

☐

I'm not robot


reCAPTCHA

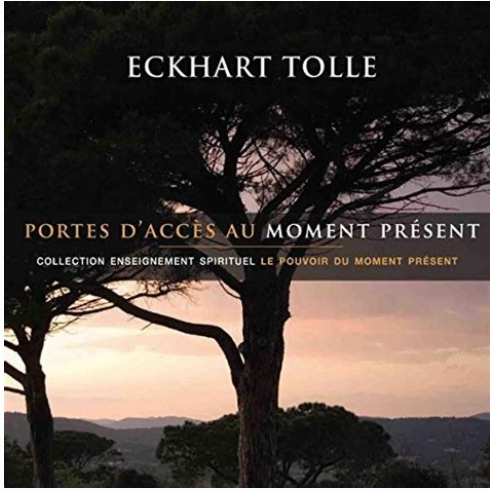
Continue

Le pouvoir du moment présent guide d'éveil spirituel eckhart tolle

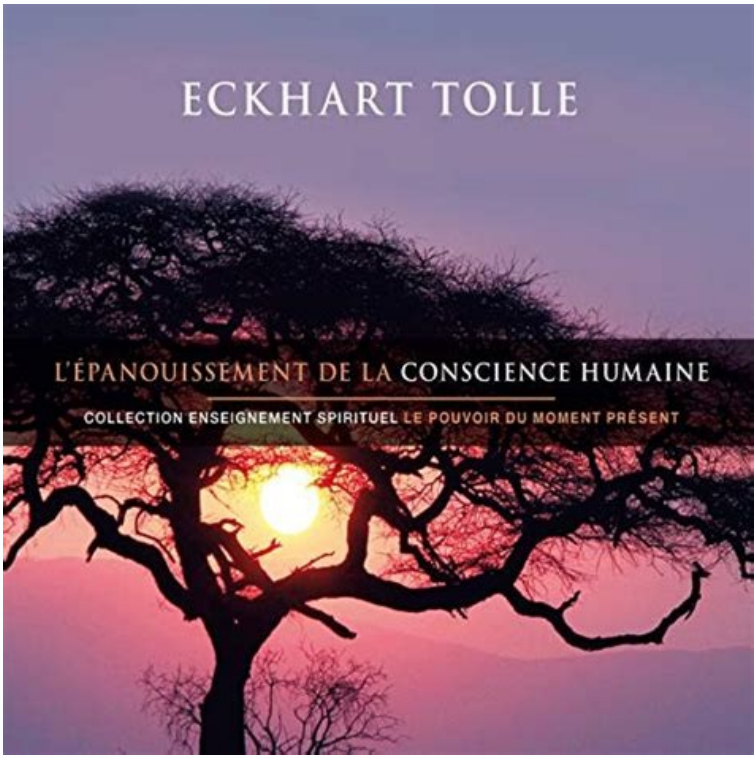
Eckhart Tolle nous enseigne qu'il est possible de vivre sans souffrance, sans anxiété et sans névrose. Mais pour atteindre cet état d'éveil nous devons arriver à comprendre que nous sommes nous-mêmes les créateurs de notre propre souffrance. Que notre mental, et non pas les autres et notre monde environnant, est à l'origine de nos problèmes. C'est notre mental, avec son flot presque continu de pensées, qui se soucie du passé et s'inquiète de l'avenir qu'il faut apprendre à maîtriser. Pour entreprendre ce périple vers le pouvoir du moment présent, il nous faut laisser derrière nous notre esprit analytique et le faux moi qu'il a créé, c'est-à-dire l'ego. Dès le début du premier chapitre, nous nous élevons rapidement vers des hauteurs où nous pourrons respirer un air plus léger propre à la spiritualité. Même si le périple où Eckhart Tolle nous emmène présente des défis, le langage qu'il emploie est simple et le format question-réponse qu'il a choisi constitue un guide rassurant. Les mots ne sont eux-mêmes que des panneaux indicateurs. Si nous réussissons à être totalement dans ici-maintenant et à faire chaque pas dans le moment présent, si nous réussissons aussi à vraiment appréhender les réalités que sont notre corps énergétique, le lâcher-prise, le pardon et le non-manifeste, nous saurons nous ouvrir au pouvoir transformateur de l'instant présent. «L'être est la vie éternelle et omniprésente. Il existe au-delà de toutes les formes assujetties au cycle de la vie et de la mort. L'être vous est accessible maintenant comme étant votre véritable nature. Mais n'essayez pas de le comprendre avec votre mental. Vous ne pouvez le saisir que lorsque votre mental s'est tu et que vous êtes pleinement et intensément présent. Retrouver la conscience de l'être et se maintenir dans cet état de réalisation, c'est cela l'illumination.» © 1996-2015, Amazon.com, Inc. ou ses filiales. © 1996-2015, Amazon.com, Inc. ou ses filiales. Neuf à partir de Occasion à partir de Format Kindle — — Poche 6,70 € 3,28 € Ajouter à mes livresLire un extraitEckhart Tolle EAN : 9782920987463 240 pages Ariane (18/11/2000) 3.98/5 1186 notesLe Pouvoir du moment présent : Guide d'éveil spirituel Résumé : Acheter ce livre sur Toutes les offres à partir de 3.49€ étiquettes Ajouter des étiquettes Que lire après Le Pouvoir du moment présent : Guide d'éveil spirituelVoir plus Critiques, Analyses et Avis (117) Voir plus Ajouter une critique5★50 avis4★26 avis3★15 avis2★6 avis1★10 avisSignaler ce contenuPage de la critique J'ai découvert ce livre il y a un an et demi et je suis en train de le lire pour la huitième fois! Je surligne même certains passages pour tenter d'en faire une synthèse parce que la lecture du livre entier me prend trop de temps! Pourquoi le lire autant? Parce que je constate à chaque lecture à quel point je suis loin de l'instant présent, et ce, de mille et une manières différentes. Je n'ai jamais trouvé aucun livre qui me fasse un tel effet. C'est LE livre qui es t en train de changer ma vie! Il lève le voile sur mon inconscience et du coup m'incite à la pratique la plus pointue qui soit. Une chose est sûre, comme le martèle son auteur : il se peut que vous appréhendiez quelque peu l'état de présence en lisant mais c'est surtout la compréhension des mécanismes de l'inconscience qui est mis à jour dans votre esprit. Du coup, c'est surtout votre mental qui est à l'oeuvre et tous ces dysfonctionnements avec. La présence c'est autre chose, parfaitement indicible, et que seule la mise en pratique à tous les instants de notre vie peut apporter. Tous les gens que je connais qui ont lu ce livre l'ont soit rejeté; soit lu, apprécié et oublié; soit lu, pas apprécié et oublié évidemment.



