

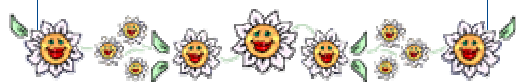
## ***Petits gestes pour apprendre à vivre ici et maintenant !***

Dans votre vie quotidienne, vous pouvez vous exercer à porter toute votre attention sur le moment présent. Devenez juste intensément conscient de cet instant.

➤ Regardez autour de vous. Voyez la lumière, les formes, les couleurs, les textures. Écoutez les bruits et le silence. Observez le rythme de votre respiration. Sentez l'air qui entre et qui sort de vos poumons, sentez l'énergie de vie qui circule dans votre corps...

➤ Par exemple, lorsque vous vous lavez les mains, prenez plaisir à toutes les perceptions sensorielles qui accompagnent ce geste : le bruit et la sensation de l'eau sur la peau, le mouvement de vos mains, l'odeur du savon, etc.

➤ Chaque fois que vous montez ou descendez une volée de marches chez vous ou au travail, portez attention à chacune des marches, à chaque mouvement et même à votre respiration. Soyez totalement présent.



« Observez n'importe quelle plante ou n'importe quel animal et laissez-lui vous enseigner ce qu'est l'acceptation, l'ouverture totale au présent, l'Être. Laissez-lui vous enseigner l'intégrité, c'est-à-dire comment ne faire qu'un, être vous-même, être vrai. Comment vivre, mourir et ne pas faire de la vie et de la mort un problème ».



Sources :

Rinpoché, S (1995). *Méditation*. Paris : La table ronde.

Tolle, E (2000). *Le pouvoir du moment présent*. Outremont : Ariane Éditions.



*La Rose des vents*

234, rue Dufferin, bureau 102  
Sherbrooke (Québec)  
J1H 4M2



Téléphone : (819) 823-9996  
Télécopieur : (819) 823-9907  
Courriel : [info@rosedesvents.com](mailto:info@rosedesvents.com)  
Site Internet : [www.rosedesvents.com](http://www.rosedesvents.com)

Conception et mise en page par Véronique Veilleux  
pour La Rose des vents de l'Estrie.

*La Rose des vents*



*Le pouvoir du moment présent*



« L'éternel présent est le creuset au sein duquel toute notre vie se déroule, le seul facteur constant.

**La vie, c'est maintenant ».**



L'effervescence du monde dans lequel nous vivons provoque tôt ou tard stress et anxiété pour plusieurs d'entre nous. Or, il est bon de savoir que le stress est essentiellement dû au fait que l'on soit « ici » tout en voulant être « là », ou que l'on soit dans le présent tout en voulant être dans le futur. Faites-vous donc partie de ceux qui attendent avant de commencer à vivre ? Si tel est le cas, peu importe vos réalisations et vos accomplissements, le présent ne sera jamais assez bien et le futur vous semblera toujours meilleur. Puisqu'il s'agit là de la recette parfaite pour concocter une insatisfaction ou un inassouvissement permanents, il importe de commencer dès maintenant à vivre pleinement l'instant présent.

### *Qu'est-ce que le mental ?*

Renversé par un flot continu de pensées et d'émotions inconscientes, notre mental se soucie inlassablement du passé, tout en s'inquiétant de l'avenir. Bien que pratique et nécessaire en certaines occasions (lors de la planification d'un voyage, par exemple), il peut devenir, au fil du temps, néfaste pour l'estime de soi, puisqu'il cherche toujours à catégoriser et comparer. Souvent, le fait de s'identifier à notre mental en pensant que c'est ce que nous sommes nous empêche de vivre l'instant présent. En effet, notre incapacité à nous arrêter de penser constitue une grande affliction : cet incessant bruit mental ne nous permet pas de trouver notre royaume de calme intérieur.



### *Comment en arriver à goûter davantage au moment présent ?*

- ♪ Brisez la vieille habitude qui vous fait nier le moment présent et y résister.
- ♪ Exercez-vous à soustraire votre attention du passé et du futur quand la nécessité ne se présente pas (laissez mourir le passé à chaque instant).
- ♪ Sortez de la dimension temporelle autant que vous le pouvez dans le quotidien.
- ♪ Si vous éprouvez de la difficulté à accéder directement à l'instant présent, exercez-vous d'abord en observant la tendance habituelle de votre mental à vouloir fuir le moment présent (c'est en devenant progressivement conscient de votre mental que vous parviendrez à vivre pleinement le présent).

### *Qu'entend-on par « lâcher-prise » ?*

Le lâcher-prise est la simple mais profonde sagesse qui nous porte à laisser couler le courant de la vie plutôt que d'y résister. Par conséquent, lâcher prise n'est pas synonyme de renoncement, ni de défaite. C'est accepter le moment présent inconditionnellement et sans réserve. C'est permettre au présent d'être tel qu'il est. C'est l'abandon de toute résistance mentale et émotionnelle face à ce qui est. Certes, le fait de n'offrir aucune résistance à la vie nous amène souvent à découvrir la grâce et le bien-être. Voilà une bonne raison pour apprendre à lâcher prise et à accueillir nos émotions !

### *Y a-t-il des avantages à tenir compte du moment présent ?*

En plus de procurer une sensation de joie, de bien-être, de légèreté et de paix intérieure, le fait de goûter au moment présent vous permettra de vivre dans un état libéré de toute négativité. De surcroît, cette nouvelle façon de voir la vie aura certainement un impact significatif dans vos relations avec les autres : votre espace de calme intérieur vous permettra de faire de la place à l'autre, de l'écouter véritablement sans que le mental (vos pensées) interfère. D'ailleurs, la plupart des gens ne savent pas écouter parce que la plus grande partie de leur attention est monopolisée par la pensée (« ce que je vais répondre ») et non sur ce que l'autre personne est en train d'énoncer. Enfin, tenir compte de l'instant présent permet au corps physique de se sentir plus léger, plus dégagé et plus vivant, ce qui aide à ralentir le vieillissement et renforce le système immunitaire (le corps adore l'attention que vous lui accordez !).

« Plus vous êtes axé sur le temps, c'est-à-dire le passé et le futur, plus vous ratez le présent, la chose la plus précieuse qui soit. Et pourquoi l'est-elle ? Parce qu'elle est l'unique chose qui soit. Parce que c'est tout ce qui existe ».

