



# PENSÉES POUR MOI-MÊME

Marc-Aurèle

Livre anglais

Livre français

## LES IDÉES

### LE SENS DE LA VIE

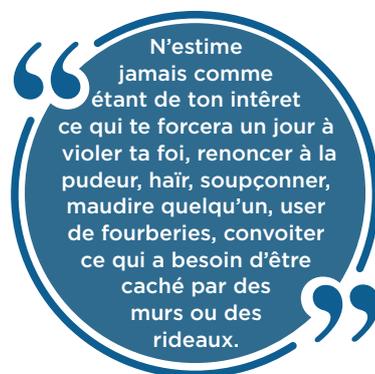


«Chaque être a sa destination, comme le cheval, la vigne. Cela t'étonne ? Le soleil lui aussi, dira t-il, est fait pour une fonction. Et toi donc, pourquoi es-tu créé ? Pour jouir ? Vois si cette pensée est soutenable.» **Pourquoi es-tu créé ?** La fameuse question existentielle à laquelle nous revenons toujours. Sénèque nous disait que notre souverain bien est d'avoir atteint le but auquel nous sommes destinés à notre venue dans le monde (ici). De quoi vivrais-tu si tu avais de l'argent et du temps à l'infini ? **Quels sont tes plus grands talents, et comment peux-tu les offrir au monde ?** Trouve quelques réponses à ces questions, et **essaie petit à petit de planter quelques graines dans ton quotidien qui, petit à petit, te feront vivre de ce pourquoi tu es créé !**



### LE MOMENT PRÉSENT

«L'homme le plus chargé d'années et celui qui mourra le plus tôt font la même perte, car c'est du moment présent seul qu'on doit être privé, puisque c'est le seul qu'on possède, et qu'on ne peut perdre ce qu'on a pas. [...] Chacun ne vit que le présent, cet infiniment petit. Le reste, ou bien il est déjà vécu, ou bien il est incertain.» **Essaye de te connecter un peu plus au moment présent, tout simplement car c'est le seul que l'on vit.** Dans ton quotidien, tu peux le faire en faisant, par exemple, **une activité que tu aimes, du sport, ou de la méditation.** **Moment présent = Bonheur (100% garanti ou remboursé !).**



### ACQUIERS CES QUALITÉS ...



«Acquiers ces qualités, car elles dépendent absolument de toi : **sincérité, gravité, endurance, continence, acceptation de la destinée, modération dans les désirs, bienveillance, liberté, simplicité, sérieux dans les propos, grandeur d'âme.**» Marc-Aurèle nous dit même que nous commettons tous une faute lorsque nous ne nous exerçons pas à l'acquisition de ces qualités. Car celles-ci ne sont pas innées. **Nous pouvons tous mettre en place des actions quotidiennes qui développeront notre sincérité, notre bienveillance, notre modération ou notre simplicité. Nous pouvons, et nous devons.**



### À QUOI TU PENSES ??



N'use pas la part de vie qui t'est laissée à imaginer ce que fait autrui, à moins que tu ne te proposes quelque fin utile à la communauté.



«Il faut t'accoutumer à n'avoir que des idées telles que, si l'on te demandait brusquement : **à quoi penses-tu ? Tu puisses répondre sur le champ et en toute franchise : à ceci, ou à cela.** On verrait ainsi avec évidence que tout en toi est simple, bienveillant, **digne d'un être sociable et indifférent aux images que suscite en nous la volupté** et, en un mot, la jouissance, ou bien encore à la jalousie, à l'envie, à la défiance et à toute passion, **dont tu rougirais d'expliquer que ton âme est possédée.**» #wow ... Et toi du coup, là maintenant, à quoi tu penses ? :P

### SE RESSAISIR IMMÉDIATEMENT / STRATÉGIE ANTI-DÉPRIME



«Quand la contrainte des circonstances te laisse comme désemparé, rentre en toi-même aussitôt et ne perds pas la mesure plus longtemps qu'il n'est nécessaire. Tu seras d'autant plus maître de l'harmonie que tu y reviendras plus fréquemment.» On a tous des petits coups de blues de temps à autre. **Lorsque cela arrive, tu as deux solutions : te laisser gentiment abattre et tomber tout doucement dans une déprime passagère désagréable, ou te ressaisir immédiatement** (rentre en toi-même aussitôt). **Prends l'habitude de ne pas (ou plus) te permettre de réagir lorsque la situation t'est devenu trop insupportable. Trouve immédiatement une stratégie « anti-déprime passagère ».** Cours, transpire, écoute une musique qui te donne la pêche, danse, chante, **fais ce que tu veux, mais trouve quelque chose qui te remettra immédiatement sur pieds !**