Dès le début du premier chapitre, nous nous élevons rapidement vers des hauteurs où nous pourrons respirer un air plus léger propre à la spiritualité.



Même si le périple où Eckhart Tolle nous emmène présente des défis, le langage qu'il emploie est simple et le format question-réponse qu'il a choisi constitue un guide rassurant. Les mots ne sont eux-mêmes que des panneaux indicateurs. Si nous réussissons à être totalement dans ici-maintenant et à faire chaque pas dans le moment présent, si nous réussissons aussi à vraiment appréhender les réalités que sont notre corps énergétique, le lâcher-prise, le pardon et le non-manifeste, nous saurons nous ouvrir au pouvoir transformateur de l'instant présent. «L'être est la vie éternelle et omniprésente. Il existe au-delà de toutes les formes assujetties au cycle de la vie et de la mort.



Il existe au-delà de toutes les formes assujetties au cycle de la vie et de la mort.



Les mots ne sont eux-mêmes que des panneaux indicateurs. Si nous réussissons à être totalement dans ici-maintenant et à faire chaque pas dans le moment présent, si nous réussissons aussi à vraiment appréhender les réalités que sont notre corps énergétique, le lâcher-prise, le pardon et le non-manifeste, nous saurons nous ouvrir au pouvoir transformateur de l'instant présent. «L'être est la vie éternelle et omniprésente. Il existe au-delà de toutes les formes assujetties au cycle de la vie et de la mort. L'être vous est accessible maintenant comme étant votre véritable nature. Mais n'essayez pas de le comprendre avec votre mental. Vous ne pouvez le saisir que lorsque votre mental s'est tu et que vous êtes pleinement et intensément présent. Retrouver la conscience de l'être et se maintenir dans cet état de réalisation, c'est cela l'illumination.» © 1996-2015, Amazon.com, Inc.



