

## Comment être dans l'ici et maintenant

Nous entendons souvent, dans différents médias ou lectures, ou encore dans notre environnement, de vivre dans le temps présent, d'apprécier le moment présent. Parfois, nous pouvons croire que c'est plus qu'une philosophie de vie, mais un courant religieux. Et pourtant, ceux qui l'enseignent ou en font leur sujet de conférence et d'écriture sont loin de ce courant.

La philosophie de vivre dans le temps présent implique plus que le concept populaire de vivre une journée à la fois. Ce concept nous ramène souvent à ne pas s'en faire avec ce qui arrivera, tout en oubliant ce qu'il y a eu; de là le dicton « un jour à la fois » ! Un concept qui tente de se prémunir des circonstances plus ou moins favorables de la vie en tentant de s'en échapper ou en repoussant à demain ce qui pourrait nous préoccuper, nous angoïsser. Nous demeurons, avec ce concept, à l'extérieur de nous, de notre ressenti d'être. Nous évitons le pire en nous plaçant dans un espace actuel sans nécessairement l'occuper en entier, mais seulement par le mental d'où découlent toutes nos pensées sous d'incroyables formes psychologies comme la peur, la crainte, le doute, l'angoisse, l'anxiété. Vous et moi pourrions ajouter d'autres formes psychologiques qui nous habitent.

Il est évident et même primordial d'avoir une pensée organisatrice afin de bien opérer à l'intérieur de nos activités et de nos tâches quotidiennes. Cette pensée organisatrice, elle est saine et tient compte de notre survie physique et biologique. Il faut quand même se préoccuper de manger, d'avoir un toit, de demeurer en santé et ce, autant pour nous-mêmes que pour ceux dont nous avons la responsabilité.

La philosophie de vivre dans le temps présent ne relève pas des aspects organisationnels de notre quotidien et de notre survie physique, bien au contraire. Elle ne fait pas abstraction de notre organisation et de ce temps d'organisation irréfutable dans nos vies mais occupant nos pensées à s'en rendre parfois malade. Il faut payer nos comptes, il faut voir à nos activités primordiales et planifier le tout pour éviter d'être constamment dans des situations d'urgence, de débordements organisationnels, car ces éléments font parti de nos vies que nous le désirions ou non.

Vivre dans le temps présent, être dans l'ici et maintenant, nous amène dans un tout autre ordre de pensée et d'organisation. Cette philosophie réfère à tout ce qui se passe en nous en l'instant même. C'est être en position de sentir, de ressentir, ce qui se brasse en nous, ce qui se vit en nous en fonction de ce qui se passe à l'extérieur de nous. C'est un peu le principe action-réaction, mais sans déclencher une réaction directe à l'action. Toutes les actions, les circonstances et les interrelations quotidiennes créent une réaction en nous sous forme de sentiments, d'émotions, de ressentis. C'est dans cette forme de réaction que tout se passe, se vit et non dans l'action en tant que telle.

Alors, les bienfaits d'être dans l'ici et maintenant se concrétisent de quelle manière, étant donné que nous savons qu'il y a des émotions, des sentiments négatifs ou souffrants qui se révèlent en nous? Pour arriver à profiter des bienfaits, il y a une première démarche qui se résume à être en mesure de nous arrêter pour écouter ce qui se passe et se vit en nous et, par la suite, être en mesure d'identifier ces sentis et ces ressentis, autant positifs que négatifs. Une fois l'identification bien déterminée et dans laquelle nous n'avons pas porté de jugement, il s'agit d'arriver à s'approprier ces ressentis pour les accepter tels qu'ils sont afin de s'en détacher.

Garder en nous le passé et s'y référer pour vivre notre quotidien en terme de ressentis n'apporte pas plus de bienfaits que de se projeter dans le futur où rien n'existe sauf notre mental et nos pensées sécurisantes ou dramatisantes en fonction du monde extérieur. Tenter de s'approprier et de régler les choses du passé réduira nos efforts à de l'impuissance ou à la frustration de ne pouvoir rien changer. Tenter d'améliorer l'actuel en travaillant sur le futur, de manière à créer des conditions gagnantes ou à éliminer des situations souffrantes, demandera des efforts qui ne garantiront absolument rien. Pourquoi ? Parce que les émotions, les sentiments, les vibrations en nous, n'existent que dans le temps présent, que dans l'instant même où ils prennent forme en nous, de là l'expression être dans l'ici et maintenant.

Les bienfaits d'être dans l'ici et maintenant ne consistent pas en un salut terrestre. Ils se concrétisent par un instinct de lâcher prise sur des actions hors du temps présent sur lesquelles nous ne pouvons plus rien ou sur des actions que nous anticipons qui risquent de ne pas arriver, et si oui, d'une manière bien différente de ce que nous avons anticipé. Le plus grand bienfait que nous pouvons ressentir d'être dans l'ici et maintenant est de ressentir le calme en nous, notre disponibilité d'accueillir ce qui se passe et se vit en nous sans jugement; et de juste écouter et prendre le temps d'identifier ces vibrations pour mieux s'en détacher. Être léger en tout temps !

Permettez-moi de terminer cette brève réflexion sur une citation de Krishnamurti qui révèle toute la philosophie de vivre au temps présent : « Mourir c'est vivre et vivre c'est mourir. » Rien, absolument rien d'autre n'existe que ce qui est dans l'ici et maintenant où il n'y a ni préoccupation, ni stress, ni angoisse ou fausses joies, ni illusions par rapport à ce qui nous entoure. Tout se vit et se passe dans l'instant présent à l'intérieur de nous.

Yves Beaudry

[www.autempspresent.ca](http://www.autempspresent.ca)

## About the Author

Yves Beaudry est auteur, conférencier, formateur orienté sur la réalisation de soi et sur le développement d'un leadership créatif et visionnaire. Il y consacre son temps, ses énergies dans une quête permanente à la créativité de son être dans l'ici et maintenant. [www.autempspresent.ca](http://www.autempspresent.ca)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)