) Ne pas vouloir tout contrôler et maîtriser
- 2) Faire confiance à ce qui est plus grand que soi. Se laisser guider et transformer par la Force.

Cela nécessite de pratiquer une **Ascèse** (chevaliers JEDI)

I) LES BASES DU LACHER PRISE .

Nous avons tendance à vouloir Tout contrôler

Ce que je ne peux pas changer : le Passé, les Autres, la Réalité dans laquelle je suis.

La rumination sur mon impuissance entraîne le processus de **victimisation**.

Citation : » Le moi accepte de l'Autre, de tout Autre qu'il soit Autre » Gilles FARCET

L'Acceptation C'est Consentir à la VIE !!!

Véritable signification de **AMEN** : OUI ! je le veux, j'y consens.

Ce n'est pas un Oui de résignation mais au contraire un OUI d'adhérence.

C'est l'équivalent du HO des Amérindiens quand ils ont terminé de partager avec le bâton de parole dans un cercle.

Il n'y a pas de rupture avec la réalité

L'Acceptation est un outil de transformation et permet l'ouverture face à l'inacceptable

C'est un état d'adhésion au REEL, c'est un sourire à la VIE et l'on expérimente le sourire par tous les membres de son corps.

Quel est mon rapport à la Réalité ?

L'Acceptation qui n'est pas soumission est le 1^{er} fondement de la démarche de lâcher prise.

Ce n'est pas couper des liens mais tirer les conséquences de ce qui EST.

Donner le meilleur de SOI-MEME

La dynamique psycho spirituel passe par le corps

Fais en sorte que ton geste ne soit jamais vide.

Est-ce que je suis PRESENT à ce geste ? geste conscient : contact étroit avec la Force.

Etre dans l'alignement entre : Ce que JE PENSE, ce que JE DIS, ce que JE FAIS= Connexion donc pas d'obstacle à la canalisation avec la Force.

Lâcher prise c'est renoncer à la domination, au contrôle, à l'attachement

Lâcher prise par rapport au BUT.

Nous avons droit à l'ACTION mais pas aux fruits de l'Action (Bhagavad GITA)

Comme le dit un Sage chinois : l'Archer qui vise la cible est en connexion avec la Force mais l'objectif de gagner vide l'archer de sa force car il perd de vue la cible (aveuglement)

« La VIE c'est ce qui arrive quand on est en train de faire d'autres projets »

Eviter le complexe d'ATLAS : se charger des fardeaux du monde

Le lâcher prise nécessite une dose de confiance

EINSTEIN :

« la seule question essentielle est de se demander si l'Univers est friendly, c'est-à-dire m'est favorable. »

L'Univers soutient la VIE (l'Univers conspire avec nous si nous lui faisons confiance)

Médecin psychiatre américain : la force du golfeur c'est de faire confiance à son swing . c'est l'exigence fondamentale. S'il est concentré sur le but c'est-à-dire le trou, la balle va se dévier de la bonne trajectoire et finir hors de l'objectif !

La condition c'est s'ouvrir à plus grand que soi ; Il est nécessaire qu'il y ait connexion entre mon engagement, mon action et ce qui est plus grand que moi

Il faut pratiquer la discipline du Chevalier JEDI

Le lâcher prise c'est abandonner UNE ILLUSION : la séparation d'avec la FORCE (elle m'habite) l'illusion c'est de se croire séparer de cette Force qui est à l'intérieur de Soi.

IMPORTANTANCE DES SYMBOLES :

- Relier le haut et le bas
- L'intérieur et l'extérieur
- Le visible et l'invisible

Voir Dictionnaire des Symboles Collection BOUQUINS Editions Robert LAFFONT

Résister aux symboles, c'est la Mort de l'Homme !

Propositions de visualisation par Colette PORTELANCE (thérapeute québécoise)

- Transformer :
- un pont brisé en un pont réparé
 - un lien rompu en un lien choisi
 - un cadenas fermé par un cadenas ouvert
 - une fenêtre verrouillée par une fenêtre ouverte etc...
 - Importance d'utiliser ces images de RELIANCE.
 - Ressentir ce qui ne va pas puis ressentir ce qui a changé
 - Symbole puissant : la barque sur un cours d'eau
 - Y mettre quelque chose dont je veux absolument me débarrasser.
 - Le cours d'eau symbolise une dynamique de changement

Rituel de la tribu des Waraos au Vénézuéla qui vivent au bord du fleuve Orénoque.

Quand un membre décède, on met son corps sur une barque que l'on laisse dériver selon le courant d'eau et lorsque la barque a disparu de l'horizon c'est que le défunt est passé sur l'autre rive dans le royaume des morts

Il est important de s'abandonner au courant de l'eau

MYTHES :

Tristan se laisse dériver dans un bateau sans gouvernail et c'est dans cet abandon qu'il va trouver son Aimée Iseult.

Osiris figure d'Apollon est combattu par son frère SETH figure de Dionysos.

Il est enfermé par ce dernier dans un sarcophage qui dérive sur le Nil

Voir l'interprétation du mythe d'Isis et Osiris par Guy CORNEAU dans « Victime des autres, bourreau se soi-même » Editions J'ai LU n°7465

Symbole du BURN OUT :

Cela se produit quand la VIE t'invite à faire le mort. La Vie te dit : « lâche prise ! »

« Arrête de vouloir tout contrôler »

Cela se traduit par la perte de ses forces

C'est une leçon FANTASTIQUE pour Guy CORNEAU

Au niveau concret : après l'épreuve nous sommes invités à reprendre le cours de la Vie, à détacher soi-même les amarres de la barque pour se laisser porter par le courant de la VIE.