Il existe au-delà de toutes les formes assujetties au cycle de la vie et de la mort. L'être vous est accessible maintenant comme étant votre véritable nature.

Mais n'essayez pas de le comprendre avec votre mental. Vous ne pouvez le saisir que lorsque votre mental s'est tu et que vous êtes pleinement et intensément présent. Retrouver la conscience de l'âtre et se maintenir dans cet état de réalisation, c'est cela l'illumination.» © 1996-2015, Amazon.com, Inc. ou ses filiales.

© 1996-2015, Amazon.com, Inc. ou ses filiales. Neuf à partir de Occasion à partir de Format Kindle — — Poche 6,70 € 3,28 € Ajouter à mes livresLire un extraitEckhart Tolle EAN : 9782920987463 240 pages Ariane (18/11/2000) 3.98/5 1186 notesLe Pouvoir du moment présent : Guide d'éveil spirituel Résumé : Acheter ce livre sur Toutes les offres à partir de 3.49€ étiquettes Ajouter des étiquettes Que lire après Le Pouvoir du moment présent : Guide d'éveil spirituelVoir plus Critiques, Analyses et Avis (117) Voir plus Ajouter une critique5★50 avis4★26 avis3★15 avis2★6 avis1★10 avisSignaler ce contenuPage de la critique J'ai découvert ce livre il y a un an et demi et je suis en train de le lire pour la huitième fois! Je surjigne même certains passages pour tenter d'en faire une synthèse parce que la lecture du livre entier me prend trop de temps! Pourquoi le lire autant? Parce que je constate à chaque lecture à quel point je suis loin de l'instant présent, et ce, de mille et une manières différentes. Je n'ai jamais trouvé aucun livre qui me fasse un tel effet. C'est LE livre qui es t en train de changer ma vie! Il lève le voile sur mon inconscience et du coup m'incite à la pratique la plus pointue qui soit. Une chose est sûre, comme le martèle son auteur : il se peut que vous appréhendiez quelque peu l'état de présence en lisant mais c'est surtout la compréhension des mécanismes de l'inconscience qui est mis à jour dans votre esprit. Du coup, c'est surtout votre mental qui est à l'oeuvre et tous ces dysfonctionnements avec. La présence c'est autre chose, parfaitement indicible, et que seule la mise en pratique à tous les instants de notre vie peut apporter. Tous les gens que je connais qui ont lu ce livre l'ont soit rejeté, soit lu, apprécié et oublié; soit lu, pas apprécié et oublié évidemment. Personne, ne m'a vraiment parlé d'une tentative d'essayer le livre une fois le livre refermé. Pour moi, ce n'est même pas un livre. SylvainSignaler ce contenuPage de la critique Je viens de rendre ce livre à son propriétaire. Je n'ai pas pu le finir. Non pas parce qu'il inintéressant... Au contraire, on y trouve une paix, une remise en question de soi-même à chaque instant. Mais Eckhart Tollé n'est pas le premier venu, et son écriture est réfléchie et intense. Si j'ai abandonné cette lecture, c'est par manque de temps tranquille.

