

LISE BOURBEAU

L'AUTEURE DU BEST-SELLER

*"ÉCOUTE TON CORPS,
ton plus grand ami sur la Terre"*

ÉCOUTE TON CORPS

Encore!

TOME 2



ÉDITIONS E.T.C. INC

CHAPITRE 13

VIVRE LE MOMENT PRÉSENT

Vivre son moment présent semble être un des comportements les plus difficiles à adopter pour l'être humain. La grande majorité des humains vivent soit dans le passé, soit dans l'avenir. La personne faisant une action en fonction de ce qu'elle a appris par le passé n'est pas une personne centrée. Sa décision ne provient pas du centre d'elle-même : elle vient plutôt de son plan mental. La personne décentrée n'est pas à l'écoute de ses besoins. Elle ne crée pas sa vie en fonction de son moment présent, mais plutôt en fonction de ses expériences et apprentissages du passé. En fait, elle ne fait que répéter le passé !

La personne qui mange systématiquement trois repas par jour parce que c'est ce qu'on lui a enseigné par le passé pour être en santé en est un exemple typique. En agissant de la sorte, cette personne ne dirige pas son attention sur le moment présent. C'est sa tête, habitée par le passé, qui dirige sa vie. Elle ne répond pas à son vrai besoin qui serait plutôt de manger au moment où la faim se fait sentir.

Nous entendons souvent : *Hier est fini, demain n'est pas encore arrivé et le moment le plus important de la vie est toujours le moment présent.* Nous semblons tous être

en accord avec cette affirmation mais combien elle paraît compliquée à mettre en pratique dans notre vie !

Tu as sûrement remarqué que lorsque tu agis en fonction de ce que tu ressens au plus profond de toi, tu fais exactement la bonne chose au bon moment. Moins tu te casses la tête à analyser les moindres petits détails et plus tu demeures centré.

Par exemple, lors d'une urgence quelconque, tu réagiras spontanément de façon à écarter le danger; ce n'est qu'une fois l'urgence passée que ta tête prend le dessus et que les pensées suivantes arrivent : *Mon Dieu, j'aurais pu m'infliger telle blessure ! Ai-je agi de la bonne façon ? La situation était bien plus dangereuse que je ne le croyais !* Tu te surprends d'avoir agi comme tu l'as fait et à cause des pensées que tu entretiens par la suite, des émotions ou des peurs commencent à t'envahir.

Dès ce moment, tu n'es plus centré, tu ne vis plus ton moment présent. Tu es "au passé" car tu revis l'urgence vécue quelques instants plus tôt au lieu de vivre ton moment présent en étant heureux et fier de toi d'avoir pu réagir comme tu l'as fait.

Ceux qui vivent au passé ou au futur déforment nécessairement la réalité. Par exemple, lors du décès d'une personne, ses amis ainsi que certains membres de sa famille font des éloges à son sujet, bien qu'au moment où cette personne vivait encore, ils avaient plutôt tendance

à la critiquer. Mais maintenant que cette personne n'est plus de ce monde, ses défauts ont disparu comme par enchantement... Par surcroît, en plus de faire ressortir les qualités du défunt, certains vont même jusqu'à l'idéaliser. Ils déforment la réalité, souvent parce qu'ils regrettent le passé en se culpabilisant de ne pas avoir posé tel geste ou dit telle parole à cette personne avant son décès.

***Le regret entraîne les gens hors
de leur moment présent.***

D'autres personnes s'inquiètent de ce qui se passe à la maison, au travail, ou avec leurs enfants lorsqu'elles prennent des vacances. En agissant de la sorte, elles ne vivent pas vraiment leur moment présent : durant leurs vacances, elles pensent à la maison mais une fois revenues à la maison, elles pensent à leurs vacances ! Elles regardent leurs photos de voyage et se rappellent avec regret le bon temps qu'elles ont eu durant le voyage même si à ce moment précis elles n'en étaient pas conscientes. Elles n'ont pas su apprécier leurs vacances au bon moment. Leur corps physique est bel et bien revenu de vacances mais les pensées (le corps mental) sont demeurées sur les lieux.

