

Ne t'inquiète pas de demain !¹

La focalisation sur le moment présent se trouve dans l'enseignement de la plupart des maîtres spirituels de tout temps. Aujourd'hui, n'avons-nous pas tendance à tous vivre en s'inquiétant du futur, en planifiant, en gagnant sa vie et en amassant de l'argent et des possessions ?

Alors, **est-ce possible de ne pas s'inquiéter du lendemain ?**

Solution simple préconisée par Deepak Chopra : l'enseignement de ces maîtres n'est pas viable dans un état de conscience ordinaire ; par contre, si nous l'appliquons dans le contexte d'un cheminement spirituel, attentifs à des changements au-delà de l'ordinaire (coïncidences), quelque chose de nouveau peut commencer à émerger. Un univers aléatoire et stupide peut être transformé en un havre de sécurité, un habitat pour chacun rempli de tout ce dont nous avons besoin. Ce havre est souvent appelé **Providence** car sa raison d'être est de satisfaire nos besoins (provide en anglais !). L'apprentissage de la confiance en la Providence est un processus.

Exercice : Seul le présent est réel. Il contient la totalité du monde et la totalité de l'esprit en même temps. Mais le présent est insaisissable. Ne menons-nous pas tous nos vies **en nous remémorant sans cesse le passé et en anticipant le futur de manière permanente** ? Par conséquent le réel et le non-réel sont inexorablement mélangés. Ils sont si enchevêtrés en fait, que le présent doit être retrouvé petit à petit. Nous ne pouvons plus le saisir d'un seul coup.

Si nous nous représentons le moment présent réel une qualité à la fois, il peut être composé des éléments suivants :

Vigilance : être tout le temps en éveil

Ouverture : être libre de toute attente

Fraîcheur : ne pas être dominé par le passé

Innocence : ne pas juger à partir des expériences anciennes

Spontanéité : permettre à de nouvelles impulsions de parvenir jusqu'à nous sans critique ni censure

Intrépidité : l'absence de traumatismes du passé

Réapprovisionnement : la capacité de se renouveler soi-même de l'intérieur

Toutes ces qualités sont présentes à l'intérieur de chacun d'entre nous ; les jeunes enfants les affichent toutes en même temps. **Par conséquent notre but n'est pas d'apprendre comment être spontané, innocent, sans peurs, etc. mais de les redécouvrir une fois de plus !**

¹ Texte traduit librement d'un message de Deepak Chopra (www.care2.com/greenliving/dont-worry-about-tomorrow.html) et adapté par mes soins