Dans la journée, avec l'activité quotidienne d'une famille, impossible de le lire. Et le soir, au moment de se coucher, je ne suis plus assez concentrée. En revanche, je sais qu'un jour je me replongerai dans ces réflexions. C'est donc un livre que je conseille aux lecteurs qui recherchent la paix, la sérénité... Signaler ce contenuPage de la critique Les guides d'éveil spirituel sont à déguster par petites touches.Eckhart Tolle l'a compris dans l'organisation des chapitres de le pouvoir du moment présent, qui permet effectivement d'aller puiser une notion et de s'abreuver de la simplicité et de la sagesse qui se dégagent de ses pensées. La lecture des livres de Tolle peut être parfois déstabilisante comme s'il savait que pour interroger le vrai, il fallait se défaire des illusions nécessaires et rassurantes, et lâcher la main du trapèze. La quête de l'éveil n'est pas une science exacte et chacun puisera dans ce guide le résultat de son cheminement. Les notions principales telles l'acceptation du présent comme si on l'avait choisi est déterminante pour ensuite apprécier pleinement les conseils et rompre certains comportements inconscients de résistance qui nous empêchent d'avancer. Chacun reconnaît dans ces lignes un sentiment familial commun à tous ces livres de vie qui nous aident à tenir avec nous-mêmes, mais c'est tellement important de se le rappeler parfois ! Atteindre la libération intérieure est un cheminement difficile, car il faut se défaire de la culpabilité, des tourments que nous créons nous-mêmes tels des bourreaux. Il faut lâcher prise de nos compulsions et accueillir le présent par ce qu'il est ici et maintenant sans aucune résistance. De cette lecture on en ressort sincèrement ému, le coeur battant d'une jolie sagesse.Signaler ce contenuPage de la critique Habitueé à la lecture de Jiddu Krishnamurti, l'entrée dans ce livre m'a quelque peu dérangée. J'y ai retrouvé les paroles du sage anglo-indien. Au fur et à mesure, un mélange de sagesse venues du fond des âges, venues d'Extrême-Orient m'a sauté aux yeux et m'a donné l'impression d'un brassage "modernisé" du connu répété par tant d'autres esprits du monde de la spiritualité. Ce qui m'a dérangée, ce sont les : "essayez", "vous devriez"... trop directifs pour mon goût personnel. Un éveil à la compréhension certes mais aucune clef, qu'elle soit de l'ordre de la méditation, de la respiration ou autres, n'apportera jamais aucune solution. Chaque époque amène l'attente et l'écoute d'une voix spirituelle. Elle ne fait pas de tort, permet de se re/positionner dans une écoute personnelle plus riche tant qu'elle ne part pas dans des dérivés... Surtout toujours conserver un libre-arbitre et ne pas se contenter de suivre, avoir comme disait Krishnamurti "une parole habitée". Oui à la réflexion émanant de soi, non à toute pratique qui n'est que reproduire. En conclusion, j'aurais préféré lire l'histoire personnelle de l'auteur que lire ce qui a déjà été (et mieux) dit. Signaler ce contenuPage de la critique Loin de moi l'idée de heurter la sensibilité de quiconque et vu que cet avis sera assez violent ami-lecteur, laisse-moi te mettre un tantinet en garde : si l'oeuvre d'Eckhart Tolle est importante pour toi, que ses écrits t'aident d'une quelconque façon, alors ne lis pas ce qui suit. Je n'y vais pas vraiment avec le dos de la cuillère. Tu es resté ? Très bien ! Comme tu l'as compris, ami-lecteur, le Pouvoir du Moment présent a pour but de nous permettre de trouver la paix inférieure. Étant moi-même méditante, je sais que se concentrer sur le « ici et maintenant » est une pratique puissante. C'est pour cette raison que, lors d'une virée dans une librairie de ma ville, j'ai acheté le livre si plébiscité de monsieur Tolle. Avant toute chose, le bouquin nous offre une préface de l'éditeur. Et ça commence déjà moyen : "Des les premières pages de cet ouvrage, il est clair que son auteur, Eckhart Tolle, est un maître contemporain."(p.

7) Bon, là je me suis dit que je ne devais pas m'agacer pour si peu. Déjà parce que dans le domaine du développement personnel américain, l'hyperbole semble un passage obligé... Bon il devrait quand même y avoir quelques limites : "Au cours des dix dernières années, il est devenu un enseignant de classe mondiale, une grande âme qui apporte un message extraordinaire, tout comme Jésus et Bouddha l'ont fait avant lui, à savoir que l'éveil spirituel est accessible ici et maintenant." (p.

8) Ou encore : "On l'a déjà qualifié de chef-d'oeuvre. Peu importe comment on le décrit, il a le pouvoir de changer nos vies, de nous amener à réaliser totalement ce que nous sommes." (p.