***Pour qu'une personne vive son moment présent, son
corps et ses pensées doivent être au même endroit !***

Les personnes qui vivent au futur sont aussi des personnes vivant dans le passé. T'arrive-t-il fréquemment

d'avoir hâte que quelque chose déjà planifié arrive afin d'être plus heureux ? Dans l'affirmative, tu crois au bonheur mais seulement pour plus tard. Cet état d'excitation vécu par anticipation cache un désir insatisfait dans le passé et te fait projeter dans le futur l'illusion d'un bonheur plus grand. Pendant ce temps, vis-tu ton moment présent ? Non. Comment peux-tu être en contact avec tes besoins du moment présent quand tes pensées, ton attention sont projetées et maintenues dans le futur ? Tu dois être dans ton moment présent pour manifester tes besoins véritables.

Ton présent détermine ton futur... Quand tu ne vis pas ton présent à l'instant même, comment peux-tu créer ton bonheur pour les moments futurs puisque tu n'es pas heureux maintenant ? C'est ce qui explique pourquoi tes rêves ne se réalisent pas comme tu avais prévu. Par contre, quand tu réussis à être heureux maintenant tout en ayant des projets pour l'avenir, tu te crées ainsi un futur agréable.

Vivre ton moment présent, c'est être vraiment présent de tout ton être et non pas seulement physiquement. C'est être présent à ce qui se présente à toi dans ta vie et de savourer ce qui se passe. C'est également être en contact avec ce que tu ressens et avec ce que tu apprends. Vivre ton moment présent, c'est agir à titre d'observateur impartial. Tu regardes les événements au fur et à mesure qu'ils se déroulent sans les analyser ni les juger d'aucune façon

bien que ton attention doive demeurer aux aguets pour tout sentiment ressenti par le biais de ces événements.

Cette faculté d'observateur alerte et impartial se développe en méditant et c'est la raison pour laquelle il est tellement conseillé aux gens de pratiquer la méditation. Méditer est conseillé depuis le début des temps par chacune des différentes philosophies ou religions du monde. Une personne qui prend le temps de méditer trente minutes par jour s'habitue graduellement à être dans un état méditatif tout au long de la journée, c'est-à-dire qu'elle en arrive à être capable d'observer ce qu'elle ressent dans son moment présent sans se juger ni se critiquer.

Je suis certaine qu'il t'est arrivé à plusieurs reprises dans ta vie d'être tellement absorbé par une activité qui t'était agréable que tu en aies perdu la notion du temps. Tu étais alors dans un état méditatif. Tu peux retrouver cet état lorsque tu marches dans la nature en savourant la présence du soleil qui te réchauffe et l'air pur que tu respires. Tu es absorbé par la beauté qui t'entoure et un sentiment de bien-être t'habite. Tu es conscient de tout : la sensation du sol sous tes pieds, de l'effet du vent et de la chaleur sur ta peau, les odeurs agréables, le chant des oiseaux ainsi que tout sentiment émergeant en toi. Tu as l'impression que le temps s'est arrêté. Une heure de cette marche méditative peut t'apparaître durer une journée comme une minute.

En étant centré et en ayant une vision spirituelle des choses, il est normal que tu n'aies plus la notion du temps car celle-ci fait partie du monde matériel. Deux amoureux passant une journée ensemble ne voient pas le temps passer. Le musicien qui s'anime en jouant de son instrument préféré est tellement absorbé par ce qu'il fait qu'il a simultanément l'impression qu'il vient de commencer à s'en servir et qu'il joue de la musique depuis un bon moment.

Lorsqu'il te sera possible de vivre ton moment présent de la sorte, tu accumuleras les moments dits "privilégiés". Nous aspirons tous un jour à vivre aussi intensément nos expériences, qu'elles soient agréables ou moins agréables.

Le corps humain constitue un modèle intéressant de la notion de vivre le moment présent.

Ce dernier arrive à vivre son moment présent que lorsqu'il n'est pas submergé par le mental. Laisse à lui-même, il sait quand il a vraiment faim, quand il doit transpirer, quand il a soif, quand il a chaud ou froid, etc. Il sait comment être un corps par lui-même et vivre son moment présent.

