

DEVENIR CONSCIENT VIVRE LE MOMENT

Dans notre vie nous avons grandement besoin de devenir plus conscient. Devenir plus conscient c'est à la fois prendre de la hauteur, être attentif à ce qui se déroule au moment présent, et faire appel à notre sagesse intérieure.

Vivre le moment présent et se voir en train de le vivre : être plus conscient.

Être conscient, c'est vivre le moment présent, et se voir en train de le vivre, être capable de savoir ce qu'on a vécu dans le moment. Par exemple, lorsqu'on pratique un sport, une activité ou un instrument de musique, et qu'on souhaite progresser, on est **conscient de ce qu'on fait au moment où on le fait**. J'ai fait beaucoup de musique dans ma vie, du piano en particulier. Quand j'ai fini de jouer un morceau, je suis capable de repérer les passages qui m'ont plus, qui ont encore besoin d'être travaillés, qui n'ont pas été interprétés comme je l'aurai souhaité etc. Quand en danse ou dans un autre sport, on essaye de trouver le mouvement juste, on met sa vigilance sur la conscience du corps, sur le ressenti pour pouvoir ajuster ses mouvements. C'est comme si nous allumions une caméra intérieure. Nous sommes conscient de ce que nous faisons.

La question n'est pas de nous 'surveiller' en permanence. Il s'agit de devenir conscient. Quand vous faites de la cuisine avec un enfant, il est moins conscient que vous. Il en met partout, en renverse, ne range pas au fur et à mesure, vous laissez la cuisine en plan pensant qu'il a rangé (alors qu'il faut passer par derrière tout nettoyer...) Il ne se rend pas compte; il n'est pas conscient. Vous êtes plus conscient que lui quand vous cuisinez. Vous savez qu'il y a une casserole qui chauffe pendant que vous épluchez les légumes et que dans le four cuit le gâteau pour l'invitation du soir pendant que vous écoutez votre enfant parler. L'enfant, lui n'est conscient que du mélange œufs-farine qu'il touille gentiment en s'en mettant partout...

Le virus n'est pas mort, continuons à respecter les gestes barrière.
Prenez soin de vous et des autres.