9) Comme je le mentionne plus haut, il ne s'agit ici que des mots de l'éditeur dont le but, ne nous volions pas la face, est de vendre le plus d'exemplaires possibles du dit « chef d'oeuvre ». Quand je suis passée à l'avant-propos, j'ai espéré un texte moins ridicule. On doit ce dernier à un certain Russell E. DiCarlo, inconnu en France et qui, semble-t-il, a écrit un bouquin offrant des entretiens autour de la spiritualité. Ici, il évoque une remise en question des « éléments tenus pour acquis par la société occidentale ». Passons sur le fait que ces « mythes » ne sont pas, je pense, tenus pour acquis... Il ten donc de les remettre en question mais sans preuve car il explique, il ne montre pas et démontre. Vraiment, encore moins. Tout au long de son discours il essaie de « prouver » que si, si c'est vrai. Pour cela il cite par exemple un certain Docteur Larry Dossey qui, à première vue, ne semble pas avoir effectué de vraies recherches mais a juste sorti un bouquin sur l'influence supposée des prières d'un individu sur la physiologie d'un autre. On dirait vraiment qu'il essaie de se justifier avec des « ah ben lui aussi il l'a dit, puis il est médecin ! ». Sincèrement, je n'ai rien contre les croyances sauf que monsieur DiCarlo tente de faire passer la foi pour de la science : "Selon les principes connus de la physique et de la vision du monde de la science traditionnelle, ceci ne peut pas se produire. Et pourtant, les preuves sont là pour démontrer le contraire." (p. 13) Quelles preuves punaise ? QUELLES PREUVES ?! Bon au moins cela a remis les choses en ordre : le pouvoir du moment présent est un bouquin de spiritualité qui ne fera pas appel aux sciences mais à la croyance. A ce stade, j'ai essayé de me raisonner, ou la préface et l'avant-propos m'avaient estomaquée et je craignais la suite mais il ne s'agissait pas de textes de monsieur Tolle. Peut-être que ce dernier a simplement des amis un tantinet portés à l'exagération et à la bêtise... Non ? Hélas, dès le premier paragraphe j'ai compris que cette lecture serait étrange : "Le passé ne m'est pas d'une grande utilité et j'y pense rarement. Cependant,j'aimerais vous raconter rapidement comment j'en suis venu à devenir un guide spirituel et comment ce livre a vu le jour."(p. 19) Encore une fois, j'ai essayé de garder mon sang-froid, la formulation « guide spirituel » n'a peut-être des connotations orgueilleuses que dans mon esprit. Je me suis donc attelée à lire son expérience spirituelle, celle qui a changé sa vie.