Malheureusement, trop peu de gens prennent le temps de s'arrêter à vérifier s'ils vivent leur moment présent. Et toi, dans ta vie quotidienne, es-tu vraiment présent à ce que tu fais pendant tes occupations habituelles ? T'arrive-t-il de t'habiller et par la même occasion de penser à un appel que tu dois faire absolument dans l'heure qui suit, ou au trajet que tu dois emprunter pour te rendre au

travail, etc. ? En conduisant ta voiture, t'arrive-t-il de ne pas être conscient de la route sur laquelle tu roules parce que tes pensées sont ailleurs ? Et une fois rendu au travail, penses-tu souvent à tes soucis personnels, intimes ou familiaux ? De retour chez toi, as-tu la tête au travail ?

Par ce scénario, réalises-tu combien souvent tu es l'esclave de tes pensées au lieu d'en être le directeur ? Pendant que tu fais la vaisselle ou pendant que tu tonds le gazon, tes pensées vagabondent et tu les suis. Tu n'en es pas le directeur.

Pour te pratiquer à diriger tes pensées, lorsque tu as besoin de réfléchir sur un sujet, assieds-toi et fais-le pendant un laps de temps déterminé à l'avance. Quand tu as terminé, lève-toi et passe à autre chose. Ainsi tu es le directeur car tu orientes consciemment tes pensées dans une direction correspondant à un besoin spécifique. Tes pensées sont alors à ton service car c'est par choix volontaire que tu réfléchis; elles ne vagabondent pas d'elles-mêmes.

Par contre tu ne dois pas t'en vouloir de ne pas être capable de diriger tes pensées à tout moment car tu n'es pas une mauvaise personne pour autant. C'est de notre éducation que nous vient ce mode de vie. **DIEU** seul sait depuis combien de vies le mental dirige l'être humain !

À l'avenir, je te suggère d'être plus alerte à savoir si c'est toi qui diriges ton mental ou non. Quand tu vis ton moment présent, tu ne penses pas, tu es seulement là à

observer ce qui se passe. Quand tu penses à quoi que ce soit, tu dois utiliser ta mémoire comme point de référence. Tu vis ton moment présent quand tu décides d'utiliser ton mental pour te souvenir d'un élément précis. Ce dernier est donc à ton service comme il se doit. Mais reste alerte car la plupart du temps, le mental pense par lui-même sans que tu en aies décidé ainsi, ce qui te coupe de ton moment présent.

Une idée qui surgit spontanément ne vient pas du mental parce qu'elle n'a pas encore été "pensée". À ce moment, l'idéal pour toi serait de simplement l'observer et de vérifier de quelle manière tu te sens en sa présence.

Malheureusement, l'être humain a plutôt tendance à l'analyser, et ce, à peine quelques secondes après que l'idée soit venue. Et quel schème de référence lui sert normalement à l'analyse de l'idée en question ? Le passé, ce qui fait partie de la mémoire. Dès lors, les paroles suivantes surgissent : *D'où me vient donc cette idée ? Pourquoi ai-je ce genre d'idée ? Je ne suis pas réaliste. Si je la mets en application, je vais faire rire de moi, je vais manquer mon coup, etc.* C'est ce genre d'analyse qui prend souvent le dessus sur notre intuition et qui nous fait finalement rejeter notre idée. Le mental finit par gagner une fois de plus sur notre intuition.

Te reconnais-tu dans les lignes qui précèdent ? Tu comprends maintenant l'importance de réaliser que ton mental est là seulement pour prendre note des

expériences vécues et de les accumuler dans ta mémoire. Je vois celle-ci comme un ensemble de petits compartiments où le mental emmagasine l'ensemble des données captées par les sens car ces informations sont nécessaires pour vivre sur le plan matériel. La mémoire permet de t'en souvenir au moment opportun.

Je te suggère l'expérience suivante pour t'aider à réaliser de quelle manière le fait de vivre ton moment présent peut t'aider, même dans le cas d'un malaise physique. Prenons l'exemple d'une douleur à un genou. Arrête-toi, prends quelques instants pour observer cette douleur et fais-en une description détaillée : où elle se situe, si elle prend de l'ampleur ou non, si elle se déplace, etc. Prends note de ce que tu ressens face à cette douleur.

