

LE MOMENT PRÉSENT

Nous ne vivons qu'au moment présent: le passé est passé et le futur n'existe pas encore.

Cela est tellement logique que nous n'en prenons même pas conscience.

Nous sommes toujours, pour la majorité d'entre nous, en train de repenser à ce qui est déjà passé, à ressasser encore et encore ce qui n'est plus. Ou bien on se projette dans le futur, on imagine des situations qui n'existent pas encore, ou même qui n'existeront jamais.

Notre vie n'est qu' ICI et MAINTENANT.

C'est là que tout se passe, tout se crée.

Bien sûr, en vivant dans le monde d'aujourd'hui, un monde qui va à toute vitesse, encerclé d'informations, ce n'est pas facile de rester juste dans l'instant présent.

C'est à nous de prendre conscience de ce temps présent, de le ralentir, de le savourer, de le vivre pleinement. Imaginez que vous faites un arrêt sur image: Observez l'instant que vous êtes en train de vivre, sentez-le, respirez-le, soyez attentif à tout ce qui vous entoure.

Il n'y a qu'en s'entraînant à rester dans l'instant présent, au quotidien, qu'on peut prendre conscience de ce qu'est vivre pleinement maintenant. Et de vivre l'essentiel.

Il existe un livre devenu culte sur ce sujet, que certains connaissent déjà:

« le pouvoir du moment présent » d'Eckhart Tolle.