



de présent au quotidien... en soi

Par Françoise Krebs

Notre société vit une période de modifications, chamboulements, perturbations. Il est difficile de garder le cap au milieu de toutes les informations que nous recevons en une journée, même lorsque nous faisons un tri parmi ce déluge de photos, images, mots qui semblent voler en tout sens. Nous perdons le « contrôle » de *notre vie intérieure* bien que nous soyons dans un milieu économique qui tend à tout vouloir contrôler.

Le temps est venu pour nous tous de nous positionner depuis notre vérité. Il ne sert à rien de nous plaindre du voisin ou de la société. Nous en faisons partie. D'une façon ou d'une autre nous entretenons ces paramètres.

Un exemple: j'ai commencé un test calculant « mon empreinte écologique ». Bien que je me considère responsable de mes actes, que je prête attention à mes déplacements, etc., j'ai bien vite constaté que je surconsomme...



Cette anecdote pour illustrer que tout commence depuis soi. S'observer, non point se juger. Observer s'il y a quelque chose à modifier aujourd'hui, puis vivre ce changement, puis un autre et ainsi de suite.

Nous avons tous des **croyances** plus ou moins limitatives. Elles existent; elles font partie de nous et il est impossible de vivre sans elles. Cependant, nous avons le pouvoir de nous questionner sur leur pertinence aujourd'hui; sont-elles encore adéquates, à quel point nous entravent-elles ?

Autre exemple: notre façon de « mettre tout le monde dans le même panier ». Remarquez à quelle fréquence nous disons « ils sont tous ainsi... ». Cette habitude est tellement ancrée que nous n'y prêtons pas attention. Or, elle nous « plombe » par un jugement, mais également réveille des peurs –souvent inconscientes– du futur.



Tous nos schémas vibrent en nous. Nous vivons nos habitudes comme des enfermements, car nous nous sentons obligés de faire ceci ou cela, comme obéissant à une information extérieure. Vous me direz qu'il y a de nombreuses obligations; j'en conviens. En revanche, la différence est comment nous les vivons.

Vivre SON instant présent

Pour vivre l'instant présent, il est important d'apprendre à vivre les habitudes quotidiennes en étant conscient que **nous avons le choix**. Pourquoi quelque chose qui nous attirait tant, nous semblait hors de portée, semble désormais – quelques mois, années plus tard – aller de soi? Nous considérons normal de l'avoir et ne vibrons plus la joie de vivre cela.

Vous arrive-t-il d'avoir terminé une action, parcouru un trajet en ne sachant plus comment cela s'est passé? Ceci n'est pas vivre l'instant présent; c'est agir en étant déconnecté de soi, hors de sa réalité présente.

Notre âme vibre dans notre corps physique; or nous avons tendance à vouloir la chercher au dehors de nous, comme si elle «voletait» au-dessus de nous ou comme si elle était loin de nous. Nous la vibrons constamment, mais avons à le conscientiser afin d'apprendre à nous aligner depuis l'intérieur de notre corps.



