

LE POUVOIR DU MOMENT PRÉSENT

Eckhart Tolle

Livre anglais

Livre français



LES IDÉES

ACCEPTER LE MOMENT PRÉSENT, COMME S'IL ÉTAIT CHOISI

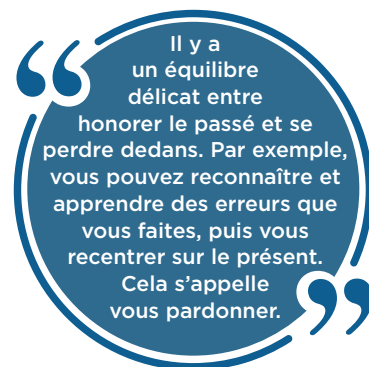


«Quoi que vous réserve le présent, **acceptez-le** comme si vous l'aviez choisi. Allez toujours dans le même sens que lui, et non à contresens.» Puissant. **Quelque soit sa difficulté, il faut accepter notre situation actuelle. Le présent est comme il est.** Lorsqu'on essaye de le combattre, on se retrouve rapidement coincé dans des pensées/émotions négatives. En revanche, **lorsqu'on l'accepte, on se donne une opportunité de trouver des solutions.** On peut même aller plus loin en inversant notre état d'esprit, c'est-à-dire en agissant comme si nous avions toujours voulu cette situation. **Quelque chose t'angoisse ou te dérange ? Accepte-le comme si tu l'avais choisi, comme si tu l'avais voulu.**



CETTE VOIX DANS NOTRE TÊTE

«Nombreux sont les gens qui vivent avec un bourreau dans leur tête qui les attaque et les punit sans cesse.» **Notre mental est compulsif.** Ce bruit de fond permanent nous empêche de vivre dans la paix, le calme et la sérénité. **Au lieu d'utiliser notre mental, nous en sommes victimes.** Car en réalité, **nous ne sommes ni nos pensées, ni nos émotions. Il faut apprendre à observer et écouter cette voix qui chuchote sans cesse dans notre tête, sans la juger, sans la condamner.** Toujours prendre du recul vis-à-vis d'elle dans l'objectif de (petit à petit) s'en détacher.



SE RECONNECTER AU MOMENT PRÉSENT



Une autre solution pour calmer cette petite voix dans notre tête est de **s'entraîner à «vivre» le moment présent à chaque instant.** Tu peux faire de la **méditation**, en te concentrant simplement sur ta respiration pendant quelques minutes, mais tu peux aussi **essayer de le vivre dans tes actions quotidiennes.** Par exemple, lorsque tu iras te laver les mains la prochaine fois, concentre-toi pleinement sur les perceptions sensorielles de ton geste : le bruit, la sensation de l'eau sur la peau, le mouvement des mains, l'odeur du savon et remarque ensuite que pendant ce petit laps de temps, aucune pensée ne t'a dérangé. **Fais de cette «action» de vivre le moment présent une pratique régulière, pour chacune de tes activités quotidiennes.**



LA PRÉSENCE, CLÉ DE LA LIBERTÉ



Les gens ne réalisent pas que le moment présent est tout ce qui existe ; il n'y a pas de passé ou de futur, sauf en tant que souvenir ou anticipation dans votre esprit.



Eckhart Tolle nous dit que **toutes les formes de peur** (anxiété, stress, inquiétude, ...) **sont causés par trop de futur**, et **toutes les formes d'absence de pardon** (culpabilité, regret, tristesse, amertume, ...) **sont causés par trop de passé.** Dans les deux cas, ces sentiments existent et persistent car nous ne sommes pas assez dans l'**instant présent, seul moment où l'absence de toute négativité est possible.** Donc, à chaque fois que tu ressentiras n'importe quel sentiment de **négativité, identifie-le, essaye de le situer sur le spectre passé/futur, et prends l'habitude de revenir systématiquement à maintenant.** (#lifechanging practice !!)

TROIS POSSIBILITÉS SI UNE SITUATION T'EST TROP INCONFORTABLE



«Où que vous soyez, soyez-y totalement. Si vous trouvez votre ici-maintenant intolérable et qu'il vous rend malheureux, trois possibilités s'offrent à vous : vous retirer de la situation, la changer, ou l'accepter totalement. Si vous voulez assumer la responsabilité de votre vie, vous devez choisir l'une de ces trois options, et tout de suite. Puis acceptez-en les conséquences, sans excuses.» Aoutch. **Responsabilité - responsabilité - responsabilité.** Comme nous le dit Viktor Frankl (notes ici), on a toujours la liberté de choisir notre comportement et notre état d'esprit. Alors dans le fond, ce n'est pas compliqué, **si quelque chose ne te plait pas, retire toi. Si tu ne peux pas, change-le. Si tu ne peux toujours pas, accepte-le.**