

DEVENIR CONSCIENT - L'APPEL DE NOTRE VIE

Il y a une chose dont nous avons grandement besoin, c'est 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.

Être conscient c'est **élever** notre personne, notre être, notre vie. C'est nous permettre de vivre à un autre niveau. C'est entrer dans la **confiance**, dans la sérénité, dans plus de VIE, tout simplement.

Alors, vous allez me dire, c'est très bien cette réflexion, mais tout cela n'est que mots! Je vais vous donner des exemples concrets.

Exemple : être conscient de la relation à la nourriture

Quand vous prenez vos repas par exemple, si vous n'êtes pas conscient, vous **subissez** votre nourriture, vous mangez 'au lance pierre', vous ingurgitez sans prendre le plaisir conscient de ce que vous avalez, ou vous subissez des élans d'envie de sucre, de fraises ou de chocolat. A la limite, vous vous dites que c'est bon (ou mauvais) mais c'est tout. Vous vous *enfilez* votre repas, sans même savoir si vous avez vraiment besoin ou envie de tout cela. Vous subissez en quelque sorte le défilé des plats (entrée, plat, fromage, dessert, café, vin, bière...) sans vous poser de questions, parce que cela en a toujours été ainsi. C'est l'heure du déjeuner, alors faim ou pas faim, on y va! Suite à cela, vous ressentez un ventre plein, un contentement enfantin et sécurisant de quelqu'un qui a mis du carburant dans sa machine, et puis voilà!

Si vous mettez de la conscience là-dedans, vous êtes plus **attentif** à ce que vous mangez, plus **réceptif** à ce que cela vous fait, plus **fin** dans votre façon d'**accueillir** cette nourriture de l'âme et du corps. Vous avez à l'intérieur de vous une **attitude** envers la nourriture différente. Vous posez un regard de **gratitude** sur ces cadeaux de la nature, sur les personnes qui ont semé, récolté, cuisiné les aliments. Vous **honorez** la nature et toutes les saveurs qui vous sont offertes pour vous dans votre assiette aujourd'hui. Vous êtes également attentif à vos besoins dans votre **corps**. Lorsque vous avez des envies soudaines d'un aliment en particulier, soit vous le mangez avec plaisir en conscience sans culpabilité, soit vous vous tournez en conscience vers autre chose car vous savez à quoi votre envie soudaine correspond.

La conscience vous amène la connaissance de ce qui est bon pour vous. Par respect pour votre corps et pour vous-même, vous ne mangez pas n'importe quoi... Vous ne subissez plus des schémas habituels alimentaires, mais vous tendez vers des aliments de Vie. En étant conscient, vous absorbez mieux les nutriments de votre nourriture. En étant conscient, vous goûtez, vous êtes émerveillé, vous remerciez, vous êtes nourri dans votre **cœur**. Vous comprenez que la nourriture est bien plus qu'un amas de nutriments, elle vous nourrit corps et âme.

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...

Être conscient c'est ouvrir les possibilités de notre vie.

Être conscient c'est ouvrir les possibilités de notre vie. C'est une façon de sortir du scepticisme de saint Thomas, qui ne voulait croire qu'en ayant vu. Ouvrir sa conscience c'est croire au-delà de ce que nous voyons dans notre vie.

C'est une façon de **laisser tomber toutes les peurs et fausses croyances** que nous avons mises en place dans notre vie et qui nous tiennent ficelées à terre sans pouvoir bouger. Ouvrir sa conscience c'est **accepter de laisser tomber l'égo** qui croit tout savoir et qui nous répète que 'ce n'est pas logiquement possible'. Ouvrir sa conscience c'est faire preuve d'**humilité**, de simplicité. Nous laisser modeler par la vie. Devenir plus conscient, c'est faire appel à notre **sagesse intérieure**.

