

OCTOBRE 2023 : **Être dans l'instant présent**

Il y a une formule que l'on entend souvent : « Être dans l'instant présent ». Cela peut paraître une évidence et pourtant c'est bien plus facile à dire qu'à « être ». Allons voir d'un peu plus près ce que cela signifie et implique.

Il faut comprendre que l'action ne peut se réaliser que dans le présent, vous ne pouvez plus agir sur votre passé, puisqu'il est révolu et vous ne pouvez pas non plus présager de votre avenir car vous ne savez pas de quoi demain sera fait, vous pouvez tout au plus avoir des projets et y œuvrer...dans l'instant présent car il n'y a que l'instant présent qui vous est offert pour réaliser.

Mais pourquoi est-il si difficile d'être présent à chaque instant ? parce que le mental nous propose sans cesse des pensées, donnant dissipation et dispersion, nous sommes constamment dans l'« avoir été », ou dans « le devenir ». Le mental a bien évidemment son utilité, celle de mener des réflexions, d'analyser, de concevoir... mais il nous entraîne aussi à ressasser sans cesse de manière stérile et ce fonctionnement nous empêche de **capter le message du présent.**

Comprenons que ce que nous faisons de cet instant présent colore notre futur, et sa coloration ne tient qu'à nous. Si nous entretenons le négatif nous allons engendrer un futur négatif, alors réalisons que de la même manière si nous **teintons nos instants présents dans une palette de positif, nous engendrerons un avenir positif.** Tel l'utilisation du sankalpa (lire l'article de janvier), qui colore positivement notre avenir, cette résolution choisie est répétée, « vécue » en toute conscience et conviction dans l'instant présent.

Ne manquons donc pas notre rendez-vous avec cet instant unique et qui laisse si vite place à un autre moment présent. Alors comment s'y prendre ?

Dès votre prochaine séance, intéressez-vous à votre façon d'aborder les postures : vous découvrirez qu'à chaque fois vous avez deux choix :

-soit être concentré pour la réaliser le mieux possible, la vivre pleinement, en un mot « être présent » au corps physique et à ses ressentis.

-soit vous laisser emmener « ailleurs » par votre mental, avec des pensées parasites et vous ferez votre posture (surtout si vous la connaissez bien) sans réellement y penser c'est-à-dire sans la conscience de ce que vous faites, quel en sera alors l'effet ?

Les pratiques de pranayama vous aident à être conscient de chaque inspiration et de chaque expiration et si vous êtes présent à votre respiration, vous êtes dans l'instant présent.

La méditation vous donne des supports de concentration pour être dans l'instant présent.

La concentration et la conscience sont les clefs pour être pleinement présent à chaque instant.

Comprenons enfin qu'être maître de sa vie ce n'est pas vouloir tout maîtriser de sa vie mais être ouvert à ce qui peut se présenter dans l'instant, nous ouvrant des portes de compréhensions, dévoilant nos richesses, qui nous guideront sur notre chemin.

Accueillir ce qui se présente. Être dans l'instant présent c'est ETRE .

Alors faites de vos pratiques, votre terrain d'expérience pour travailler l'être dans l'instant présent, pour ensuite l'appliquer dans votre vie quotidiennement.

Bon chemin à vous !

Et pour approfondir ce thème, voici une petite histoire pour alimenter vos méditations :

On demanda un jour à un maître qui savait méditer, comment il faisait pour être si recueilli, en dépit de toutes ses occupations.

Il répondit:

Quand je me lève, je me lève.

Quand je marche, je marche.

Quand je suis assis, Je suis assis.

Quand je mange, je mange.

Quand je parle, je parle.

Les gens l'interrompirent en lui disant : "Nous faisons de même, mais que fais-tu de plus ?"

Quand je me lève, je me lève.

Quand je marche, je marche.

Quand je suis assis, je suis assis.

Quand je mange, je mange.

Quand je parle, je parle.

Les gens lui dirent encore une fois : "C'est ce que nous faisons aussi !"

Non, leur répondit-il.

Quand vous êtes assis, vous vous levez déjà.

Quand vous vous levez, vous courez déjà.

Quand vous courez, vous êtes déjà au but...//