Quand tu réussis à simplement regarder le malaise, à ne pas l'analyser ou essayer de comprendre le message qu'il véhicule, tu finis par sentir une sensation de chaleur circulant dans ton genou. Graduellement, la douleur finira par s'estomper et tu auras l'impression qu'un nœud vient de se défaire, que tes muscles ou tes tissus reprennent leur place.

Il est plus rapide de comprendre un malaise de cette façon car une fois qu'il est disparu, il te sera plus facile d'utiliser ta mémoire et les données qu'elle a recueillies afin d'en faire la synthèse. En effet, en sachant d'après l'approche métaphysique des malaises et maladies que les jambes ont un lien avec là où tu te diriges, et que les

genoux ont trait à la flexibilité, tu n'auras qu'à demander à ton **DIEU** intérieur de t'aider à déchiffrer le message que ce mal de genou veut te transmettre. Il te sera davantage possible d'en comprendre la signification si tu es capable de simplement observer ton malaise et d'être dans ton moment présent avec lui.

Ne pas vivre ton moment présent t'empêche de savourer pleinement toute expérience. Tel que mentionné dans le chapitre **Passer à l'action**, pour que se manifeste un événement, une personne ou un bien dans ta vie, il est important pour toi de faire des actions les unes à la suite des autres et de savourer chacune d'elles en observant ce que tu en retires.

***Chaque action est une expérience de vie
qui te guide vers la prochaine.***

Lorsque tu baignes dans l'action, tu ne peux être dans ton moment présent quand tu ressens de la peur, quand tu vis des émotions et quand tu t'inquiètes de ce qui t'attend demain. En réagissant de la sorte, tu risques alors de t'enliser dans des émotions inutiles et de tourner en rond en raison de la prise de contrôle du mental sur toi. Dès lors, tu es complètement décentré. Ce n'est qu'en étant centré que la vie te mène au bon endroit, au bon moment. Quand tu es centré sur ton **DIEU** intérieur, tu évolues dans la quiétude de l'observation et non dans la peur. Tu ne peux faire d'erreurs et tu ne peux avancer dans la mauvaise direction car tu es dans la lumière. Tu empruntes

donc le chemin de l'harmonie, de l'abondance, de la santé et du bonheur.

Plusieurs personnes ne vivent pas leur moment présent et, par surcroît, tentent de fuir leur réalité par tous les moyens possibles. Il existe plusieurs formes de fuites. La drogue, l'alcool et le sommeil sont des fuites presque totales car la personne qui y a recours est très peu consciente ou pas du tout de ce qu'elle vit.

Fuir dans le monde astral est une autre forme de fuite qui semble largement utilisée. D'ailleurs, un grand nombre de personnes ont développé la capacité de sortir de leur corps physique sans en être conscientes. Elles sont physiquement présentes à un endroit donné mais sont "dans la lune", comme le dit l'expression populaire. Certains s'évadent "dans la lune" ou dans l'astral pendant quelques secondes des dizaines de fois dans une même journée, alors que d'autres fuient ainsi pendant plusieurs minutes à la fois. Pendant ce temps, elles ne sont plus dans leur moment présent.

Certaines personnes fuient en méditant ou en participant à des détente dirigées. Elles croient sincèrement participer à un processus de méditation ou de détente alors qu'en réalité, elles se sont évadées dans l'astral. Si tu sursoutes au moment où la musique cesse à la fin d'une séance de méditation ou d'une détente dirigée, c'est signe que tu étais hors de ton corps et que tu l'as réintégré très

rapidement au moment où la musique s'est arrêtée. Tu ne méditais pas : tu étais dans l'astral !

Si tu quittes facilement ton corps de cette façon, sois alerte et tu sauras détecter le moment précis où ton corps astral se détache. À ce moment, tu pourras faire le choix conscient de laisser le processus se poursuivre ou non. Si ce "voyage vers l'astral" débute sans que tu ne l'aies choisi, c'est signe que ce n'est pas toi qui diriges ta vie.

