

ICI ET MAINTENANT QUEL SENS SPIRITUEL ?

**Que signifie « ici et maintenant » en philosophie,
psychologie et spiritualité ?
Comment réussir à s'ancrer dans le présent ?**

« Ici et maintenant » est une expression très utilisée dans différentes pratiques spirituelles telles le bouddhisme, la méditation, la prière, le yoga, le Reiki ou le soufisme. A titre d'exemple, les **Yoga sutras** de Patanjali, texte qui synthétise les enseignements du yoga, commencent par le mot « **atha** » qui peut être traduit par « ici et maintenant ».

On retrouve aussi cette formule en **philosophie** (notamment sous sa forme latin *hic et nunc*), en **psychologie** ainsi que dans diverses thérapies cognitives.

Entrer dans l'Ici et maintenant consiste à fuir notre **mental** qui nous renvoie toujours à notre **passé** (déception, regrets) ou à notre **futur** (désirs, attentes, espoirs). C'est pénétrer dans un nouvel espace de conscience, allégé d'un certain poids et de nombreuses illusions.

Nous allons voir que réussir à s'ancrer dans le moment présent est un chemin qui mène à la **sérénité** et au **bonheur**.

« Ici et maintenant » : un nouvel espace de conscience.

C'est donc notre **mental**, animé par l'**ego**, qui nous pousse constamment à quitter l'instant présent pour nous renvoyer au passé et au futur, et qui nous projette dans d'autres lieux.

Qu'est-ce que le mental ? C'est la somme des pensées qui arrivent spontanément à notre esprit. Ce flux de pensées subies plonge en grande partie dans notre **inconscient**, c'est la raison pour laquelle nous n'en sommes pas acteurs.

Nous analysons en permanence ce qui a eu lieu, nous nous projetons dans ce qui va se passer, nous tentons de ne rien oublier, le but étant toujours de **contrôler la situation** et de **nous protéger**.

Plus précisément, notre inconscient est fait d'instincts (instinct de survie, de domination...), de pulsions et de règles intériorisées depuis notre plus tendre enfance : il exprime des **besoins** (physiologiques, de reconnaissance...), des **peurs** et des **angoisses**, de la **souffrance** (stress, manque), autant de sentiments et d'émotions qui monopolisent notre psychisme.

En réalité, notre activité mentale est le résultat de causes pour la plupart inconnues et lointaines : héritage génétique, caractéristiques psychologiques, valeurs et interdits issus de l'éducation, déterminismes socio-culturels, etc.

Par conséquent, notre mental nous enferme dans un mécanisme impossible à maîtriser : notre liberté est étouffée, nous vivons dans la peur, l'imagination, l'illusion et les **croiances**, nous perdons le contact avec **la seule réalité possible**, qui n'est pas celle du passé révolu ou du futur qui n'existe pas, mais bien celle du **présent**.

L'objectif de la démarche spirituelle sera donc d'opérer un **recentrage** en tentant de retrouver cette réalité, en rétablissant le contact avec la vérité présente, ici et maintenant.

La seule réalité se trouve dans le présent, dans l'ici et maintenant. Là se situe non seulement le libre-arbitre de l'homme, mais aussi son pouvoir créateur. Nous sommes capables, à tout moment, de modifier notre destinée et de créer, à partir de notre propre conscience, une réalité différente.

Marie-Noëlle Bermond

Combattre le mental ou le remettre à sa place ?

En réalité, le mental n'est pas mauvais en soi. Il nous permet d'anticiper, d'analyser, de nous corriger, de nous adapter, c'est-à-dire de **survivre**. Il est l'expression de l'ego et à ce titre il fonde notre personnalité.

Il ne s'agira donc pas de combattre le mental à proprement parler, ni de vouloir l'effacer (ce qui est impossible), mais de prendre de la distance par rapport à nos pensées spontanées.

La méditation permet cette **prise de recul** : les pensées passent sans qu'on s'y accroche, c'est ainsi qu'on peut être « ici et maintenant ».

Au quotidien aussi, il est possible de pratiquer cet ancrage dans le présent. Dans l'action, cela consiste à ne pas se laisser emporter par ses intentions, à ne pas trop s'attacher à ses objectifs. On évitera aussi de se **culpabiliser** en cas d'échec.

Cette attitude rappelle le **non-agir** taoïste : c'est l'action sans désir, celle qui suit le cours de la Nature, qui s'inscrit dans l'ordre des choses, loin de toute ambition déplacée.

Vivre l'instant présent en philosophie.

Dès l'Antiquité, nombre de philosophes appellent à vivre l'instant présent.

C'est le cas d'Horace (poète romain, 65-8 avant J-C), auteur de la célèbre formule **Carpe diem quam minimum credula postero** ("cueille le jour présent sans te soucier du jour suivant").

Loin de tout **hédonisme**, *Carpe diem* une invitation à **lâcher prise** pour ouvrir sa conscience.

En renonçant au passé et au futur, Horace nous incite à nous laisser traverser par l'évidence de l'ici et maintenant : le **présent** est le résultat de tous les phénomènes passés, il est la marque vraie et actuelle d'un **destin** que nous devons accepter.

Ce qui n'est pas sans rappeler la philosophie bouddhiste :

Si vous voulez connaître votre passé, observez vos conditions de vie présentes, et si vous voulez savoir comment vous vivrez l'avenir, regardez ce que vous faites maintenant.

Bouddha

Il est donc vain de se tourner vers le passé, comme il est vain d'espérer pour l'avenir autre chose que ce qui doit advenir.

D'autre part, vivre l'instant présent nous éloigne naturellement de la **peur** et de la **haine** : nous acceptons les choses telles qu'elles sont, nous cherchons à comprendre plutôt qu'à juger. C'est la voie de l'**ataraxie**, de la sérénité et du bonheur.

Ici et maintenant : vers l'émerveillement.

« Ici et maintenant » est une fenêtre ouverte sur le réel. Épurés de toute illusion, libérés de toute souffrance, nous pouvons enfin observer le monde tel qu'il est.

Ceci ouvre la voie à la **contemplation** et à l'**émerveillement**.

L'émerveillement est capacité à comprendre la nature ultime des choses. Cela consiste à porter un regard sain sur le monde, **mais aussi sur soi-même**. Le "moi" s'efface pour laisser place à l'être universel que nous portons en nous, prêt à fusionner avec l'essence-même de l'univers.

Regardez les oiseaux du ciel : ils ne sèment ni ne moissonnent, et ils n'amassent rien dans des greniers ; et votre Père céleste les nourrit.

Matthieu 6, 26

En conclusion, l'ici et maintenant est une porte ouverte sur l'éternité. Dépouillés de notre charge mentale, nous pouvons enfin nous sentir vivre, en connexion spirituelle avec le Tout. Notre individualité disparaît au profit de la conscience universelle, dont nous faisons désormais partie.

Pour aller plus loin :

- **Le pouvoir du moment présent, d'Eckhart Tolle.** *Un guide d'éveil spirituel et un best-seller incontournable.*
- **Yoga-Sûtra, de Patanjali.** *Les textes-matrices du yoga, incontournables.*
- **La petite voix, d'Eileen Caddy.** *Un petit livre de méditation quotidienne : une pensée à lire chaque soir.*