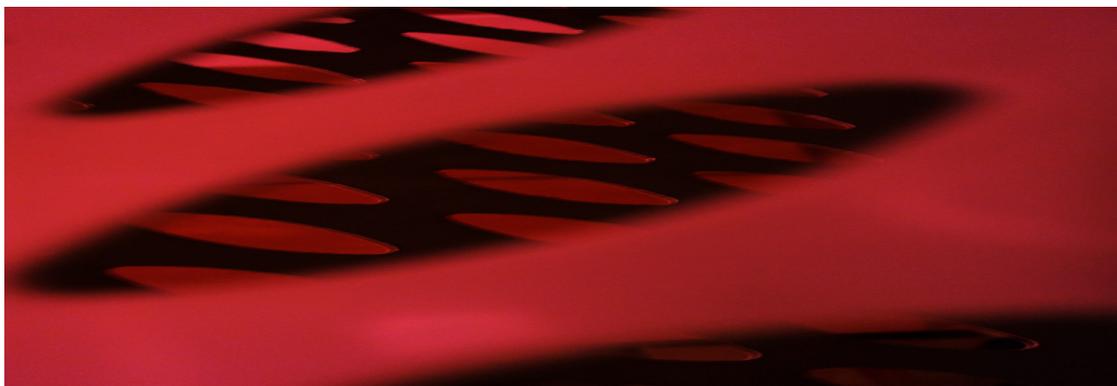


*Comment vivre
l'instant présent*

Fred Milongeroz



Introduction

Les guides sur le *bien-être*, la *spiritualité vivante*, ou *l'éveil spirituel*, le tronc commun du *développement personnel* et du *comment réussir* sa vie aussi bien professionnelle, matérielle que sentimentale, affective, ou spirituelle, la base essentielle de la *santé du corps*, de la *santé morale et psychique*, le principe unique - dans le sens d'être UN au lieu de vivre dans la division permanente - des enseignements ésotériques, philologiques ou pragmatiques, nous invitent et nous renvoient perpétuellement à ***vivre l'instant présent***.

Qu'est-ce que l'instant présent?

S'il existe une multitude de définitions de *l'instant présent*, ces définitions nous conduisent toujours et encore à la *définition* du bon sens qui veut que nous soyons *ici et maintenant*, dans notre corps, dans le ressenti que nous avons de lui, sans jugement, lucide, attentif à ce qui se passe à l'intérieur de nous, physiquement, sensoriellement, et à l'extérieur de notre enveloppe corporelle et subtile.

Qui est dans l'instant présent?

Toute personne qui fait l'effort d'être consciente ici et maintenant.

Ici : ça se passe dans votre corps, là où vous vous trouvez actuellement, que vous soyez immobile, allongé, ou en train de faire quelque chose, ou encore en train de regarder un objet, ou encore en train de discuter avec une personne.

Maintenant : l'instant présent est immédiat. C'est tout de suite. Sans excuse, même pas celle qui vous retient pour lire les mots que j'ai tapés dans cet article.

Quand est-on dans l'instant présent?

On est dans l'instant présent chaque fois *que l'on se surprend en train* de mener une action, chaque fois *que l'on se surprend en train* de penser à quelque chose, chaque fois *que l'on se surprend en train* de parler avec quelqu'un, chaque *que l'on se surprend en train* de faire l'amour, la vaisselle, la queue à la boulangerie, la morale à son meilleur ami, chaque fois *que l'on se surprend en train* de se mettre en colère, de rire aux éclats, de se lamenter sur son sort, de déplorer la misère du monde, d'avoir mal aux dents ou à l'estomac, de se gratter le menton, de s'endormir, d'écouter son banquier qui nous conseille, de regarder avec plaisir les jambes nues d'une belle femme, chaque fois *que l'on se surprend en train* de VIVRE, de vivre l'instant présent.

Où se trouve l'instant présent?

Pour rentrer chez vous, une seule adresse, la vôtre!

Partout où vous allez, le seul endroit que vous ne pouvez quitter, c'est votre corps. Pourtant, partout où vous allez, où que vous soyez, vous n'êtes presque jamais dans votre corps. C'est sans doute le seul endroit où vous oubliez d'aller.

Il est souvent le seul ami fidèle que vous boudez quand vous êtes seul, isolé, et pourtant lui, ne vous repousse jamais. Même quand il a mal, c'est pour que vous pensiez à rentrer chez vous... Votre seule maison, c'est votre corps. C'est la seule et unique demeure de l'instant présent.