D'autre part, si tu ne peux retenir ton corps astral en raison de la trop grande fatigue de ton corps physique, réalise que tu ne méditais plus : tu dormais. Il est nécessaire et normal de dormir quand le corps physique a besoin de s'énergiser à nouveau. Plus tu passes par des émotions, plus ton mental est occupé et plus les réserves énergétiques de ton corps physique s'épuisent rapidement. Lorsque ses réserves d'énergie sont vides, ton corps physique s'endort pendant que ton corps astral (émotionnel et mental) s'en détache pour lui permettre de refaire le plein d'énergie.

Il m'apparaît que devenir conscient de la cause de toutes ces émotions est plus sage que de passer son temps à dormir ou à s'évader dans l'astral afin de se réenergiser. Ainsi, si en méditant, tu te rends compte que tu t'apprêtais à "partir", tu peux dire à ton corps astral : *Non reste ici. Je veux demeurer présent à ce que je ressens présentement.* Cette approche t'aidera à devenir maître de ton corps astral.

***Chaque moment passé à fuir l'instant présent,
peu importe par quel moyen,
est un moment qui n'a pas été vécu.***

Les expériences que tu cherches ainsi à fuir ne pourront être évitées continuellement. Tôt ou tard, tu auras à leur faire face. De plus, ne trouves-tu pas désagréable l'idée de revivre constamment les mêmes expériences frustrantes et de tourner en rond en recréant sans cesse ton passé ?

Vivre ton moment présent ne signifie aucunement que tu ne doives jamais te référer au passé. Au contraire, tu as besoin de tes expériences du passé, mais pas de tout ce qui réside dans ta mémoire. Seules les expériences vécues pleinement dans un état d'observation impartiale t'aideront dans ton moment présent.

Prenons l'exemple de quelqu'un qui divorce. La personne qui vit cette expérience dans un état d'observation constatera les faits qui l'ont menée au divorce ainsi que ses états d'âme face à cette expérience. Elle envisage ce divorce comme une expérience et non comme un échec. La personne qui n'est pas dans son moment présent se réfère à coup sûr à ce qu'elle a déjà appris, notamment que divorcer constitue un échec et que cette décision est honteuse. Comment peut-elle alors en retirer quoi que ce soit de positif ? Au contraire, elle éprouvera une peur grandissante à s'engager à nouveau dans une autre relation intime. Le souvenir qu'elle en conserve est déformé par son mental et, par le fait même, se coupe de la possibilité

d'apprendre certaines choses à son sujet qui favoriseraient son évolution spirituelle.

Vivre ton moment présent ne t'empêche pas d'également entretenir des plans pour l'avenir.

Comme je l'ai mentionné précédemment, les humains ont besoin d'avoir des désirs et de se fixer des buts : c'est ce qui donne une direction à leur vie. Mais ils doivent le faire tout en apprenant à vivre leur moment présent. J'ai de plus mentionné l'importance de lâcher prise sur vouloir contrôler les résultats futurs. Ceux qui ont développé cette capacité vivent beaucoup plus leur moment présent.

Lâcher prise ne veut pas dire ne rien planifier. Nous pouvons planifier des actions futures tout en demeurant flexibles face aux changements qui peuvent survenir en cours de route.

Je trouve personnellement que tout noter dans mon agenda est le moyen le plus pratique et efficace que je connaisse pour vivre mon moment présent. Je te suggère fortement d'utiliser cet outil que constitue l'agenda et ce, même si tu ne prends pas souvent de rendez-vous. Plusieurs croient que seuls ceux qui brassent des affaires et qui sont engagés dans de nombreuses activités doivent se prémunir d'un agenda. Bien au contraire : il devrait être utilisé par tous.

À la simple pensée d'un élément dont tu tiens à te souvenir, inscris-le dans ton agenda, à défaut de quoi tu devras

te fier à ta mémoire. Je ne t'apprends rien en te rappelant que la mémoire est une faculté qui oublie... À l'atteinte de ses limites, le mental ne peut plus rien absorber.