© F. Krebs

Le papillon, les animaux vivent le moment présent

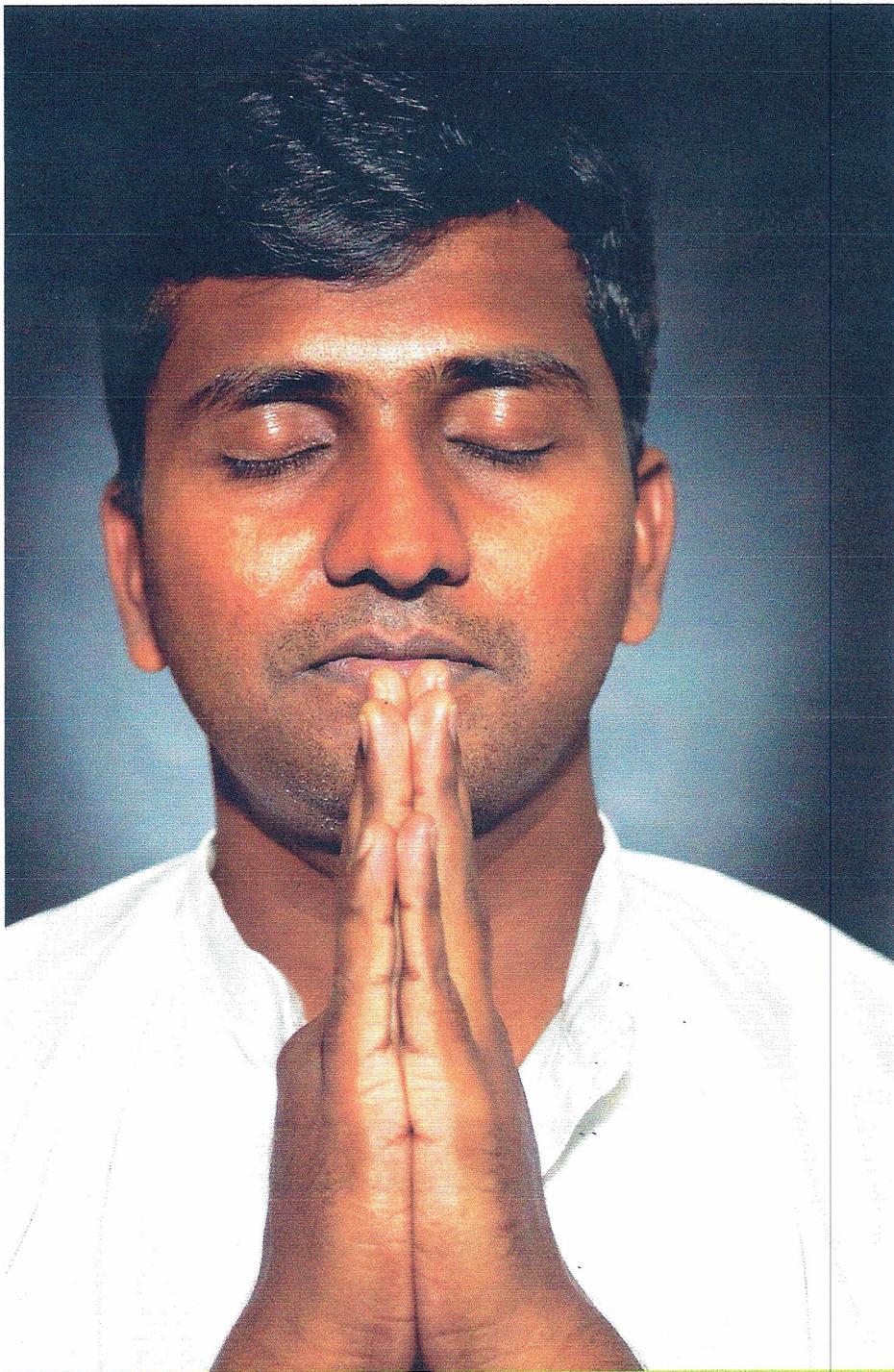
Notre âme vibre dans notre corps physique ; or nous avons tendance à vouloir la chercher au dehors de nous (...)

Comment faire pour vivre l'instant présent?

Se fixer de petits objectifs au long de la journée. C'est comme s'il fallait **remuscler la présence en soi, la présence à soi**.

Observez le nombre de personnes étant à l'écoute de l'autre? Donnant de leur temps, de leur énergie et se sentant épuisés en fin de compte?

La première écoute est de soi à soi. Ecouter ce qui se passe en soi, écouter les messages du corps physique: les tensions soudaines, le ton de la voix qui monte, le plexus solaire qui fait mal, une chaleur soudaine. Tous ces indicateurs donnent des pistes sur ce qui se passe en nous. Notre corps est le « baromètre » de notre état global.



La respiration est un élément essentiel pour être dans le moment présent; elle nous ramène **dans notre corps physique**. Amusez-vous à observer votre respiration et à ressentir les différences en vous selon le type de respiration. **Faites de ce flux intérieur un ami**. Souvent dans la course quotidienne, nous sommes comme en « apnée »; le souffle est superficiel et pendant ce temps, nous nous préoccupons de mille et une autres choses qui ne sont pas de l'instant.

Revenir en son centre, c'est « ramener » chaque pensée dans **notre espace intérieure**. Observez: lorsque vous pensez, êtes-vous « déjà » sur le lieu auquel vous pensez ou avec la personne à laquelle vous pensez? Que se passe-t-il ensuite, lorsque vous pensez à plusieurs personnes et plusieurs lieux? Vous êtes comme une « maison » ayant ses portes et fenêtres ouvertes et êtes surpris lorsque quelqu'un vous interpelle, car vous revenez « brusquement » ici...

Les pensées sont créatrices. Cependant, elles génèrent des émotions qui sont à conscientiser. Chaque pensée déclenche deux émotions, voire plus.... Observez une situation fréquente, telle que « un retard »...

