

SOMMES NOUS CONSCIENT D'ÊTRE VIVANT ?

Aujourd'hui posons-nous la question : Combien de fois par jour sommes-nous conscients d'être vivant ?

Cette question peut paraître évidente :

Tout le temps puisque nous ne sommes pas morts.

Vivant oui, mais **conscient** d'être vivant, est-ce le cas ?

Oscar Wilde a écrit 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.

Ne plus être dans une réflexion se référant au passé ou au futur.

« *L'avenir nous tourmente, le passé nous retient, c'est pour cela que le présent nous échappe* » écrivait Gustave Flaubert.

Il nous faut être en plein éveil de nos sens : toucher, goûter, sentir, voir, écouter.

Pour cela, il faut avoir une concentration absolue sur les stimuli envoyés par nos sens et sur rien d'autre.

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

Comme monsieur Jourdain et sa prose, nous le faisons tous les jours, sans le savoir, sans en être conscient. Prenons l'exemple d'un coucher de soleil où l'on se sent incroyablement bien, sans pouvoir l'expliquer.

Ce regard particulier de nous-mêmes dans un espace-temps très précis, nous apporte de la sérénité. Très bref les premières fois, cet état va nous permettre d'utiliser plus facilement 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.

Tous les philosophes sont en accord avec l'importance à donner à l'instant présent, Sénèque a écrit : « *Hâte-toi de bien vivre et songe que chaque jour est à lui seul une vie* ».

Aujourd'hui nous sommes vivants, profitons-en et protégeons nous.