

Extrait du livre *Le grand guide de l'Être*
par Lise Bourbeau et Micheline St-Jacques

CALME

État d'une personne qui n'est ni agitée, ni énervée. Qui manifeste de la maîtrise de soi. Calme de l'âme, calme intérieur : paix, quiétude, sérénité, tranquillité. Quand on dit que la nature est calme, rien ne la perturbe. Il n'y a pas de gros vents, pas de vague, ni de tonnerre, ni de tempête à l'horizon qui vient la perturber. Chez l'humain, être calme est un état d'être. Il se définit par notre capacité à OBSERVER les situations qui arrivent sans s'énervier et à accepter les expériences au fur et à mesure qu'elles se présentent. En général, une personne calme vit le MOMENT PRÉSENT et se concentre sur une seule chose à la fois : elle évite d'éparpiller ses énergies de tous bords, tous côtés. Cependant, une personne peut paraître très calme extérieurement alors que c'est le tumulte à l'intérieur d'elle-même. Une personne vraiment calme l'expérimente autant à l'intérieur d'elle-même qu'à l'extérieur. Quand elle est confrontée à des situations embarrassantes, stressantes ou difficiles, elle sait quoi faire, comment se CENTRER et retrouve rapidement son calme et la MAÎTRISE d'elle-même. Lorsque surviennent des situations où tu perds ton calme, car tu as dépassé tes limites ou tu te laisses diriger par ton EGO, ce qui peut t'aider sur-le-champ est d'abord de prendre quelques respirations profondes en expirant deux fois plus longtemps que tu inspires. Ensuite, tu portes ton attention sur la solution la plus INTELLIGENTE plutôt que de focaliser sur le problème. Tu recouvres ainsi peu à peu le calme. Après quoi, il est plus facile de faire ton processus d'ACCEPTATION. Pour développer une attitude calme, sois plus conscient de tes pensées et de tes faits et gestes. Tu développeras l'habitude d'agir plus calmement. Observe-toi dans tes mouvements, tes paroles, tes actions. Retrouve-toi le plus souvent possible dans des endroits calmes et paisibles pour te ressourcer. Un jour, tu adopteras cette façon d'être de plus en plus souvent, ce qui deviendra une seconde nature. Il y a aussi les affirmations mentales qui aident, telles que : « Je suis calme, je suis de plus en plus calme. »

FAIBLESSE

Perte subite de ses forces. Manque de force morale, d'énergie. Une faiblesse, autant dans le domaine physique que psychologique, dénote une fragilité, une lacune, un manque de quelque chose. Une personne peut être qualifiée de faible lorsqu'elle est vulnérable ou impuissante à s'adapter à une certaine réalité de la vie où ce sont ses peurs et ses sens qui la manipulent ou lorsqu'elle manque de VOLONTÉ. Par exemple, quelqu'un veut s'affranchir de l'alcool, de la toxicomanie ou de toute autre dépendance mais il éprouve des difficultés parce qu'il est incapable de maîtriser ses pulsions. On peut donc dire qu'une faiblesse, dans ce cas, c'est réagir d'une façon différente à ce que nous voulons dans un domaine qui nous fait souffrir. Cependant, il y a des gens qui se croient constamment faibles, démunis à cause d'un trait de caractère particulier ou d'une santé chancelante. Ils se croient la cible de faiblesses quelconques transmises de façon HÉRÉDITAIRE. Ils finissent par croire fermement qu'ils n'y peuvent rien et deviennent VICTIMES, à la merci de la situation. Cette attitude provient d'une CROYANCE MENTALE non bénéfique qui devient une excuse, même inconsciente, pour éviter d'aller à la source, à la cause profonde du malaise pour, par la suite, retrouver sa FORCE intérieure. En prenant notre RESPONSABILITÉ, nous pouvons transformer toute faiblesse en force. Quand nous nous sentons faibles, posons-nous la question : « Qu'est-ce que cela m'empêche d'avoir, de faire ou d'être ? » Notre réponse correspond à ce que nous voulons véritablement, bien que nous nous empêchions d'aller vers ce DÉSIR à cause d'une croyance. En résumé, quand un état d'être ou une qualité n'est pas suffisamment développé, il en ressort une faiblesse. Tout état de faiblesse se manifeste dans les moments de notre vie où nous nous laissons diriger par nos sens, nos peurs ou par quelqu'un d'autre; nous manquons de force psychologique pour agir de façon bénéfique pour nous. Il est recommandé, par contre, de bien faire la différence entre une faiblesse et une LIMITE.

LÂCHER PRISE

Lâcher équivaut à l'action de laisser aller, abandonner, cesser de retenir. Dans la dimension spirituelle, lâcher prise correspond à la capacité de remettre toute sa confiance en l'Univers en sachant qu'il nous arrive toujours ce dont nous avons besoin, pas nécessairement selon nos désirs; on arrête de vouloir contrôler. On pose des actions tout en continuant d'être bien, même si les résultats ne reflètent pas ce que nous escomptions. En réalité, lâcher prise, c'est agir sans être attaché au résultat. Prenons l'exemple d'une personne qui désire se trouver un travail dans un domaine où elle se pense habile et à l'endroit qui lui semble idéal pour elle. Lâcher prise consiste à avoir l'attitude suivante : elle fait toutes les actions qu'elle connaît et qu'elle juge nécessaires pour obtenir cet emploi, puis elle se dit : « J'ai fait tout ce qui était humainement possible de faire dans les circonstances et au meilleur de ma connaissance;

maintenant, à la grâce de Dieu ! » Cette personne ne s'inquiète nullement à savoir si elle aura cet emploi ou non, car elle s'en remet à l'Univers. Elle sait que si elle n'obtient pas cet emploi, il y aura quelque chose de mieux pour elle. Comme tu peux le constater, il faut lâcher prise pour entretenir notre FOI, et plus nous avons foi, plus il est facile de lâcher prise.

Idéalement, nous devrions utiliser cette attitude dans tous les domaines de notre vie. Mais malheureusement, il n'en est pas ainsi. La partie CONTRÔLANTE en nous nous empêche de lâcher prise. Cette partie croit que si nous faisons confiance à Dieu ou à qui que ce soit d'autre, nous deviendrons des « lâcheurs », et les autres auront le dessus sur nous. Cette voix intérieure, appelée CROYANCE ou ÉLÉMENTAL, s'acharne donc à nous empêcher de lâcher prise, croyant sincèrement qu'elle nous aide ainsi.

À chaque moment où tu t'impatientes, où tu manques de tolérance ou tu t'obstines à obtenir ce que tu avais décidé, sache que ce n'est plus toi qui diriges ta vie. Prends une bonne inspiration, retiens-la quelques secondes et en expirant, dis avec force : « Je lâche prise, je m'ouvre à l'imprévu et je garde la certitude que je pourrai y faire face. Mon Dieu intérieur ne veut que ce qui est mieux pour moi. » En faisant confiance à notre DIEU INTÉRIEUR, nous acceptons d'avance que les résultats puissent être différents de ceux que nous avons envisagés. Puisque désirer est humain, nous devons continuer de désirer tout en nous plaçant dans la position de recevoir ce que la vie nous offre. Nous devenons ainsi ouverts à de nouvelles opportunités. Si tu t'acharnes à rechercher un certain résultat ou un IDÉAL, cela pourra dégénérer en OBSESSION et tu deviendras en quelque sorte prisonnier de tes peurs et de tes limites. De plus, le fait de lâcher prise t'aide à être plus calme, moins stressé, donc en meilleure santé physique et psychologique et capable de demeurer JEUNE plus longtemps.