Aussi loin que vous vous trouvez de l'instant présent, aussi près est-il de vous.

Y a t'il un rendez-vous à prendre pour aller dans l'instant présent?

Non. C'est le seul médecin, médecin de l'âme (mais aussi du corps et du psychisme) que vous pouvez déranger à tout moment. Il n'y a pas d'heure pour s'y rendre. Et en plus, vous pouvez y rester l'éternité!

L'instant présent ne calcule pas le temps que vous passez avec lui. Il ne vous facture ni à la minute, ni à la journée, car le temps n'existe pas pour lui. Et si vous y êtes, avec lui, attendez-vous à perdre toute référence temporelle!

L'instant présent est la seule chose qui ne soit jamais arrivée dans le passé. La seule chose qui ne se passera jamais dans le futur.

Comment vivre l'instant présent?

Chaque fois que vous souhaitez vivre l'instant présent, pensez à votre pensée du moment.

Pensez à votre pensée.

Chaque fois que vous voulez vivre l'instant présent, imaginez que le futur est déjà passé. Imaginez que c'est votre cerveau qui est en train de penser. Imaginez que vous essayez de cacher votre plus grande peur quelque part dans votre corps. Chaque fois que vous oubliez d'être dans l'instant présent, l'instant présent sonne à votre porte. Il vous gratte la tête. Il vous donne faim. Il ne vous en veut jamais.

Avez-vous déjà rencontré l'Eveilleur de Conscience?

Je vous invite à faire sa connaissance : "L'Eveilleur de Conscience", dans mon blog www.le-mystere-victor.com. Rendez-vous pour cela sur l'article qui est à la source de ce présent format PDF : "Comment vivre l'instant présent". Au même endroit que ce paragraphe, un lien vous y conduira. *L'Eveilleur de Conscience*, qui est un ami de longue date, vous donnera une idée de la manière qu'il procède pour vous accompagner chaque jour ici et maintenant, car l'instant présent ne vous quitte jamais!

Comment savoir si vous êtes dans l'instant présent? Si vous vous imaginez que j'essaie de vous vendre quelque chose, c'est que vous n'êtes pas dans l'instant présent. Si vous pensez que j'essaie de vous embobinez, c'est que vous n'êtes pas dans l'instant présent.

Le pouvoir du moment présent fait des miracles! Si vous essayez d'imaginer quels peuvent être ces miracles, alors vous n'êtes plus dans l'instant présent.

Si vous n'arrivez pas à vivre l'instant présent parce qu'il vous échappe trop souvent, parce que vous n'arrêtez pas de l'oublier, c'est parce que vous ne vous y êtes pas entraîné.

Comment vivre l'instant présent? Entraînez-vous d'abord à y être le plus souvent possible. Le plus important n'est pas d'y rester longtemps, comme je vous l'ai dit, le temps n'existe pas pour l'instant présent. L'essentiel, est que vous y alliez de très nombreuses fois pendant la journée, où que vous soyez, quoique vous fassiez.

Comment entrer dans l'instant présent : il s'agit d'un entraînement. Bien que vous puissiez vous y retrouver sans le faire exprès, car l'Eveilleur de Conscience est là aussi pour vous inviter à vivre le plus souvent possible l'instant présent, il est nécessaire également de vous entraîner à y entrer régulièrement, pour un oui, pour un non.

Comment entrer dans l'instant présent :

Pour entrer dans l'instant présent, regardez là où vous êtes. **Ressentez votre corps.** Quels sont les contacts de votre corps avec la surface des objets qui vous environnent? Ressentez le poids de vos vêtements. Ressentez comment la plante de vos pieds entre en contact avec le sol, carrelage, moquette, trottoir, chemin de terre.

Ecoutez votre respiration. Comment respirez-vous? Avec le ventre ou le haut de votre cage thoracique?

Regardez la chose qui tombe immédiatement sous vos yeux. Regardez-la attentivement sans perdre la conscience que vous avez de la plante de vos pieds qui touchent le sol, sans perdre la conscience des objets qui vous entourent, sans perdre la conscience de la façon que vos poumons ont de faire rentrer l'air et de le chasser, sans perdre la conscience du poids de vos habits.

Maintenant, continuez à observer cet objet, ce paysage, tout en portant votre attention la plus complète à l'intérieur de votre corps entier. Ce n'est pas parce que vous ressentez tout votre corps, ses muscles, ses articulations, les contractions involontaires d'un membre, que vous devez oublier pour autant ce que vous êtes en train de regarder!