Par exemple, si aujourd'hui il te faut ne pas oublier ton rendez-vous chez le dentiste mardi prochain, appeler telle personne demain matin, te rendre chez le nettoyeur dans trois jours pour y chercher tes vêtements, être présent à une réunion quelconque à neuf heures lundi prochain, et acheter un cadeau pour l'anniversaire de ta sœur à l'occasion d'une réception en son honneur, ayant lieu dans deux semaines... voilà beaucoup de travail pour une mémoire déjà occupée ! Afin de ne rien oublier, tu dois constamment te les remémorer, ce qui exige beaucoup d'énergie de ta part et crée un stress inutile. Cette énergie pourrait être utilisée autrement.

Ainsi, pour reprendre le même exemple, sur réception de l'invitation pour l'anniversaire de ta sœur, je te suggère de le noter immédiatement dans ton agenda sans oublier de prévoir le moment où tu feras l'achat de son cadeau. Le seul fait de l'avoir déjà noté te dégage de la crainte de l'oublier.

L'agenda est un outil merveilleux et très utile pour t'aider à vivre ton moment présent. Au lieu de t'affairer à une tâche tout en t'obligeant à penser à ce que tu ne dois pas oublier, tu seras capable de demeurer présent à ce que tu vis aujourd'hui.

À titre d'exemple, avant que ce livre ne soit disponible sur le marché, une vingtaine d'étapes ont dues être franchies. La première étape fut d'établir un échéancier comprenant chacune des étapes nécessaires à la réalisation de ce livre ainsi que la date à laquelle chaque étape devait être complétée (la correction, la mise en page, la création de la page couverture, etc.) Aussitôt cet échéancier complété, chaque personne impliquée dans la mise en production de ce livre en a reçu une copie et a noté à son agenda les détails la concernant. Si nous avions agi autrement, il nous aurait été impossible de publier ce livre à la date prévue.

De la même manière, en n'agissant pas de la sorte avec un projet quelconque ou en s'occupant de ce projet au gré de tes humeurs et du temps qui t'est disponible, ce projet risquerait de prendre bien des années à se concrétiser... ou à ne pas se concrétiser du tout !

Lorsque nous ne déterminons pas la date d'échéance et que nous ne prenons note de rien, trop souvent d'autres occupations plus urgentes se présentent à nous et nous finissons par manquer de temps. De plus, sans direction précise nous tournons souvent en rond.

Tu découvriras également que le fait de tout noter dans ton agenda t'aidera à développer ta capacité de t'engager à faire ce que tu notes. En l'écrivant, tu deviens plus conscient de l'engagement pris. Par contre, je te suggère fortement de tout écrire au crayon de plomb et non au

stylo, dans l'éventualité où tu aurais à te désengager ou si tu changeais d'idée. Au début d'un projet, nos intentions sont toujours bonnes.

Comme je l'ai mentionné dans le chapitre **Passer à l'action**, il nous arrive parfois de trop en prendre, ou alors des imprévus surgissent. Si une telle situation se présente à toi de sorte que tu ne peux plus accomplir ce que tu t'étais engagé à faire, donne-toi la permission de remettre à plus tard ce qu'il ne t'est pas possible d'accomplir pour le moment. Agir ainsi est beaucoup plus facile.

Personnellement, je sais fort bien qu'en raison de l'ensemble de mes occupations, si je ne notais pas tout dans mon agenda, je ne pourrais jamais être dans mon moment présent. Je devrais constamment penser à tout ce que j'ai à faire, je m'en inquiéterais et je m'interrogerais à savoir si rien d'important n'a été oublié.

On reconnaît rapidement les personnes qui ne prennent note de rien car elles cherchent constamment dans leur mémoire. Quand elles ne peuvent se souvenir, elles s'inquiètent de ce qu'elles ont oublié et, pendant ce temps, elles ne sont pas dans leur moment présent.

Certaines personnes affirment ne pas aimer prendre note de tout car elles se sentent emprisonnées et coincées, comme si elles n'avaient plus de temps pour elles. Au contraire ! Si c'est ton cas, je te suggère fortement d'en vivre l'expérience pendant au moins trois mois : tu y verras

toute une différence ! Tu te rendras compte que tu auras davantage de temps pour toi, tu n'auras pas la sensation de te sentir en prison, surtout si tu te donnes le droit de changer d'idée à l'occasion.

