

Le Pouvoir du Moment Présent

Fiche rédigée par andy

Blog Tendre vers l'Harmonie sociale

<https://www.promethee-devperso.com>

Sujet : ce livre d'Eckhart Tolle est vu par beaucoup d'internautes comme un livre important de notre époque. Se présentant comme un guide d'éveil spirituel, il nous enseigne comment vivre pleinement dans l'instant présent, l'art de savoir mettre entre parenthèses notre esprit analytique, nos pensées intempestives, notre égo...

« Penses-y si un jour tu n'as rien à faire... »

C'est ce que Sylvain m'a dit en me demandant de parler un peu du « Pouvoir du moment présent » d'Eckhart Tolle. Le problème c'est qu'on n'a plus jamais « rien à faire » après avoir lu ce bouquin. Ou pour être plus précis, chaque moment, qu'il soit un moment de bonheur, d'ennui ou de souffrance prend une signification nouvelle.

« New-age », « mystique », « illuminé », sans doute. Soyons clair, ce bouquin qui se présente comme un « guide d'éveil spirituel » ne parlera pas à tout le monde, même s'il est d'une clarté limpide. On aura tôt fait de lui coller des étiquettes pour éviter de se remettre en question.

Toujours est-il qu'un jour, j'ai ouvert ce livre. Des bouquins j'en lis beaucoup, des BD, des romans et ces dernières années des guides de développement personnel en tout genre. Parmi toute cette littérature, j'en relis très peu... mais j'ai dû relire « Le pouvoir du moment présent » une dizaine de fois. Il est sur ma table de chevet quand je n'arrive pas à dormir ; il est aussi de mes voyages, de mes vacances, quand je saisis l'occasion pour en lire un ou deux passages à la belle étoile. C'est aussi un livre que j'ai offert aux amis susceptibles de l'accueillir favorablement et aux amies qui voulaient comprendre mon état d'esprit.

« Oui bon, OK, ta vie est super mais y'a quoi dans ce bouquin ? »

D'une part, difficile d'en parler aussi clairement que l'auteur Eckhart Tolle, j'ai un peu peur d'écorcher certaines idées en tentant de les reformuler telles que je les ai comprises. D'autre part je comprends bien que vous souhaitiez en savoir plus avant de vous lancer dans une expérience pareille. Je vais donc tenter de récapituler ce que j'en ai retenu, ce qui m'a marqué.

Tout d'abord, il faut savoir que le livre est structuré sous forme de questions-réponses, dans un langage très simple, sans bla-bla ésotérique. Ça se lit facilement, mais il faut prendre un peu de

temps pour « digérer » chaque idée. Une fois lu dans son ensemble, on peut revenir sur certaines questions et y découvrir de nouvelles significations. Et ce n'est vraiment pas prise de tête. Au contraire, je me sens apaisé simplement en relisant quelques phrases piochées « au hasard ».

Si je devais le résumer en une phrase, ce serait : « *vous n'êtes pas votre mental* ». Ça vous fait une belle jambe, n'est ce pas ? Et pourtant : « vous n'êtes pas votre mental ». Ce que l'auteur appelle le *mental*, ce sont vos pensées, celles qu'on vous a apprises et celles que vous ressassez sans arrêt. Ce qui était au départ un outil fantastique pour l'homo sapiens est devenu une vraie maladie, un cancer. Nous n'avons plus de prise sur notre cerveau, il se comporte comme une cellule devenue folle et met en danger le reste de l'organisme. Vos ambitions, vos idées géniales, vos remords, vos souffrances, vos jugements ne sont finalement pas très importants en regard du simple fait que vous *êtes*. Que vous êtes là, ici, maintenant, vivant. C'est une vérité souvent difficile à entendre car elle remet en question la façon dont on a vécu notre vie jusqu'ici, ce que nos parents nous ont appris et ce que la société semble attendre de nous.

Et pourtant, *prendre conscience* de tout ça, notamment grâce aux quelques exercices de méditation (très simples) qui parsèment le livre, fait un bien fou sur le moment et donne d'autres perspectives face aux situations les plus désarçonnantes. Cette prise de recul – se mettre en observateur de tout le cirque qui se trame dans votre cerveau – permet d'accéder à un état très apaisant sur lequel il est difficile de mettre un mot. Tolle appelle ça *l'être*, ce qui est au fond de nous et qui d'une certaine façon nous relie entre-nous, et, soyons fou, au reste de l'univers.