Monsieur Tolle, jeune homme alors angoissé et sujet à des épisodes dépressifs s'est réveillé une nuit, complètement désespéré et angoissé. Ensuite : "Puis je me sentis aspiré par ce qui me sembla être un vortex." (p. 20) Après cela, il s'est senti en paix, comme détaché de tout sauf du moment présent. Du coup, il s'est plus ou moins coupé de tout ce qui faisait sa vie d'avant. Pour finalement partager son expérience : "En un rien de temps, je me retrouvai de nouveau une identité. J'étais devenu un enseignant spirituel."(p.22) Il va de soi que je ne me permettrais en aucun cas de remettre en question le ressenti de monsieur Tolle et je suis bien contente pour lui d'avoir toujours la sérénité. Vraiment. Sauf que se faisant, il part du principe qu'il a acquis LA vérité, LE chemin pour trouver la paix. Mais ce qui me gêne encore plus c'est qu'il n'a aucun doute : "Le symbole § qui apparaît après certains passages vous invite à vous arrêter de lire pendant un petit moment, à vous immobiliser et à sentir en vous la vérité tout juste énoncée." (p. 24) Je te le dis ami-lecteur, monsieur Tolle n'a pas seulement trouvé la paix avec le coup du vortex, il a trouvé le narcissisme. Régulièrement dans son ouvrage, il se pose en supérieur, celui qui sait mieux que tous les autres, même à propos de croyances ancestrales : "Quand je réfère à ces vieilles religions ou à d'autres enseignements, c'est pour souligner leur signification profonde et par la même occasion leur restituer leur pouvoir transformateur, en particulier pour les lecteurs adeptes de ces religions ou de ces enseignements. Je leur dis qu'ils n'ont pas besoin d'aller ailleurs pour trouver la vérité et leur montre comment approfondir ce qu'ils ont déjà à leur disposition." (p. 26) Tu as la foi ami-lecteur ? Et tes croyances ne coïncident pas avec les propos de monsieur Tolle ? Ben cherche pas, c'est toi qui comprend mal ta religion : "Même les hommes qui ont rédigé les Évangiles ne comprenaient pas le sens de ces paraboles. C'est ainsi que les premières fausses interprétations et les distorsions se sont insinuées dans les Écritures. Avec, ultérieurement, d'autres fausses interprétations, le véritable sens des paraboles s'est complètement perdu. Ces paraboles ne traitent pas de la fin du monde mais de la fin du temps psychologique. Elles font référence à la transcendance de l'ego et à l'idée qu'il est possible de vivre dans un état de conscience entièrement nouveau " (p.112) Il va encore plus loin en méprisant ceux qui n'ont pas trouvé cette paix qu'il est un des seuls - soit-disant - à pouvoir apporter : "Ceux qui n'ont pas trouvé leur véritable richesse, c'est-à-dire la joie radieuse de l'Être et la paix profonde et inébranlable qui l'accompagnent, sont des mendiants, même s'ils sont très riches sur le plan matériel." (p. 28) Coucou ami-mendiant... Je l'avoue, tout flleurait mauvais le narcissisme. Mais pas seulement... On croise un peu de stigmatisation des troubles mentaux : "Il vous est certainement déjà arrivé de croiser dans la rue des déments qui parlent sans arrêt tout haut ou tout bas." (p. 33) Du sexisme : « Les obstacles sur le chemin de l'illumination sont-ils les mêmes pour les hommes que pour les femmes? » Oui, mais de manière différentes. Dans l'ensemble, il est plus facile pour une femme de sentir son corps et de l'habiter." (p. 181) "Ce qui reste vrai cependant, c'est que la fréquence énergétique de l'esprit semble essentiellement de nature masculine." (p. 182) On a aussi du racisme : "Par exemple certaines races ou certains pays au sein desquels des formes extrêmes de lutte et de violence se produisent ont un corps de souffrance collectif plus chargés que d'autres." Narcissisme, sexisme, racisme,... du coup les bonnes idées qui se trouvent dans l'ouvrage semblent anecdotiques à côté. Hélas, le Pouvoir du Moment présent n'est pas seulement un texte "limite" qui se contente de reprendre une pratique déjà très bien présentée par d'autres... Nan, c'est à mon sens, un bouquin dangereux. Tout au long des 246 pages, l'auteur nous explique que tous nos soucis viennent du fait qu'on ne vive pas dans le présent. Même les maladies : "Nombreux sont les gens qui vivent avec un bourreau dans leur tête qui les attaque et les punit sans cesse, leur siphonnant ainsi leur énergie vitale. Ce tyran est à l'origine des innombrables tourments et malheurs, ainsi que toute maladie." (p. 34) Ou : "Je fais ici surtout référence à la souffrance émotionnelle, également la principale cause de la souffrance et des maladies corporelles." (p.

48) Tu as compris ami-lecteur ? non tu ne te coltines pas une thyroïdite d'Hashimoto à cause d'une probable altération génétique ou la mononuclease à cause d'un virus, nan nan, c'est parce que tu n'as pas trouvé la paix intérieure. En fait Eckhart Tolle nie toute réalité biologique, comme les hormones : "Chez de nombreuses femmes, le corps de souffrance se réveille particulièrement au moment qui précède le cycle menstruel." (p. 37) Après tout cela, on pourrait espérer que le débat est quand même possible mais non... Ainsi quand il avance que le fait d'être seulement dans le moment présent ralentirait physiologiquement le processus de vieillissement, il fait mine de répondre aux questions de son supposé lecteur : "« Existe-t-il des preuves scientifiques de cela ? » Essayez, et vous en serez la preuve." Vu que j'aime bien être paresseuse je vais me contenter de faire parler Euclide à ma place : Ce qui est affirmé sans preuve peut être nié sans preuve. Finalement il est un peu facile d'estampiller un bouquin « Guide d'éveil spirituel » pour s'affranchir de tout besoin d'argumenter, d'étayer ses propos ou de prouver des soi-disant faits scientifiques.

