

« Il n y a que deux façons de vivre votre vie. La première, c'est la vivre comme si rien n'était miraculeux ; la

« Tout ce que tu as à faire, c'est de changer ton attitude envers la vie et de devenir celui qui, d'une manière absolue, affirme son bonheur et son succès, sa force intérieure et sa supériorité, son pouvoir créateur et sa faculté de se faire du destin un allié. Plus ton affirmation sera parfaite, plus ta vie s'éclairera et deviendra facile. » K.O. Schmidt (Le Hasard n'existe pas)

Conte Zen sur le lâcher-prise



Il était une fois un brave garçon du nom de José, qui avait choisi comme défi de vie d'expérimenter le lâcher prise.

Il voulait relever ce défi coûte que coûte, même s'il devait y travailler durant toute son existence, ce qu'il fit d'ailleurs avec un acharnement exemplaire.

Il avait presque tout lu et tout entendu sur ce vaste sujet de l'abandon à Dieu et sur la confiance totale à accorder à ses guides et à toutes les formes d'aides venues d'en haut.

Il avait également suivi une multitude de cours traitant de ce thème afin de parvenir à son but ultime : se laisser couler dans le grand fleuve de la vie.

Mais, malgré tous ses efforts, le résultat tardait à venir, car toutes les connaissances que José avait acquises s'accrochaient désespérément à son mental.

En effet, durant toutes ces années d'études intenses, José s'était rempli à satiété de théories magnifiques ; mais il lui manquait encore un élément, un seul, pour que toute cette richesse accumulée grâce à son travail acharné se mette enfin à bouillonner en lui et qu'elle imprègne chacune de ces cellules.

L'élément feu était en lui depuis longtemps et il l'attisait par sa constante ferveur à se connaître un peu plus chaque jour. Quand à l'élément terre, c'était également pour lui une richesse déjà acquise, car il s'y gardait désormais profondément enraciné. Comme il arrive à plusieurs chercheurs de vérité en état temporaire de stagnation, il lui manquait un élément indispensable à l'action : l'eau ; qui permet à la sagesse de circuler librement à travers les gestes du quotidien.

Les efforts qu'il mettait à vouloir s'abandonner à la vie en toute situation l'avaient fatigué. Aussi José lança-t-il un dernier cri de désespoir avant d'abandonner définitivement le combat. Sans le

« Il n y a que deux façons de vivre votre vie. La première, c'est la vivre comme si rien n'était miraculeux ; la

« Tout ce que tu as à faire, c'est de changer ton attitude envers la vie et de devenir celui qui, d'une manière absolue, affirme son bonheur et son succès, sa force intérieure et sa supériorité, son pouvoir créateur et sa faculté de se faire du destin un allié. Plus ton affirmation sera parfaite, plus ta vie s'éclairera et deviendra facile. » K.O. Schmidt (Le Hasard n'existe pas)

savoir, en agissant ainsi, il avait vraiment lâché prise pour une des rares fois de sa vie. Dieu entendit ce vibrant appel venant du coeur de l'un de ses enfants et, de son souffle magique, il transporta José au pied d'une chute dont Lui seul connaissait l'existence édénique. Cette merveille de la nature avait comme particularité de faire connaître à quiconque réussissait à s'en approcher un élément déclencheur ayant pour effet de changer sa vie.

José se retrouva donc au cur de cet endroit paradisiaque. Connaissant la force de Dieu, il maîtrisa assez bien sa surprise. Ne cherchant surtout pas à comprendre ce qui se passait, il se contenta d'écouter la voix magique qui émanait de la cascade dans laquelle baignaient ses pieds.

« N'as-tu pas l'impression d'être souvent en équilibre au-dessus d'une telle chute, glissa en lui la voix de l'eau, et de craindre de tomber dans le vide ? Depuis des années, tu te declares prêt à l'action.

Tu te demandes inlassablement d'être précipité dans le courant de la vie pour accomplir ta mission, mais tu résistes quand vient le temps de l'accomplissement, car au fond, tu as peur ! Tu es comme cette branche là-haut, accrochée au gros rocher sur ta droite, tu vois ? »

José vit effectivement un petit bout de bois suspendu tout en haut de la chute, qui semblait se retenir désespérément aux rochers pour ne pas être entraîné dans le vide.

