

## Lâcher prise

Pearl Goodwin – Article paru dans [Perspectives](#) (2016)

L'expression « lâcher prise » est une expression très utilisée que nous avons probablement déjà dite à quelqu'un ou qui nous a été dite. Elle peut être utilisée dans un contexte très banal : « Oh lâche prise... » ou alors elle peut faire référence aux motifs les plus profonds de l'âme humaine. Pour commencer, cela aide à penser à l'âme d'une manière particulière.

Nous ne pensons généralement pas à l'âme en termes d'espace, comme occupant l'espace physique avec ses trois dimensions. L'âme est plutôt la base non spatiale de notre expérience, fonctionnant comme un processus dans le temps plutôt que dans l'espace. Mais dans le cas de ce lâcher-prise, il est intéressant d'utiliser une analogie spatiale. Nous faisons l'expérience du monde des sens comme étant spatial, se déclinant en trois dimensions. Cela le rend exclusif, c'est-à-dire qu'un objet, par exemple une table ou une chaise, occupe sa place uniquement dans l'espace, en ce sens que là où il est, rien d'autre ne peut être. C'est la caractéristique du monde matériel, qui nous donne la certitude de ce monde et nous permet de le connaître.

Paradoxalement, nous pouvons penser à l'âme de la même manière. L'âme peut être emplie de beaucoup de « choses », souvent difficiles, d'éléments biographiques non résolus. Et lorsque c'est le cas, peut-être qu'il n'y a pas alors de place pour d'autres couches plus profondes à expérimenter. Les couches profondes à travers lesquelles nous pouvons trouver un sens sont toujours là, parce qu'elles ne sont pas des chaises et des tables et peuvent exister en nous. Même si elles ne sont pas capables d'atteindre notre expérience consciente, parce qu'il y a trop de choses en chemin et qu'un lâcher-prise est nécessaire. Cela peut être un peu comme vider une armoire. Nous avons des « trucs » ou des « bagages » qui obscurcissent l'âme de son contenu le plus profond. En ce sens, le lâcher-prise est un aspect important de la transformation. Il peut être une étape de transformation sur le chemin qui mène à soi-même et à celui qui s'est identifié à ce moi, et qui est le propriétaire légitime de cet espace en nous, car s'il est là, alors nous sommes notre vrai moi.

Une chose essentielle à propos du lâcher-prise est qu'il est presque impossible de dire à quelqu'un d'autre comment faire exactement. Et vous ne pouvez pas le faire pour une autre personne, même si vous aimeriez désespérément le faire. Il peut y avoir l'aide d'autres personnes, des livres essentiels à étudier, des encouragements et des conseils d'autres personnes, et bien sûr, des événements et des crises qui entraînent la nécessité d'un changement dans la situation de tout individu. Mais vous ne pouvez pas le faire *pour* une autre personne – le lâcher-prise n'est pas transférable, comme le sont les connaissances ou l'artisanat qui peuvent être appris.

Cela est d'une grande signification. Car partout où il y a une situation dans laquelle on doit faire quelque chose soi-même, on commence à toucher le vrai spirituel, on pourrait même dire, l'ésotérique. L'étudier, le lire, en parler avec les autres, sont autant d'étapes nécessaires sur le chemin, mais le chemin véritablement spirituel commence par l'acte personnel intérieur, que l'on pourrait même appeler l'acte accompli dans la solitude.

Dans l'Acte de consécration de l'homme, c'est l'Offertoire qui constitue le lâcher-prise, qui a été encouragé et renforcé par les paroles et les actes du Christ dans la lecture de l'Évangile. On y rencontre l'archétype du lâcher-prise auquel répond la grâce de la Transsubstantiation. Tout lâcher-prise, même sous la forme la plus petite et la plus humble, trouve sa réponse dans une expérience de grâce, un certain sentiment de liberté et de légèreté intérieures.

Le lâcher-prise majeur est le Mystère du Golgotha. La grande différence entre ce qui peut nous arriver en tant qu'individus et cet événement central, est que ce n'est pas l'âme et l'esprit de Jésus-Christ qui ont dû être purifiés et guéris. C'était le fardeau qu'il portait pour l'ensemble de l'humanité,

## La Communauté des chrétiens

que les forces adverses avaient placé au cœur de l'humain. En d'autres termes, le lâcher-prise dans le Mystère du Golgotha est d'une dimension cosmique impersonnelle – il n'a aucune partie personnelle. Mais dans le Sacrement, les deux côtés, personnel et impersonnel, sont approchés, car nous avons besoin des deux. L'Offertoire peut plus être vu comme le côté personnel, librement accessible à une personne qui porte ce que la vie lui a apporté. Plus tard, le côté impersonnel nous permet d'offrir une pensée pure, des forces du cœur aimantes et une volonté déjà dévouée. Autrement dit, lâcher prise signifie tout donner pour devenir « rien », un espace dans lequel le Christ peut alors pénétrer.

Dans le contexte de l'histoire, ce que Jésus-Christ a fait était inédit. Personne n'est devenu volontairement « rien ». Jésus-Christ n'avait pas de statut public – il n'est pas connu dans l'histoire comme le sont les rois et les césars.

C'est le défi que nous devons tous relever : vivre notre vie dans le monde, en y assurant notre place avec les autres êtres humains, mais en y mettant aussi au centre la capacité de n'être « rien » et donc de trouver notre relation avec lui.

*Une contribution de la cinquième conférence sur l'Évangile (5-7 septembre 2014)*

Pearl Goodwin est un prêtre (retraité) de la Communauté des chrétiens, vivant à Forest Row (Royaume-Uni)

Traduit/adapté de l'anglais par Philia Thalgott

Publié avec l'aimable autorisation des éditeurs de « *Perspectives* » (Royaume-Uni)

<http://perspectives-magazine.co.uk/>