

Memo du déjeuner conversation du 13 mars 2019

Thème : « **Vivre au présent** ». Lâcher le passé et neutraliser les projections. Des choses simples, difficiles à réaliser.

Pour H. Poincaré pourtant : « *Nous distinguons sans peine la sensation présente du souvenir des sensations passées ou de la prévision des sensations futures.* »

« *Fais de l'impatience ton pire ennemi. Ce qui permet la poursuite d'un idéal d'épanouissement... C'est la construction quotidienne du savoir être pour durer.* » Kodawari ⁽¹⁾ – Thierry Marx.

Définitions :

Vivre : Exister (biologiquement), être vivant. Source CNRTL ;

« *Vivre, c'est s'obstiner à achever un souvenir...* » René Char - Extrait de Rougeur des matinaux (1950)

Présent : Etre présent c'est assister à l'événement dont il est question ; participer activement ; exister ; être tout entier. Source CNRTL ;

« *La lucidité est la blessure la plus rapprochée du soleil.* » René Char. La lucidité est nécessaire pour retrouver la hiérarchie des priorités.

La force du présent : Satori (voir en sa propre nature).

La maîtrise de soi c'est apprendre à être constamment présent à soi-même. Pour mieux se connaître et mieux s'accepter « se pratiquer soi-même » en pleine conscience. C'est identifier le socle mental, physique et spirituel à partir duquel nous allons pouvoir commencer à penser, vivre, créer ; ... Elaborer le projet de vie qui nous ressemble réellement.

Lâcher prise : « *Intérieurement, activement passif. Extérieurement, passivement actif* ». Swâmi Prajnâpad. Calmement attentif à l'intérieur de soi, et tranquillement actif à l'extérieur.

Le lâcher prise n'a rien à voir avec la paresse. Dans cet état il est faux de prétendre que nous ne faisons rien. Parce que tout simplement nous rechargeons nos batteries. C'est souvent dans ces moments de « pause » que nous trouvons les solutions aux problèmes insolubles.

« S'il s'agit d'être heureux, il s'agit surtout de décider de l'être. C'est la décision qui fait sens. »

Le temps : C'est le plus beau des cadeaux que d'offrir de son temps aux autres.

Quelques généralités :

Slow révolution : Ralentir nos gestes pour trouver la paix et profiter du « présent ».

La "slow" révolution ce n'est pas un refus de tout ce que nous apporte le progrès. C'est une manière de lâcher prise face à une certaine idée du progrès.

Cittàslow (ou Slow Cities) pour la mise en place de mesures visant à réduire le bruit, la circulation, préserver l'architecture. Les 250 membres du réseau Cittàslow proposent de ralentir le rythme de vie de leurs habitants. ⁽²⁾

Ralentir. Faire moins, mais mieux. Le mouvement slow traverse tous les secteurs

Parfois, la vitesse est positive. Parfois, elle est nécessaire. Pas toujours. La clé est de savoir quand ralentir. Il ne s'agit pas de tout faire lentement, mais d'être capable de changer de vitesse. C'est cela, la slow révolution.

« *La première chose importante est de prendre conscience que la nature ne se trouve pas face aux êtres humains pour subir des manipulations, mais quelle est le flux même qui passe à travers eux* » Kazumi Oguro (revue Slow). Limiter les modifications de l'environnement revient à prendre soin de notre vie.

Ralentir nos gestes pour trouver la paix. Ecouter minutieusement notre énergie interne et pratiquer des techniques, souvent orientales, qui intègrent le lâcher prise comme donnée existentielle (méditation, yoga, zazen, tai-chi, ...) pour arriver à l'état de non pensée.

Toute pensée est une énergie en mouvement. Notre mental envahit tout et pollue donc les autres énergies qui sont en nous, les empêchant de s'exprimer harmonieusement. Le but est de pouvoir devenir observateur de ses pensées (et plus acteur) et donc à s'en détacher.

Cette forme de détachement progressive nous permettra d'accéder à la gratuité du geste et de la pensée libérant les expressions de notre corps. Le Tao propose la formule : « *Un être libéré de la peur est en symbiose naturelle avec ce qui l'entoure* ».

→ L'Ego :

Soif de paraître et culpabilité de ne pas réussir. Assumons notre imperfection. Contentons nous d'exister et de respirer. Le monde ne correspond jamais à notre monde. Faut-il vivre les choses de façon égotique sur fond de vouloir, de refus et de crispation et faire empirer les choses, ou vivre et agir sur fond de confiance et d'abandon ?

« *Chaque fois qu'une préoccupation trop vive nous entraîne hors de nous, nous restons bien nous-même, et pourtant nous ne sommes plus avec nous-mêmes : nous nous perdons de vue et nous nous répandons dans les choses extérieures* » ⁽³⁾

« *En nous soulageant nous-mêmes du fardeau du soi et en nous libérant de l'ego, nous pouvons nous ouvrir à l'univers infini des plaisirs sensoriels et entrer dans l'état psychologique de l'expérience optimale (flow).* » Le flow est l'état de concentration élevé lorsqu'on est plongé dans une activité aimée (jardinage, sport, jeux vidéos,...) et qui procure un bonheur intense.

→ Peur d'être vraiment là ? : Lâcher prise et pleine conscience

Savoir se remettre dans l'axe. Comme un équilibriste il faut savoir, entre ordre et désordre, se remettre dans l'axe. Pour lâcher prise une formule d'Hervé Chabalier résume bien ce qu'il faudrait faire : « *Donnez moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux pas changer, le courage de changer celles que je peux, et la sagesse de reconnaître la différence* ».