« Cette branche que tu vois là-haut, reprit la voix intérieure, c'est toi qui t'agrippes continuellement à tes préjugés. Tu laisses ainsi le champs libre à ta peur de l'inconnu, et celle-ci te mène alors allègrement par le bout du nez. Lorsque ton cur t'incite à faire un pas en avant en t'abandonnant totalement à la vie, ne luttas-tu pas avec toute la force de ton mental pour retarder le moment où tu devras passer à l'action ? » José se reconnut parfaitement dans cette description et sourit malgré lui.

« Au nom de la prudence, continua la voix de l'eau, tu rames à contre-courant en feignant d'ignorer le réalité. Tu t'épuises à lutter contre l'inévitable jusqu'à ce que tu te retrouves complètement exténué et au bord du désespoir... ce que tu étais avant d'être transporté ici. C'est à ce moment que tu cesses d'exercer ton emprise sur ta vie et que tu es entraîné dans le courant de la chute. « Ton combat t'as tellement épuisé que tu n'as même plus la force de résister. Si tu avais pu lâcher prise plutôt, tu aurais tout de même suivi le même itinéraire mais, comme tu aurais été reposé, tu aurais manifesté plus de calme et de sérénité. Tu serais alors arrivé, frais et dispos, au bas de cette même chute, prêt à entreprendre une autre aventure ou à relever un autre défi. » La voix se tut, et au même moment, la petite branche qui avait attiré l'attention de José était projeté dans le gouffre.

« Regarde maintenant à tes pieds », reprit l'inspiration magique.

José baissa les yeux pour remarquer le morceau de bois qui tournoyait calmement dans une eau qui avait été purifiée par sa descente, avant d'être éventuellement entraînée plus loin, de cascade en cascade, vers un autre ruisseau en aval.

« Après chaque épreuve, cher José, as-tu remarqué que la vie te réservait toujours un temps de

« Il n y a que deux façons de vivre votre vie. La première, c'est la vivre comme si rien n'était miraculeux ; la

« Tout ce que tu as à faire, c'est de changer ton attitude envers la vie et de devenir celui qui, d'une manière absolue, affirme son bonheur et son succès, sa force intérieure et sa supériorité, son pouvoir créateur et sa faculté de se faire du destin un allié. Plus ton affirmation sera parfaite, plus ta vie s'éclairera et deviendra facile. » K.O. Schmidt (Le Hasard n'existe pas)

repos ?

Durant cette période d'accalmie, tu as tout le loisir de refaire tes forces et tu peux en profiter pour tirer des leçons de l'expérience que tu viens de vivre.

« A l'image de la branchette qui, après sa dégringolade, s'est laissée bercer par les remous purificateurs, tu dois prendre le temps de te reposer, comme tu le fais maintenant.

Ensuite, tu pourras laisser le courant de ta vie te propulser un peu plus loin, jusqu'à la prochaine chute que tu rencontres, tu pourras franchir les suivantes avec de plus en plus de facilité ».

« Et un jour, sans que tu t'en aperçoives, tu iras de cascade en ruisseau et de ruisseau en fleuve, et tu arriveras à la mer, frais et dispos.

Comme tu seras en pleine possession de tes moyens, tu pourras profiter pleinement des années d'abondance qui s'ouvriront à toi et qui compenseront pour les efforts que tu auras fournis.

Ton corps sera peut-être usé par certaines descentes plus abruptes que d'autres, mais ton cur aura encore envie de s'émerveiller devant toutes ces petites choses qui rendent la vie magique quand on y mord à belles dents.

Lutter, c'est mettre en pénitence l'enfant qui est en soi et qui ne demande qu'à s'amuser. Il peut faire des choses sérieuses, certes, mais sans jamais se prendre au sérieux... »

La voix se tut, laissant le bruissement de l'eau compléter l'enseignement très simple donné par une toute petite branche lancée par Dieu dans un ruisseau enchanteur.

« Quand le disciple est prêt, le maître apparaît », dit le proverbe.

Et dire que le maître peut être une ridicule branchette sans histoire, au cur d'une chute aux mille merveilles !

Auriez-vous envie de vous y rendre à votre tour ? Oui ?

Fermez les yeux et laissez la musique des cascades atteindre vos sens. Visualisez maintenant cette chute et laissez-là vous parler...

C'est magique, vous verrez.

Auteur Inconnu