Et c'est encore plus facile de ramener tout doute à l'excuse au combien fallacieuse de « tu comprendras quand tu auras vécu l'éveil ». Je médite, je pratique la CNV, j'essaie de ne pas rester fermée sur mes certitudes et je ne braderais pas ma raison et mon esprit critique contre les dires d'un gourou qui manque non seulement de bienveillance mais aussi, à mon avis, de scrupules. Lien : .. Citations et extraits (170) Voir plus Ajouter une citation01 août 2015Signaler ce contenuPage de la citation Jusqu'à l'âge de treize ans, j'ai vécu dans un état presque continuél d'anxiété ponctué de périodes de dépression suicidaire. Aujourd'hui, j'ai l'impression de parler d'une vie passée ou de la vie de quelqu'un d'autre.

Une nuit, peu après mon vingt-neuvième anniversaire, je me réveillai aux petites heures avec une sensation de terreur absolue. Il m'était souvent arrivé de sortir du sommeil en ayant une telle sensation, mais cette fois-ci c'était plus intense que cela ne l'avait jamais été. Le silence nocturne, les contours estompés des meubles dans la pièce obscure, le bruit lointain d'un train, tout me semblait si étrange, si hostile et si totalement insignifiant que cela créa en moi un profond dégoût du monde.

Mais ce qui me régnaitait le plus dans tout cela, c'était ma propre existence. A quoi bon continuer à vivre avec un tel fardeau de misère ? Pourquoi poursuivre cette lutte ? En moi, je sentais qu'un profond désir d'annihilation, de ne plus exister, prenait largement le pas sur la pulsion instinctive de survivre. « Je ne peux plus vivre avec moi-même. »

Cette pensée me revenait sans cesse à l'esprit. Puis, soudain, je réalisai à quel point elle était bizarre.

« Suis-je un ou deux ? Si je ne réussis pas à vivre avec moi-même, c'est qu'il doit y avoir deux moi : le "je" et le "moi" avec qui le "je" ne peut pas vivre ». « Peut-être qu'un seul des deux est réel, pensai-je. » Cette prise de conscience étrange me frappa tellement que mon esprit cessa de fonctionner. J'étais totalement conscient, mais il n'y avait plus aucune pensée dans ma tête. Puis, je me sentis aspiré par ce qui me sembla être un vortex d'énergie. Au début, le mouvement était lent, puis il s'accéléra. Une peur intense me saisit et mon corps se mit à trembler. J'entendis les mots « ne résiste à rien », comme s'ils étaient prononcés dans ma poitrine. Je me sentis aspiré par le vide. J'avais l'impression que ce vide était en moi plutôt qu'à l'extérieur. Soudain, toute peur s'évanouit et je me laissai tomber dans ce vide. Je n'ai aucun souvenir de ce que je passa par la suite. Puis les pepiements d'un oiseau devant la fenêtre me réveillèrent. Je n'avais jamais entendu un tel son auparavant. Derrière mes paupières encore closes, ce son prit la forme d'un précieux diamant. Oui, si un diamant pouvait émettre un son, c'est ce à quoi il ressemblerait. J'ouvris les yeux. Les premières lueurs de l'aube fusaient à travers les rideaux. Sans l'intermédiaire d'aucune pensée, je sentis, je sus, que la lumière est infiniment plus que ce que nous réalisons. Cette douce luminosité filtrée par les rideaux était l'amour lui-même.

Les larmes me montèrent aux yeux. Je me levai et me mis à marcher dans la pièce. Je la reconnus et, pourtant, je sus que je ne l'avais jamais vraiment vue auparavant. Tout était frais et comme neuf, un peu comme si tout venait d'être mis au monde. Je ramassai quelques objets, un crayon, une bouteille vide, et m'émerveillai devant la beauté et la vitalité de tout ce qui se trouvait autour de moi. Ce jour-là, je déambulai dans la ville, totalement fasciné par le miracle de la vie sur terre, comme si je venais de venir au monde. 06 juillet 2013Signaler ce contenuPage de la citation Observez n'importe quelle plante ou n'importe quel animal et laissez-lui vous enseigner ce qu'est l'acceptation, l'ouverture totale au présent, l'Être. Laissez-lui vous enseigner l'intégrité, c'est-à-dire comment ne faire qu'un, être vous-même, être vrai.

