




# Comment vivre le **MOMENT PRÉSENT...?**



# L'objectif

L'objectif de la conférence est de comprendre les lois qui sous-tendent le fait de vivre le moment présent. De plus, comment arriver à le vivre avec amour et discernement.



# Qu'est ce qui nous empêche de vivre le moment présent?

- Manque d'écoute
- Le doute
- La peur
- L'insécurité
- Le jugement vis-à-vis les choses et les gens
- Le fait de vouloir avoir raison
- Le manque de lâcher prise
- Une vision sectaire de la vie
- Le besoin de prouver son point de vue
- Manque de compassion
- Des occupations diverses qui gardent l'esprit occupé



# Qu'est ce que le temps?

Le temps a été créé par l'homme. Il représente un continuum que nous traversons dans des espaces sans frontières et sans limites.



## Ce qui nuit pour vivre le moment présent?

- Le stress
- L'anxiété
- L'insécurité
- La peur du manque
- La fatigue
- Les maladies
- L'impatience
- L'intolérance
- Une volonté d'aller toujours plus vite



# Se donner du temps...

- Pour prioriser ce que nous aimons et ceux que nous aimons
- Avoir des objectifs précis et pas trop accaparants
- Vivre sainement par des activités récréatives, sports ou disciplines personnelles
- Se permettre de se reposer quand le besoin se fait sentir
- Se donner du temps pour soi et sa famille
- Se connecter avec la nature, prendre l'air
- Apprendre à dire ce que nous pensons afin de s'autoriser à vivre en fonction de ses priorités et ses besoins
- Pour méditer, prier, respirer, réfléchir...
- Penser à soi avant tout, et penser aux autres par la suite...être égoïstement intelligent...



# En ne vivant point le moment présent, qu'arrive t'il au juste?

- Nous perdons notre temps et notre énergie sur des peccadilles ou des banalités
- Nous comblons notre temps par des activités nuisibles à notre santé
- Nous vivons des états d'âme où l'on se sent perturbé
- Nos organes vitaux semblent s'affecter
- Notre mental demeure continuellement dans la pensée qui peut être subjective
- Nous voulons trop bien faire pour arriver à atteindre un certain niveau d'incompétence




# On vit trop dans le passé...!

- On se fait duper par la pensée de nos erreurs passées
- On se culpabilise souvent trop de nos faits et gestes
- Nous pensons que notre passé est garant de notre avenir; il est plutôt une énergie qui nous amènera à éviter de nouvelles erreurs.
- Nous pensons que notre corps va vieillir vite...
- Nous maintenons notre pensée vers l'avenir sans connaître les données et les imprévus...
- Nous consommons trop pour le besoin que nous avons...
- Nos réactions sont souvent le reflet de nos peurs et nos insécurités qui nous empêchent d'avancer dans le moment présent...



# On vit peut-être trop dans le futur...!?

- On fait des économies
- On prépare sa retraite
- On planifie trop longtemps à l'avance
- Nous pensons même d'avance ce que nous dirons après avoir écouté une autre personne parlée...
- Nous vivons d'espoir de gagner à la loterie
- Nous anticipons des réponses dont nous méconnaissons vraiment la réalité...
- Nous nous projetons trop vite dans le futur au lieu de se réaliser, là, maintenant...
- Nous avons peur de notre destin... ce que nous ferons demain...



# Comment peut-on arriver, en partie, à vivre le moment présent?

- Demander au mental de se taire en apprenant à respirer consciemment
- Prendre conscience de nos cinq sens en les optimisant à leur juste valeur et saveur :
  - Goûter vraiment ce que l'on mange et boit...
  - Entendre et écouter la nature se manifester dans ses sons, ses bruits, ses ruissellements...
  - Sentir les fragrances de nos sens olfactifs pouvant capter de nouvelles odeurs...
  - Regarder avec les yeux d'un enfant qui s'émerveille...
  - Toucher à faire vibrer le corps par une caresse ou moment de tendresse
- Dormir en faisant le vide de nos soucis ou pensées subjectives
- Faire une rétrospective de tout ce que nous avons accompli de bon durant notre journée
- Devenir un observateur de tout ce que nous pensons et réfléchissons
- Ressentir de quelle façon nos émotions peuvent venir nous chercher, tout en essayant de découvrir leurs propriétés



# Quelques autres astuces...

- Changer nos pensées en fonction du présent
- Conscientiser le fait que nous devons parfois changer notre attitude ou comportement dans certaines situations
- Prioriser en fonction de nos objectifs déjà ciblés, sans vouloir aller trop loin ou trop rapidement
- Lorsque nous commençons à faire quelque chose, focalisons cette énergie afin de le finaliser
- Apprendre à vivre comme un enfant : explorer, découvrir en s'émerveillant de nos découvertes
- Se rappeler que le plus important, c'est de vivre là, maintenant, en ce moment même...



# Il est important de se rappeler...

- Que nous faisons partie d'un tout ou d'une création extraordinaire et nous devons en être conscient et reconnaissant...
- Il ne faut guère oublier que le passé s'efface, nous créons notre futur par la projection de notre pensée au présent
- Tout ce que l'on fait ou accompli, nous le faisons dans l'éternel présent
- Réaliser à chaque fois que nous le pouvons que nous sommes présents, là et non ailleurs dans nos pensées, qui voyagent plus vite que la vitesse de la lumière
- Quand on est soi-même ou authentique, nous sommes dans le moment présent...



# On est aimé et nous devons aimer...

- L'amour est une énergie qui se vit au présent...
- Une fleur nous aime lorsque nous la regardons
- Le soleil nous aime lorsqu'il nous réchauffe, nous éclaire et nous donne de la vitalité...
- Le vent nous aime lorsqu'il nous caresse de son air invisible...
- La nature nous aime lorsque nous l'apprécions...



## Quelques principes philosophiques...

- La vie est magique... le merveilleux, c'est de voir et constater que tout cela est présent à chaque instant de notre vie...
- Se rappeler que le silence est toujours présent...
- La conscience vit éternellement dans le moment présent...
- L'absence de l'esprit se vit dans le vide
- Le cœur d'amour et de compassion vibre dans l'éternel présent...
- Quand nous dormons, nous sommes dans le présent durant nos rêves, même s'ils paraissent du passé ou d'un futur possible...
- Notre avenir est en nous, nul ne peut le prédire...



## Le résultats de vivre le moment présent...

- La vie nous paraît moins longue et plus facile
- Nous sommes et gardons notre bonne santé
- Nous apprécions chaque moment avec qui nous sommes bien et en harmonie
- Nous voulons que cet instant même demeure éternellement présent
- Nous vivons le plus possible avec ce qui nous rend heureux et rempli de joie
- Nous sommes au diapason de notre pensée qui apprécie ce moment merveilleux
- Nous apprécions encore plus nos moments intimes de tendresse avec ceux ou celles qui nous aiment
- Nous procurons de la joie aux autres quand c'est le moment de les écouter se confier à nous



Je vous souhaite de vivre le moment présent le plus souvent possible. Il vous rendra encore plus attentif au plus beaux moments excitants de votre vie!