

CONSCIENT D'ÊTRE VIVANT

« Le plus lourd fardeau c'est d'exister sans vivre »

Victor Hugo

Combien de fois par jour sommes-nous conscients d'être vivant ?

La question peut paraître évidente.

A la lire vite, la réponse est spontanée : Tout le temps puisque nous ne sommes pas morts.

Vivant oui mais **conscient** d'être vivant...

Ils sont très rares ceux qui peuvent répondre :

« Je suis conscient d'être vivant plusieurs heures par jour »

Alors, durant quelques minutes ?

Quelques secondes ?

Oscar Wilde (1854/1900) estimait que

« vivre est ce qu'il y a de plus rare au monde; la plupart des gens existent c'est tout »

Être pleinement conscient d'être vivant relève d'une attitude qui n'est pas dans nos habitudes quotidiennes. Pour nous les occidentaux, influencés par la tradition chrétienne, cette notion nous apparaît étrange, voir étrangère. Pour avoir pleinement conscience d'être vivant, il faut être dans l'instant présent. Être dans cet espace qui se trouve exactement entre avant et après. C'est là où se trouve le bonheur.

L'esprit doit atteindre la maîtrise de l'inhibition du questionnement de la pensée, ne plus penser. Ne plus être dans une réflexion se référant au passé ou au futur. Ressassements, critiques, regrets, qui sont nos questions, toujours ouvertes, sur des événements antérieurs. Inquiétudes, désirs, rêveries, qui sont nos interrogations sur des projets à venir. Tous ces raisonnements mobilisent à chaque instant notre pensée.

« L'avenir nous tourmente, le passé nous retient, c'est pour cela que le présent nous échappe »
écrivait Gustave Flaubert (1821/1880) dans une lettre à Louise.

« Je pense donc je suis »... mais en est-on vraiment sûr ?**

Les chemins, pour parvenir à cette maîtrise sont nombreux. Ils rappellent les pratiques utilisées dans la relaxation ou la méditation. Ils font appel à tous nos sens : toucher, goûter, sentir, voir, écouter. Il nous faut être en plein éveil de nos sens, de notre vivant. En sanscrit Bouddha veut simplement dire l'éveillé. Pour cela, il faut avoir une concentration absolue sur les stimuli envoyés par nos sens et sur rien d'autre. J'écoute, je regarde, je sens, je touche, je goûte à chaque fois sans aucune arrière-pensée, ou plutôt sans aucune pensée, rien que la sensation due aux sens en action. Tel est l'un des secrets pour parvenir à l'inhibition du questionnement de notre pensée. Je vous rassure, cet exercice se fait uniquement avec sa pensée sans aide d'aucune substance extérieure. Le résultat en serait faussé. La dépendance à ces magies artificielles produit des effets secondaires. A terme les effets secondaires négatifs détruisent l'effet positif recherché.

Notre incessant questionnement est aussi très générateur de fatigue, elle-même amplificatrice de nos douleurs. C'est donc un des points à travailler pour limiter nos souffrances.

Il me paraît utile de mentionner qu'il y a d'autres façons d'arrêter cette petite voix interne, source de bien des angoisses. L'une de ces méthodes est le jeu. Si les gens se passionnent à en devenir dépendant, c'est qu'il apporte aux joueurs un réel soulagement. Les jeux permettent de passer en arrière-plan leurs douleurs, inquiétudes, tourments. Malheureusement, il n'est efficace que pendant le temps du jeu et pour des niveaux peu élevés de souffrance. Hélas, par le « plaisir » qu'il procure, il va être générateur de dépendance. Celle-ci peut se transformer en manque. Ce dernier apporte un surplus de souffrance. Si les jeux sont utiles dans notre arsenal d'antidouleurs personnels, ils devront être utilisés avec sagesse et modération.

Revenons à la méditation, pour nos souffrances, nous recherchons toujours leur limitation avec une espérance, celle de leur extinction. Souvenons-nous qu'en sanscrit « extinction » se dit « nirvana ».

Les sens, rien que les sens, pour vivre chaque instant. Ils sont le carburant de notre esprit.

Pour se retrouver dans ce présent, celui du moment, voici une technique parmi d'autres : Avec ses yeux et rien que ses yeux, sans chercher à faire le moindre commentaire, regarder. Par exemple imaginons-nous à la campagne.

Un paysage large comme un champ avec un arbre en son milieu.

Il faut alors se concentrer sur un détail comme un arbre isolé.

Lorsque le niveau de concentration suffisant est atteint alors le relief nous apparaît plus précis, les détails plus nombreux, et ...chut !!!... Le questionnement à disparu... mais déjà ... trop tard il revient.

Pascal (1625/1662) enseignait ceci « *Que chacun examine ses pensées, il les retrouvera toutes occupées au passé et à l'avenir. Nous ne pensons presque pas au présent* »

Et pour la simple raison que dans le présent, la pensée n'existe pas.

Pour structurer la moindre pensée, il nous faut pour la bâtir appeler des éléments faisant référence à une interprétation du passé ou à une extrapolation du futur.

Un passé compris entre un « pouième* » de seconde avant le présent jusqu'à l'aube du temps.

Un futur compris entre un « pouième* » de seconde après le présent jusqu'à la fin du temps.

Du temps ou des temps ?

La question peut se poser. Il est un fait que nous sommes sur une base de temps, nous ne pouvons pas la quitter, la modifier, uniquement la suivre seconde après seconde. Il nous est impossible de changer de temps. Voilà pourquoi j'écris du temps, le nôtre et non pas des temps.