Une personne qui ne s'engage pas est à la merci de bien des sources de dérangement.

Par exemple, quand une personne note dans son agenda que mardi soir prochain, elle désire mettre de l'ordre dans ses papiers personnels ou payer ses factures courantes, ou encore toute autre activité qui lui tient à cœur et qui nécessite une action rapide, il est plus que probable que ce sera fait. Si elle ne le note pas, même si elle avait l'intention de le faire au moment où elle y avait pensé, elle ne s'y est pas vraiment engagée.

Il peut survenir maints imprévus, tels le téléphone qui sonne, une personne se présente à l'improviste ou quelqu'un qui lui demande un service. Elle prendra probablement le temps de faire face à ces imprévus mais lorsqu'elle réalisera que ce soir-là elle avait planifié autre chose, elle demeurera en partie insatisfaite car ce qu'elle avait prévu faire lui tenait à cœur et elle aurait aimé que ce soit fait.

Dans une telle situation, tu as toujours la liberté de choisir. Tu n'es nullement à la merci des autres. À la lecture de ton agenda, tu constateras que ta soirée avait été planifiée différemment et, à ce moment, il te sera possible de

vérifier en toi ce qui t'apporterait le plus de plaisir ou de satisfaction. Tu choisis selon ta préférence.

Certaines personnes ne veulent pas s'engager à poser un geste futur, prétextant qu'elles décideront le moment venu. À titre d'exemple, une réunion de famille est prévue pour samedi soir, dans deux semaines. Une des personnes invitées, qui dit vivre son moment présent, ne désire pas s'engager à l'avance. Elle affirme qu'elle s'y rendra si elle en a envie la journée même, sinon elle n'ira pas.

Crois-tu vraiment que cette personne vit son moment présent ? Non, au contraire ! Au moment où elle reçoit l'invitation, la personne qui vit son moment présent est capable de vérifier en elle si à l'instant même, elle le désire ou non. Agir de la sorte est vivre son moment présent. La personne qui essaie de prévoir son état d'âme, deux semaines à l'avance, n'est pas dans son moment présent : elle vit au futur.

Je t'invite à en faire l'expérience toi-même. Au moment de recevoir une invitation, accepte-la si ça te plaît, mais en te donnant le droit de te désengager par la suite. Note alors à ton agenda cet engagement et si un imprévu se présente d'ici là et que tu doives modifier ton emploi du temps, ce sera par choix. N'hésite pas à considérer les deux possibilités s'offrant à toi et à choisir selon ta préférence en tenant compte du prix à payer, c'est-à-dire des conséquences que tu auras à assumer en changeant d'idée.

Un choix comporte toujours une contrepartie, des conséquences, et il t'appartient de décider lesquelles tu acceptes de subir et d'assumer.

N'est-il pas intéressant de constater que le simple fait de changer ton moment présent transforme ton avenir ? Tu changes les événements futurs simplement en adoptant une attitude différente dans ton moment présent. J'ai remarqué également qu'il nous est possible de transformer notre perception par rapport à des événements de notre passé.

J'ai rencontré plusieurs personnes qui, depuis longtemps, en avaient voulu énormément à leurs parents et qui ont été capables de leur pardonner. Suite à ce processus de pardon, elles ont pu recréer leur passé, c'est-à-dire considérer leur passé de façon différente précisément parce que la perception qu'elles en avaient conservée venait d'être modifiée. Elles ont réalisé que leurs parents avaient été de meilleurs parents qu'elles ne l'avaient si longtemps cru et ont pris plaisir à se remémorer certains bons moments passés ensemble.

Voilà comment le moment présent façonne notre vie. En étant capable de vivre ton moment présent, de ne pas t'inquiéter pour ton avenir et de vivre pleinement chaque instant, un avenir sans inquiétude t'attend : il ne peut en être autrement.