Comment vivre, mourir et ne pas faire de la vie et de la mort un problème. J'ai vécu avec plusieurs maîtres zen : c'étaient tous des chats. Même les canards m'ont enseigné d'importantes leçons sur le plan spirituel. Le seulk fait de les regarder est une méditation en soi. Ils flottent si paisiblement de ci, de là, bien avec eux-mêmes, en étant totalement dans l'instant présent, dignes et parfaits comme seules les créatures dépourvues de mental peuvent l'être. A l'occasion, pourtant, deux canards auront une prise de bec, parfois pour aucune raison apparente ou parce que l'un d'eux a empiété sur le territoire de l'autre. L'altercation ne dure en général que quelques secondes, et ils se séparent, nagent dans des directions opposées et battent vigoureusement des ailes à quelques reprises. Puis ils reprennent leur paisible promenade sur l'eau comme s'il n'y avait jamais eu de bataille. Quand je les ai vus faire pour la première fois, j'ai soudainement compris que, en battant des ailes, ils se débarrassaient d'un surplus d'énergie, empêchant ainsi celle-ci de rester emprisonnée dans leur corps et de se transformer en négativité. Il s'agit là de sagesse naturelle, et c'est facile pour eux de l'appliquer parce qu'ils n'ont pas un mental qui maintient inutilement le passé en vie pour pouvoir en tirer une identité. 11 mars 2016Signaler ce contenuPage de la citation Êtes-vous inquiet ? Avez-vous souvent des pensées anticipatoires ? Dans ce cas, vous vous identifiez à votre mental, qui se projette dans une situation future imaginaire et crée la peur. Il n'y a aucun moyen de faire face à une telle situation, car celle-ci n'existe pas.

C'est un ectoplasme mental. Vous pouvez mettre fin à cette folie corrosive qui sape votre santé et votre vie : il vous suffit d'appréhender l'instant présent.

Prenez conscience de votre respiration. Sentez le mouvement de l'air qui entre et sort de vos poumons. Ressentez le champ énergétique en vous. Tout ce que vous aurez jamais à affronter et à envisager dans la vie réelle, c'est cet instant. Alors que vous ne pouvez pas le faire dans le cas de projections mentales imaginaires. Demandez-vous quel "problème" vous avez à l'instant, et non celui que vous aurez l'an prochain, demain ou dans cinq minutes. Qu'est-ce qui ne va pas en ce moment ? Vous pouvez toujours composer avec le présent mais vous ne pouvez jamais composer avec le futur. Et vous n'avez pas à le faire. La réponse, la force, l'action ou la ressource justes se présenteront lorsque vous en aurez besoin. Ni avant, ni après.

27 juillet 2011Signaler ce contenuPage de la citation La peur psychologique n'a rien à voir avec la peur ressentie face à un danger concret, réel et immédiat. La peur psychologique se présente sous une multitude de formes : un malaise, une inquiétude, de l'anxiété, de la nervosité, une tension, de l'appréhension, une phobie, etc. Ce type de peur concerne toujours quelque chose qui pourrait survenir et non pas ce qui est en train d'arriver.

Vous êtes dans l'ici-maintenant, tandis que votre mental est dans le futur. 27 juillet 2011Signaler ce contenuPage de la citation La plus grande partie de la souffrance humaine est inutile. On se l'inflige à soi-même aussi longtemps que, à son insu, on laisse le mental prendre le contrôle de sa vie. Videos de Eckhart Tolle (5) Voir plusAjouter une vidéo Extrait du livre audio « L'art du calme intérieur » à l'écoute de sa nature essentielle » d'Eckhart Tolle, traduit par Michel Saint-Germain, lu par Philippe Sollier. Parution numérique le 25 janvier 2023. Dans la catégorie : Développement, amélioration de la personnalitéVoir plus>Psychologie>Psychologie appliquée>Développement, amélioration de la personnalité (187) autres livres classés : développement personnelVoir plus Notre sélection Non-Fiction Voir plus