Dans cet « instant présent » hors de tout questionnement : vouloir y rester plus longtemps est très difficile. Le plus important est de commencer à le ressentir. C'est dans cet instant que notre esprit est uniquement dans le présent et que la sensation d'être vivant est réellement perceptible.

Nous avons tous, déjà, vécu involontairement cet instant. Comme monsieur Jourdain et sa prose, nous le faisons tous les jours, sans le savoir, sans en être conscient. Le plus classique est : Un coucher de soleil dans un paysage « carte postale » ; où l'on se sent incroyablement

bien, sans pouvoir l'expliquer. Voilà donc ces moments d'instant "vivant" et non "pensant", se questionnant, se cherchant, se rêvant...

Conscient d'être vivant, pourquoi tant d'efforts pour arriver à cela ? Alors que par la pensée de manière purement intellectuelle et spéculative, il nous semble possible d'aboutir à la même jouissance. Si vous croyez cela, vous n'avez jamais vécu cette « expérience ».

Cet entraînement devient de plus en plus plaisant au fur et à mesure de sa maîtrise. Ce regard particulier de nous-mêmes dans un espace-temps très précis, cette perception de cette dimension à s'assurer d'être « conscient d'être vivant », nous apporte de la sérénité. Très bref les premières fois, cet état va nous permettre d'utiliser plus aisément la modération dans la gestion de nos souffrances.

Cette maîtrise du plein éveil de nos sens, il nous faut commencer par la pratiquer quand nous sommes sans souffrance pour pouvoir l'utiliser dans nos moments difficiles.

Avec cette dimension, nous entrons pleinement en philosophies opératives et nous nous éloignons des philosophies spéculatives. Ces exercices de « rien que les sens » mettent en valeur cette réalité que notre corps et notre esprit sont liés que nous soyons monistes ou dualistes. La gestion de la souffrance passera bien par une maîtrise du corps et de l'esprit, les deux ensembles. De son corps. Il faut que notre esprit s'en fasse un allié non un ennemi.

Ces pratiques peuvent faire penser aux rituels utilisés par les religions. De façon consciente ou inconsciente, l'idée reste la même. Mais ici le rituel n'est pas imposé. C'est une invitation à chacun et à chacune de trouver sa méthode pour être au rendez-vous quotidiennement avec lui-même dans l'instant présent.

« Ne demeure ni dans le passé, ne rêve pas le futur, concentre ton esprit sur le moment présent » tel est l'un des enseignements de Bouddha (536/480 av JC)

Se sentir vivant va nous permettre de comprendre la notion d'impermanence de notre vie. Avec, nous pouvons bâtir chaque journée avec plus de pondération, notamment sur les faits qui n'ont pas d'importance. La voici notre réelle chance, celle d'être aujourd'hui vivant. Évidence et extraordinaire richesse : nous sommes encore en vie.

Dans mes propos point de positivisme, mais une réelle recherche de la maîtrise d'une dimension capitale dans la gestion de sa vie. Pour être dans son chemin vers son nirvana dirait un Bouddhiste, dans la béatitude dirait un Chrétien, dans l'égrégore dirait un Franc-maçon, dans l'ataraxie dirait un Épicurien, pour tendre vers l'extinction de nos souffrances, trouver la tranquillité de notre esprit pour les uns, de notre « âme » pour les autres.

Tous les philosophes sont en accord avec l'importance à donner à l'instant présent, Sénèque (4 av JC/65) d'écrire :

« Hâte –toi de bien vivre et songe que chaque jour est à lui seul une vie ».

Ces premières planches de notre échafaudage philosophique sur la question premium (être dualiste ou moniste), l'importance de la mort, et être « conscient d'être vivant » sont comme trois pas d'apprentis en philosophie opérative...

Alors fort de cela, qu'est ce qui nous empêcherait encore d'être heureux ?

Montons sur la planche suivante, Ma machine à ma peur. Attention à votre tête, la poutrelle suivante est basse.

* *pouïème*, nom masculin

Sens en Mathématiques

Le terme *pouïème*, issu du langage familier, désigne toute chose qui est d'une taille ou d'un volume infiniment petit.

Exemple : *Ça s'est passé à un pouïème que je rate mon train.*

Autre sens : Cela permet également de mentionner la valeur approximative d'une unité de mesure.

** *Cogito, ergo sum* est une locution latine signifiant « Je pense, donc je suis ». Employée en français par le philosophe et mathématicien René Descartes dans le *Discours de la méthode* (1637), la formule connaît une variante dans son œuvre en 1641, dans les *Méditations métaphysiques* : *ego sum, ego existo* (« je suis, j'existe ») ; puis, il revient à celle de 1637 de nouveau en 1644, dans les *Principes de la philosophie* (*ego cogito, ergo sum*). Pour le philosophe, elle exprime la première certitude qui résiste à un doute méthodique. Cherchant à refonder entièrement la connaissance, Descartes souhaite lui trouver un fondement solide, absolument certain. Cette recherche l'amène à la conclusion que seule sa propre existence, en tant que « chose qui pense », est certaine au départ. C'est cette découverte qu'exprime le « *cogito* ». Indépendamment des formulations, le *cogito* constitue un élément majeur de la pensée cartésienne. Il est une certitude à partir de laquelle Descartes va tenter de refonder toute la connaissance. Il consiste en une intuition qui ne se résume pas à une déduction logique.

Dans le vocabulaire philosophique, l'expression est fréquemment raccourcie et substantivée. On parle simplement du *cogito*, pour exprimer l'intuition acquise par le sujet grâce à sa conscience de lui-même. Le *cogito* est alors pris comme une découverte qui n'est plus toujours liée à Descartes lui-même. On parle ainsi de *cogito* augustinien, avant Descartes, ou de *cogito* husserlien, après lui.

© Wikipedia