J'anime souvent des ateliers de gestion du stress pour des personnes cadres en recherche d'emploi. Il est très difficile pour la plupart d'entre elles de voir au-delà du « malheur » qui leur est tombé sur la tête, la perte de leur emploi. Il est bien entendu difficile de traverser une telle situation, mais bien souvent, elles en restent au 'problème'. C'est ce qui nous arrive tous quand nous rencontrons une situation particulièrement désagréable, nous ne voyons que le problème. Nous jugeons cela à travers des lunettes normées de la société ou de notre vécu. Ce qui est douloureux est 'mal'. Nous avons intégré des schémas de pensées qui nous font croire que « c'est mal »: perdre son emploi, faire face à un échec, rencontrer des difficultés relationnelles...

Or devenir plus conscient, c'est voir au-delà de la difficulté. C'est avoir dans un coin de son être, une petite flamme, une petite étincelle d'espoir et de vie, qui nous dit que ce que nous traversons a un sens et que cette traversée du désert va nous apporter quelque chose. Cela va nous transformer de l'intérieur. Nous allons en retirer quelque chose, apprendre à mieux nous connaître, à développer des capacités en nous que nous ne soupçonnions pas...

Devenir plus conscient c'est sortir de la justification, de la plainte, de l'état de victime.

Devenir plus conscient c'est sortir de la justification, de la plainte, de l'état de victime. Nous prenons la responsabilité de ce qui nous arrive. Ce qui s'est passé est passé, c'est comme ça. C'est tout.

Nous avons fait du mieux que nous le pouvions avec ce que nous savions à ce moment-là. Pas besoin de trouver des explications pour chercher un coupable ou des causes extérieures. Dans une situation inconfortable ou difficile, beaucoup d'entre nous vivons ce moment comme quelque chose d'inéluctable, de l'ordre du hasard ou de la malchance. Ouvrir sa conscience c'est comprendre que la vie est bien orchestrée et que malgré la douleur, nous devons juste *passer par là* pour grandir. Rappelons-nous que **tout a un sens**. Et que même si nous vivons des difficultés qui semblent totalement hors de notre contrôle, elles sont là pour nous **transformer** et *nous sommes capables de les traverser*. (Je m'explique plus en détails dans mon livre : **Le pouvoir des émotions**)

Il nous arrive exactement ce dont nous avons besoin pour avancer, même si cela fait mal. Être *respons-able* de sa vie, c'est être capable de fournir une *réponse*. Être conscient c'est de pouvoir *répondre* avec un maximum d'éléments en main. Nous n'avons pas à subir ou souffrir pour rien. Nous devons devenir responsable de notre vie en donnant un sens élevé à tout cela et prendre nos dispositions pour aller vers plus d'**amour** et de **respect de soi** et des autres.

Devenir plus conscient c'est apprendre à mieux se connaître.

Quand nous ouvrons notre conscience, nous développons notre être, nous déployons notre potentiel et donc apprenons à mieux nous connaître. Nous pouvons laisser tomber des idées reçues que nous avons sur nous-même et oser faire appel à des ressources jusqu'alors inexplorées.

« moi je ne suis pas fait pour ça », « On m'a toujours dit que je chantais faux », « je ne suis pas organisé », « je n'aime pas m'exprimer devant les autres », « mes professeurs me disaient que je n'avais pas l'esprit matheux »... Nous avons fait en sorte que tout cela se vérifie... Tout cela nous limite. Mettons cela à la poubelle et nous serons étonnés des résultats!

Être plus conscient c'est avoir plus confiance en soi et en la vie.

Quand nous ouvrons notre conscience à la Vie, à l'extraordinaire de la vie, nous pouvons avoir plus confiance. Nous ne prenons plus les événements comme des coups du destin ou du hasard, nous ne voyons plus les situations au raz des pâquerettes, mais nous comprenons que la vie a un sens, même s'il nous échappe! Nous savons au plus profond de nous, que derrière les apparences se profile un **sens**. La Vie n'est pas là pour nous détruire ou nous faire souffrir sans raison, elle a son sens. Ouvrons-nous à cette dimension. N'ayons pas peur d'**ouvrir notre conscience**. Notre vie prendra une toute dimension.

SOURCE : 9 avril 2019/0 Commentaires/dans Equilibre de Vie, Prendre soin de soi /par Aude de Vathaire