La Divinisation des Fleuves chez les GRECS : Hésiode, Héraclite

Méditer sur le cours des EAUX (symbole de l'élan du Cœur)

C'est l'ouverture à la multitude des possibles

« Soyez PASSANT » logion de l'Évangile de THOMAS.

ii) **FAIRE APPEL A LA FORCE**

- L'Ascèse du chevalier JEDI c'est d'entrer en Communion avec la Lumière
- Le côté obscur de la Force c'est d'être dans le contrôle
- Les SITHS veulent contrôler la Force pour leur intérêt personnel
- ETRE JEDI c'est être capable d'ETRE en non dualité, Maître YODA enseigne que la FORCE est mon Allié, mon meilleur Allié
- L'Essence de la FORCE c'est le soutien de L'UNION
- Esther HILLESUM « Une vie bouleversée » collection Points P 59 Editions du Seuil

Dans son journal elle écrit : « *c'est moi qui doit aider Dieu* »

Nous demandons à Dieu de nous porter secours alors qu'il nous appelle à l'aide, à écouter cette petite voix intérieure qui résonne dans notre cœur pour permettre à la Force qui nous habite de se déployer (interprétation personnelle et ressentie de cet enseignement)

- Nous sommes invités à entrer dans une véritable démarche initiatique.
- La FORCE n'est pas à l'extérieur mais bien à l'intérieur
- Le lâcher Prise c'est être capable d'accueillir cette Force
- Nous sommes invités à laisser un espace en soi à Dieu pour recevoir cette Force intérieure Cette Intériorité est un chemin qui va de l'Extérieur vers l'Intérieur et de l'Intérieur vers le Supérieur.
- Etre un JEDI c'est mener une vie simple sans attachement émotionnel.

Exercices de connexion à la Lumière :

A) Les Objectifs :

- 1) Vaincre les ténèbres de l'ignorance
- 2) Entrer en relation avec une dimension Supérieure (qui dépasse le biologique)
- 3) Exorciser les ténèbres du désespoir, de la morosité

B) les Phases

Principe de base : Détends toi et Respire !

- 1) Assied-toi et Respire
- 2) Tais-toi et Respire
- 3) Détends-toi et Respire

Se détendre c'est renoncer au contrôle, c'est faire confiance.

Nous sommes invités à nous retirer (ce n'est pas le déni ,ni la relativisation) mais la pleine conscience de ce qui EST.

Appliquons la médecine de la TORTUE : face à un obstacle, elle rentre en elle-même pour se donner le temps d'évaluer la situation et de trouver le meilleur moyen de contourner l'obstacle.

De même nous sommes invités face à l'obstacle que nous rencontrons à nous mettre momentanément à l'écart, à nous retirer du monde extérieur (rentrer dans sa maison, notre intériorité)

D'abord prendre conscience du problème puis se mettre à l'écart pour se connecter à la Force et se dissocier de la problématique.

Le CHRIST c'est la FORCE, c'est le principe qui soutient toute chose.

Episode des Evangiles où les disciples sont fatigués et épuisés devant les obstacles qu'ils rencontrent pour faire partager leur Foi.

Le CHRIST les invite à se mettre à l'écart, à quitter les turbulences extérieures, dans un endroit intime ,loin de la réalité pour se reconnecter à la Force intérieure. (d'où l'expression populaire : reprendre ses forces)

RESPIRER c'est vital pour vivre. C'est un Acte initiatique de mise en relation avec l'Autre, l'Univers

Inspirer c'est recevoir de l'oxygène, Expirer c'est donner du dioxyde de carbone.

Respirer c'est se relier à son environnement

Comme il est dit dans la Tradition : HERMES TRIMEGISTE (extrait du KYBALION)

« Ce qui est en Haut , est comme ce qui est en Bas »

La plus belle PRIERE c'est l'Echange de SOUFFLE avec l'ETERNEL

Sois conscient de ce qui est avant ton Inspir et ce qui est après ton Expir

Nous sommes invités à Ouvrir la fenêtre du Cœur pour que la FORCE soit appelée !

Le CŒUR est un Vase :

le fluide de Vie (la Lumière) se déverse dans le Cœur et se répand dans le Corps entier.

ELEVER notre Cœur, c'est se tourner vers la Lumière

CANALISER en Conscience la Lumière pour se Métamorphoser, c'est une Action.

C'est comme puiser de l'EAU dans une montagne (image symbolique)

Les MAINS symbolisent L'ACTION (maîtrisée ou disponible, expression de l'ouverture)

Utiliser dans cette action le MUDRA : pouce, annulaire auriculaire pour densifier la Lumière et la sentir dans tout le corps.

Faire appel à l'Ange Instructeur qui accompagne l'Aspirant qui veut canaliser la Lumière.

L'ANGE du lâcher Prise : SHAVATEL, l'Ange qui guide l'accompagnateur, l'instructeur pour élever le Cœur.

Voir en PJ la prière à Shavatel

En résumé : Renonciation à un désir de contrôler, acceptation de la Vie, de l'existence telle qu'elle se présente, capacité à s'ouvrir avec confiance, pour canaliser cette Force, pour qu'elle se répande en soi et autour de soi, pour qu'elle me guide, m'instruise, sur un chemin de sérénité et sur un chemin d'éveil.

Résumé de la Conférence par Alain LECUYER

Fait les 29/30 septembre 2016.