J'admets qu'il est difficile pour des personnes éprouvant de sérieux problèmes financiers de vivre leur moment présent sans s'inquiéter pour leur avenir, principalement quand les "fins de mois" s'avèrent contraignantes. Une telle situation exige au début davantage d'efforts et de pratique du processus de vivre le moment présent, mais cette façon d'être est sans pareille pour transformer notre vie.

Si tu es de ceux qui rencontrent des problèmes financiers et qui s'inquiètent pour l'avenir, interroge-toi sur ton style de vie actuel. Vois qu'aujourd'hui un toit t'abrite, que tu restes une personne respectable et que personne n'est en train de t'envahir à cause de ton manque d'argent. Aujourd'hui est aujourd'hui et demain est demain. Constate aujourd'hui les belles choses qui t'entourent et arrête-toi au fait que bien souvent ce n'est pas aujourd'hui que l'argent te manque. C'est plutôt lorsque tu anticipes les deux ou trois semaines qui viennent que ta peur d'en manquer s'installe.

J'ai déjà entendu dire que les problèmes d'argent n'existent pas : nous ne pouvons rencontrer de problèmes qu'avec des personnes. Par conséquent, si tu ne peux assumer une dette à payer, prends aujourd'hui-même les arrangements nécessaires avec la ou les personnes affectées par l'éventuel retard de tes versements. La situation sera alors réglée pour aujourd'hui. C'est de cette façon que tu apprends à vivre ton moment présent.

ÉCOUTE TON CORPS, ENCORE!

Deviens dorénavant conscient que si l'Univers t'envoie des situations qui te portent à t'inquiéter, c'est sûrement pour te faire comprendre qu'il est urgent pour toi d'apprendre à vivre ton moment présent. Prends au moins une heure par jour, à partir de maintenant, pour être véritablement présent à chaque minute de cette heure. Constate dans quel état tu es pendant cette heure. Avec le temps, tu pourras agir de la sorte pour des périodes de plus en plus longues durant une même journée.

C'est un excellent moyen pour te garder jeune plus longtemps car lorsque tu es dans ton moment présent, tu es en harmonie avec les grandes lois de l'Univers. Toutes les cellules qui se renouvellent pendant que tu vis ton moment présent sont des cellules qui sont fortes, en pleine santé et énergisées. Il te sera aussi plus facile de cultiver la joie de vivre dans ton quotidien.

Quand des situations plus désagréables se présentent, observe-les plutôt que de t'en inquiéter et tu verras qu'il te sera possible de les vivre de façon complètement différente. La vie changera de couleur pour toi !

PHOTOGRAPHIE : LOUISE WISEMAN



LISE BOURBEAU

Auteure reconnue mondialement, elle a écrit 21 livres, dont le best-seller : Écoute Ton Corps ton plus grand ami sur la terre. Depuis la fondation de son école en 1982, son enseignement aide un grand nombre de personnes à améliorer leur qualité de vie et à effectuer des changements concrets au quotidien. Écoute Ton Corps, la plus grande école de développement personnel au Québec, dispense des ateliers dans plus de 20 pays et en 10 langues.

Le présent ouvrage se veut la continuité du premier livre à succès *Écoute ton corps, ton plus grand ami sur la Terre*. Lise Bourbeau a décidé de l'écrire afin de partager avec ses lecteurs tout ce qu'elle a appris depuis l'écriture de son premier livre.

Il comporte trois parties : l'avoir, le faire et l'être. Il nous montre combien il est important d'être conscient de ce dont nous avons besoin pour **être** heureux et de **faire** les actions nécessaires pour **avoir** ce que l'on désire.

Tout comme le premier livre, il comprend 21 chapitres, chacun incluant un exercice pratique qui nous aidera à devenir conscient. Il est tellement important de mettre en pratique ce que nous apprenons et non seulement d'avoir des connaissances. Les connaissances ne nous aident pas à améliorer notre qualité de vie. Seules des actions concrètes le peuvent car la vraie conscience vient avec l'expérience.

Ce livre garde toute la simplicité du premier et sera tout aussi apprécié. Un présent à offrir!

ISBN : 978-2-920932-13-5



9 782920 932135