Le mental est très important, mais il n'a pas à diriger notre vie. Les pensées en font partie, mais pas uniquement.

« Les pensées sont créatrices. Cependant, elles génèrent des émotions qui sont à conscientiser. »

«Ainsi, laisser courir les pensées est une façon de ne pas tenir le gouvernail de soi-même.»

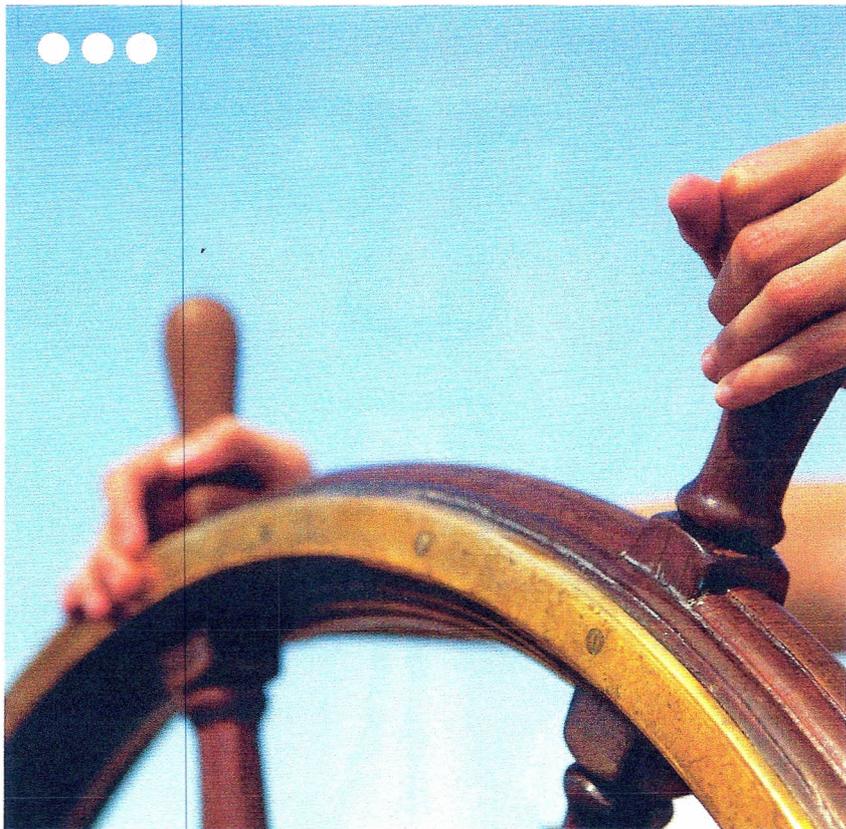
Ainsi, laisser courir les pensées est une façon de ne pas tenir **le gouvernail** de soi-même. Les pensées ne nous tombent pas dessus. Nous les créons et une pensée déclenche une émotion qui déclenche une pensée qui déclenche une, deux, trois émotions, qui déclenchent...

Le moment présent est à notre portée si nous conscientisons ce que nous sommes en train de faire. En ce moment j'écris et tout le reste est en suspens, car je sais que je saurai le reprendre après. Lorsque je conduis, je suis au volant de ma voiture. A quoi bon penser à tout ce qui me reste à faire puisque je le sais et que je ne peux pas le faire présentement.

Or, si vous observez, ce qui se passe dans la vie pratique: nous « profitons » de ce moment de conduite pour échafauder tout notre emploi du temps qui –assez rarement– se déroulera comme anticipé.

S'imaginer sur son chemin de vie de lumière et savoir qu'il y a telles et telles tâches à accomplir en étant dans la conscience que nous avons les capacités de les effectuer. Reconnaitre nos qualités et savoir qu'elles vibrent en nous. Combien de fois vous félicitez-vous? Combien de fois vous jugez-vous? Combien de fois vous jugez-vous en jugeant normal de vous juger?

Amusez-vous à revenir à cet instant... puis à nouveau, puis à nouveau... Vous vous remusclez progressivement et appréciez de plus en plus d'être là à cet instant tout en prenant soin de vos émotions, de votre mental, de votre corps physique, de votre **globalité**.



En savoir plus ...

Françoise Krebs

Mon Papillon
Accompagnement & Guidance

www.mon-papillon.ch

A Lausanne & Epalinges
079 / 222 27 37