À côté de ça, l'auteur explique plusieurs concepts importants :

- L'égo, une construction de votre mental. Autrement dit votre « amour-propre » qui se sent mal lorsqu'il est attaqué, qui aime écraser les autres pour se sentir bien et qui, au final se renforce surtout quand vous vous sentez mal...
- Le « corps de souffrance » : ça peut être une souffrance psychologique ou physique, une maladie qui est souvent auto-entretenu par vos propres pensées.
- Le lâcher prise, le fait de ne pas réagir à une situation qu'on ne peut pas changer.
- Le « temps » et la « présence » évidemment.
- Et comme dans tout bon livre, il est aussi question d'amooooour, mais pas celui auquel vous pensez !

À noter : les noms donnés à ces concepts sont arbitraires, comme expliqué dans le livre, les mots sont des symboles, pas ce qu'ils représentent. On y trouve d'ailleurs beaucoup de réflexions intéressantes sur la façon dont ces concepts sont intégrés dans différentes religions (le christianisme, l'Islam, le bouddhisme...), dans l'Histoire et dans le monde actuel.

Alors, suis-je condamné à devenir moine pour me sentir bien ?

C'est une bonne question. À la lumière de ce livre, on réalise que la façon dont on fonctionne « inconsciemment » nous fait beaucoup de mal et, par conséquence, fait beaucoup de mal aux autres, à ceux à qui nous tenons en particulier et à la planète en général.

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, Tolle ne nous invite pas à être passif mais au contraire à changer ce qui peut l'être, à commencer par soi-même. Le fait de se recentrer sur « l'instant présent » permet selon lui d'agir de la meilleure façon qui soit, dans le « flux », en harmonie avec

le reste du monde. Rassurez-vous, ce ne sont pas que des paroles en l'air de hippie, il y a des exemples concrets dans le livre.

Ouf ! Et concrètement, ça change quoi ?

Difficile de quantifier ce que m'a apporté la lecture de ce livre. Je n'ai pas été soudainement enveloppé d'une aura lumineuse... mais j'y ai trouvé des réponses à des questions très profondes, de l'ordre du « qui suis-je ? », « ou vais-je ? », « dans quel état j'ère ? ». Sans blague, alors que la plupart des guides de développement personnel se focalisent sur un problème, sur une méthode, « Le Pouvoir du Moment Présent » apporte une vue d'ensemble sur l'univers et la place que nous occupons en son sein. Ni plus, ni moins. Le simple fait de savoir ça m'a donné une grande sérénité, je me sens la force de pouvoir relativiser tout ce qui peut m'arriver dans la vie. À côté de ça, j'ai appris à trouver des solutions autrement qu'en réfléchissant systématiquement. Ça a été une véritable révolution pour moi qui avait tendance à tout intellectualiser. J'ai réalisé à quel point le fait de réfléchir sans arrêt mettait les bâtons dans les roues de mes actions. Exemple concret : J'ai une foule de projets à terminer pour mon boulot. Une fois que j'ai établi mon planning, si je laisse mon cerveau tourner, un tas de pensées inutiles vont m'envahir (« que vais-je devenir si je foire ce projet ? », « que vont penser mes clients ? », etc...) et m'empêcher de dormir, voire me rendre malade. Dans ce genre de cas, j'essaye au contraire de me placer en tant qu'observateur de ces pensées, elles finissent par s'arrêter d'elles-mêmes progressivement, je m'endors et le lendemain je suis d'attaque pour faire ce que j'ai à faire. C'est un exemple parmi d'autres de ce qu'il est possible de faire au quotidien. Bien sûr, il ne s'agit pas d'une recette-miracle qui va régler tous les problèmes d'un coup, vivre pleinement le moment présent demande un sacré détachement. Cependant, j'ai maintenant en main une série de clés pour savoir comment réagir « en cas de crise ». Et je sais aussi que ces crises sont des opportunités pour réaliser qu'il est temps de me recentrer sur ce qui est véritablement important.

Terminons par un extrait du livre pour se faire une petite idée...

« Concentrez votre attention sur le sentiment qui vous habite. [...] Acceptez le fait qu'il soit là. N'y pensez pas. Ne transformez pas le sentiment en pensée. Ne le jugez pas. Ne l'analysez pas. Ne vous identifiez pas à lui. Restez présent et continuez d'être le témoin de ce qui se passe en vous. Devenez conscient non seulement de la souffrance émotionnelle, mais aussi de "celui qui observe", de l'observateur silencieux. Voici ce qu'est le pouvoir de l'instant présent, le pouvoir de votre propre présence consciente. Ensuite, voyez ce qui se passe. »

Autres extraits disponibles du livre :

<http://www.eckhartolle.fr/>

Le pouvoir du moment présent - Guide d'éveil spirituel, par Eckhart Tolle
Editions "J'ai lu Bien-être" (2010) / "Ariane" (2001)