



Institut Privé de Sciences Humaines  
3 rue Siméon Foucault  
44000 NANTES - 02 40 48 42 76

**Graines de Sagesses**



**pour la vie intérieure \***

**Coaching Psycho-spirituel  
avec Jean-Pierre Le Gouguec**

\* A l'origine, les textes proposés dans cette Newsletter sont des réponses à des questions vivantes posées par des personnes en formation à l'IPSH (formation à la Psychologie Transpersonnelle animée par Aruna et Jean-Pierre Le Gouguec). Les thèmes évoqués dans ce contexte ont une portée universelle. Ils intéresseront toute personne concernée par la psychologie des profondeurs et par la spiritualité.

### **Graine de sagesse n°7 – Janvier 2009**

## ***"On ne peut pas tout contrôler !"***

*Accepter de ne pas pouvoir tout diriger et contrôler est une expérience en réalité profondément spirituelle, car l'être humain n'est pas le "Maître du Monde", l'être humain n'est pas Dieu !*

*Certaines périodes de l'existence, particulièrement contraignante ou éprouvante, sont à cet égard, des **occasions de progrès spirituels très importants** ! ...*

*Face aux contraintes de l'existence, à la pression de certaines situations, il convient de développer une attitude d'esprit que les Sagesses Orientales appellent le "**Lâcher-prise**", lequel n'est ni une "démission", ni une "résignation", ni un laxisme, mais une **ouverture lucide et confiante** à la Vie et aux Forces Créatrices de l'existence qui proviennent d'un "**au-delà**" de soi ...*

*Pour faire face aux situations pressantes et oppressantes, ces mêmes sagesses recommandent toujours de **se tourner vers "l'intérieur"** afin de recevoir le surcroît d'énergie, d'intelligence et d'Amour dont on a besoin pour faire face à l'imprévu ... et relever les défis de la vie humaine.*

*Et c'est ce que permettent très précisément de vivre tous les **exercices méditatifs authentiques** qu'il est donc fort avisé de pratiquer avec constance et assiduité ...*

***Prochaine Graine de sagesse : "Relation d'aide et empathie" ...***

*PS : Si vous avez aimé ce petit texte, faites le circuler ! ...*