

HABITER

LE PRÉSENT

S'il existe un sujet qui attire présentement l'attention universelle, c'est bien celui de la pleine conscience. Nous vivons à l'ère de la pleine conscience (*mindfulness*). Celle-ci apparaît en surbrillance partout. Elle est devenue l'atout incontournable de la réussite dans tous les domaines, prenant l'ampleur d'une vague de fond qui irrigue pratiquement toutes les plages de la vie, de même que tous les secteurs de l'activité humaine. Mon intérêt croissant pour cette approche est tel que j'ai écrit un livre sur le sujet, paru récemment sous le titre *L'étonnant pouvoir de la pleine conscience*. On ne peut se faire idée de l'engouement actuel pour le sujet considéré comme la plus fascinante des philosophies et des sagesses de notre époque.

Vivre ici et maintenant

La pleine conscience n'a rien de compliqué. Le docteur Christophe André la définit comme la qualité de conscience qui émerge lorsqu'on tourne intentionnellement son esprit vers le moment présent. C'est l'attention portée à l'expérience vécue et éprouvée, **sans filtre** (on accepte ce qui vient), **sans jugement** (on ne décide pas si c'est bien ou mal, désirable ou non), **sans attente** (on ne cherche pas quelque chose de précis). Nous pourrions tout résumer en disant que la pleine conscience est une attitude de présence à la vie dans toute sa richesse et sa plénitude. **Vivre ici et maintenant**, telle est la consigne de cette pratique. Mais alors attention! La pleine conscience n'est pas la même chose que la conscience pleine. Elle est, au contraire, dépouillement de toute pensée autre que celle du moment présent.

Un état de grâce

La pleine conscience est coulée dans l'instant présent. Elle consiste à **être pleinement dans le maintenant, sans penser au passé, sans le regretter, sans le déplorer, sans l'analyser, sans élaborer des projets d'avenir**. Accomplir chaque action sans hâte et sans précipitation comme si c'était toute notre vie. Chercher à devenir plus présents aux menus détails de notre vie quotidienne. Redécouvrir nos gestes les plus simples comme marcher, respirer, observer, s'attarder aux personnes que l'on rencontre. Lors d'un repas, prendre conscience de ce que l'on mange (saveurs, goûts, senteurs, couleurs). Prendre conscience de soi, observer ses pensées, ses sentiments, etc.

C'est en même temps voir et sentir la nature avec plus de raffinement. On se rend attentif à la beauté de la vie et à tout ce qui nous éveille à chaque instant. **On vit dans une sorte de gratitude qui nous rend reconnaissants pour les petites choses que la vie nous apporte**, sans oublier les gens qui nous entourent. Quand nous vivons dans cet état de grâce, nous ne sommes plus la même personne.

Nous retrouvons ici, comme un joyau dans son écrin, la fine fleur de toutes les sagesses du monde qui enseignent chacune à leur manière d'habiter autant que possible le présent, de l'accepter avec amour, même quand cela est éprouvant. Peut-on trouver plus bel « art de vivre » en ces temps difficiles?

Jean-Paul Simard,
écrivain

www.jeanpaulsimard.com