Faites tout cela en même temps.

Êtes-vous capable d'observer attentivement tout ce qui est à la portée de votre champs visuel tout en portant la même attention à ce qui se passe dans votre corps et à proximité de votre corps?

Oui?

Très bien! Maintenez cet état. C'est l'instant présent. Ne pensez pas! Ne réfléchissez pas à l'instant présent. Gardez cet état dans lequel je propose à présent de vous rendre compte des bruits qui remplissent le lieu dans lequel vous vous trouvez.

Attention! Restez toujours attentif au *regard* que vous portez sur cet objet-ci ou cette chose-là, en demeurant également dans le *ressenti* de toute la surface de votre peau qui entre en contact avec les habits ou des objets, ainsi que dans le ressenti des contractions musculaires, les sources intérieures de chaleur, de frissons, de douceur ou de menus malaises, qui sont dans votre corps, et ajoutez la conscience des *bruits* qui remplissent l'endroit où vous vous trouvez actuellement.

Bravo, vous commencez à y entrer dans cet instant présent! Le pouvoir est en vous!

A présent, restez dans l'instant présent : immobile ou dans une action comme celle

d'aller aux toilettes, de passer le balai, ou celle de répondre à un coup de fil...

Que vous soyez seul ou accompagné, dans *la pratique de l'instant présent*, vous allez remarquer qu'une pensée, qu'une seule pensée suffit pour vous chasser de l'instant présent, vous chasser de l'objet sur lequel vous portiez votre attention, vous chasser des sensations que vous aviez autour et dans votre corps, vous chasser de l'environnement sonore du lieu qui vous invitait et vous invite encore à habiter, ici et maintenant, avec la vigilance d'un Berger, sous le regard attendri de votre Conscience, dans la Lumière de ce que vous êtes à présent : l'instant présent!

Le pouvoir de l'instant présent

L'instant présent a le pouvoir de vous ressourcer, de vous régénérer, de vous mettre en contact avec les valeurs bienfaitantes de votre existence.

Il a le pouvoir de réveiller votre créativité, que vous soyez un artiste ou un intellectuel, un manuel ou simplement un amoureux/uneoureuse.

L'instant présent vous relie à *l'Eveilleur de Conscience*, ainsi qu'à la profondeur des sentiments que vous éprouvez à l'égard de vos proches, et des personnes que vous aimez, et qui vous aiment également (même si vous ne le savez pas!).

Le pouvoir du moment présent vous ouvre à "*une dimension plus profonde se cachant derrière le jeu des polarités [...] sous la forme d'une sensation durable de présence, d'un immuable et profond calme, d'une joie spontanée qui dépasse le bien et le mal.*" (Citation extraite du livre "*Le pouvoir du moment présent*" d'Eckhart Tolle, *Guide d'éveil spirituel*, Editions J'ai Lu Bien-être, 2010, page 199).

A vous d'expérimenter maintenant l'instant présent, le vôtre, qui est peut-être la chose la plus précieuse en ce Monde!

Mes réflexions autour de l'instant présent et du corps mental :

Voici une petite liste d'articles que vous pouvez lire sur mon blog www.le-mystere-victor.com . Ils sont une réflexion sur mon expérience corporelle, sensorielle et émotionnelle, issue de l'apprentissage du tango argentin et des autres danses sociales et de leur pratique régulière depuis maintenant six ans, ainsi que du vécu de l'instant présent, de l'observation du mental. Bien sûr, ces textes et bien d'autres encore ont pour source d'inspiration également l'ensemble des événements, des rencontres ainsi que des lectures qui ont jalonné jusqu'à l'instant présent ma vie!

Tango tantrique, tantra ou tantra pas?

Les feuilles mortes, la fin du monde, l'instant présent

En attendant l'instant présent, un corps mental fait sa résistance...

Ma citation préférée comme un guide de la sagesse vivante

wiki plume Provence : l'homme est né de la rencontre du singe et d'un extraterrestre

Etc...



Frédéric Zarod (alias *Fred Milongeroz*), écrivain blogueur et danseur de tango argentin en Provence. Auteur de la pièce de théâtre *Le mystère Victor*.

Ce présent format PDF vous est offert sur www.le-mystere-victor.com, un univers dans lequel j'aborde **Nos intrigues & Richesses humaines**, ainsi que **Le mystère d'une âme qui danse!**