

*Nous aimer nous guérit et nous rend heureux.
Et c'est le plus beau cadeau que l'on puisse offrir aux autres...*

Merveilleuse synthèse

Différents thèmes à caractère “spirituel”, comme “la Loi de l'Attraction”, l'identification avec l'ego, “la notion de séparation” et la capacité d'aimer inconditionnellement, sont étroitement reliés au degré de conscience avec lequel nous expérimentons le moment présent.

Eckhart Tolle relie la possibilité de connaître la prospérité dans nos vies avec l'expérience de vivre pleinement l'instant présent:

Pose-toi la question de savoir quel “problème” tu as à l'instant même – pas l'année prochaine, demain ou dans cinq minutes. Qu'est-ce qui va mal en ce moment précis ?

Par exemple, beaucoup de gens attendent de connaître la prospérité dans le futur, mais celle-ci ne peut se manifester que lorsque tu reconnais, honores, et acceptes pleinement ta réalité présente (où tu es, qui tu es, et ce que tu fais maintenant). Lorsque tu acceptes pleinement ce dont tu disposes, alors tu rends grâce pour ce que tu as, tu rends grâce à ce qui est, tu rends grâce pour le simple fait d'Être. La véritable prospérité commence lorsque l'on ressent de la gratitude pour le moment présent et pour la plénitude de la vie en cet instant même. Alors, avec le temps, cette prospérité se manifestera sous différentes formes.

de “Mettre en pratique le pouvoir du moment présent”

L'amour de soi est aussi une conséquence naturelle d'expérimenter pleinement le moment présent. En comprenant que dans ce très bref instant il n'y a pas de carences ni d'échecs, comme le signale Tolle, il n'y a alors aucune raison d'exiger de soi-même quoique ce soit, ni de signaler ses erreurs ou de se faire des reproches. De cette manière, il devient plus facile de s'accepter tels que nous sommes, sans ressentir de déception pour être ce que nous sommes ou faire ce que nous faisons. Nous pouvons alors expérimenter spontanément l'amour inconditionnel pour nous-mêmes. Et s'aimer soi-même est indispensable pour pouvoir aimer les autres.

L'expérience de la séparation (de Dieu, des autres, de la Nature) est une conséquence de vivre “déconnecté” de l'instant présent. Le discours continu de nos pensées (l'essence même de l'ego), accapare notre attention et nous distrait de l'unique expérience réelle à notre portée: vivre pleinement le moment présent. Eckhart Tolle dit:

La raison pour laquelle nous vivons dans l'illusion de la séparation est la pensée compulsive. C'est lorsque nous nous trouvons piégés dans le torrent incessant de pensées compulsives que l'Univers s'écarte réellement de nous et que nous perdons la capacité de sentir la connexion entre tout ce qui existe.

Traduction de Magali Manvieu

de “Nouvelle terre”



Eckhart Tolle