Le lâcher prise passe aussi par une plus grande attention sensorielle localisée sur l'instant : faire attention à la voix de nos interlocuteurs, leur respiration, leur odeur, leurs gestes, ... Extrait : Lâcher prise, ralentir, Patrice van Eersel.

Quand le lâcher est devenu permanent, une détente s'est établie, nous sommes en contact avec la réalité, instant après instant, sans projection sur le futur. Extrait de Savourer le quotidien, un exercice difficile (Psychologies) ⁽⁴⁾

→ Programmés pour anticiper (la survie ?) :

Se projeter dans l'avenir est une condition de l'évolution humaine : nous anticipons un futur meilleur pour améliorer nos conditions de vie et obtenir des gains – plaisir, sécurité, pouvoir... Les spéculations anxieuses n'ont rien à voir avec cette dynamique, puisque la personne est uniquement dans l'anticipation négative, et que le seul bénéfice qu'elle attend n'est pas une amélioration de son présent, mais l'assurance de ne pas être attrapée par surprise quand le « pire » arrivera. Pour elle, l'intolérable, c'est la peur. La peur de l'événement à venir, et non de l'événement en soi, c'est pourquoi elle se transforme en machine à penser le pire. L'anticipation anxieuse est caractérisée par une fixation exclusive sur les scénarios négatifs et un état permanent d'hyper vigilance, alors que la juste anticipation correspond à une évaluation réaliste des risques. Extrait ⁽⁵⁾

→ Ici et maintenant :

Le présent est la seule réalité à notre portée : le passé nous a échappé et le futur ne nous appartient pas. Or, nous passons beaucoup de temps à regretter l'un et à appréhender l'autre. Ne pas vivre le moment présent, c'est donc tout simplement vivre dans une illusion. Être dans « l'ici et maintenant », ce n'est pas se voiler la face devant l'avenir ou agir comme si le passé n'avait pas été. C'est avoir conscience de ce qui se passe en soi et hors de soi, revenir à ses sensations et à ses émotions, savourer la vie et ne pas fuir systématiquement en cas de gêne ou de douleur... Adopter cette façon d'être au monde est l'une des meilleures solutions pour se protéger du pessimisme ambiant et apaiser ses propres angoisses personnelles. Et, ainsi, plus présent à soi et aux autres, pouvoir sans culpabilité ni complaisance se retourner sur son passé et se projeter dans l'avenir de manière à la fois sereine et réaliste. Dossier coordonnée par Violaine Gelly ⁽⁶⁾

→ Quelques clés pour vivre le moment présent

Être tout entier à l'échange avec l'autre, s'intéresser à ce qu'il nous dit, manifester de l'intérêt tout en laissant de côté notre histoire propre, nos références, permet de faire perdre de leur impact à nos pensées et émotions en reportant notre attention sur autre chose.

Quelques propositions pour vivre le moment présent : <https://les-defis-des-filles-zen.com/vivre-le-moment-present-6-cles>

S'exercer à être dans le présent : <https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Bonheur/Articles-et-Dossiers/Apprendre-a-vivre-l-instant-present/S-exercer-a-etre-dans-le-present>

Méditation :

La méditation est bien plus qu'une hygiène de vie, c'est notre état naturel en réalité d'être dans un état méditatif, contemplatif, dans un instant présent éternel et libéré de toutes pensées sur le passé ou l'avenir, c'est aussi la disparition de toutes les peurs dont celle de la mort, label occidental tellement détourné de son sens réel.

La méditation, versus kendo, est brève mais permet de se placer dans une condition mentale propice au combat en faisant silence en soi et en stabilisant sa respiration. Il s'agit d'accepter (vouloir) le refus de l'agitation (intérieure et extérieure) et de se préparer au mieux à l'action. La méditation permet de retrouver la juste voie entre ordre et désordre. Un écosystème à usage personnel pour maîtriser : pensées, paroles, actes, ...

→ Sous forme de conclusion

La vie nous emporte vers toujours plus d'activités qui dans le tourbillon de la vie nous éloigne de la réalité du temps présent.

De nombreuses propositions (souvent commerciales) sont offertes aux humains pour retrouver le sens du moment présent.

La démarche à faire individuellement est bien souvent au dessus de nos forces occupées à gérer un quotidien chronophage et des projections mentales illusoirs.

Heureusement pour les plus curieux ou les plus volontaires il existe de multiples façons de remettre les pieds sur terre au juste rythme du temps qui passe.

« L'existence est un fait, mais vivre est un Art »... Frédéric Lenoir.

Sources et renvois :

Compilations d'extraits du web et de lectures.

- (1) **Kodawari** : Un des cinq piliers de l'**Ikigai**, philosophie de vie qui consiste à trouver un sens à notre existence, un équilibre, une raison de se lever le matin et d'être heureux, d'accueillir chaque jour. <https://etre-optimiste.fr/methode-ikigai-trouver-sa-mission-de-vie/>
- (2) **Cittaslow** : <https://cittaslow.fr/>
- (3) **Dialogues de Saint Grégoire le Grand** ; Lâcher prise et abandon entretien avec Arnaud Desjardins dans Nouvelles clés.
- (4) <https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Bonheur/Articles-et-Dossiers/Apprendre-a-vivre-l-instant-present/Savourer-le-quotidien-un-exercice-difficile>
- (5) <https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Bonheur/Articles-et-Dossiers/Apprendre-a-vivre-l-instant-present/Nous-sommes-programmes-pour-anticiper>
- (6) <https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Bonheur/Articles-et-Dossiers/Apprendre-a-vivre-l-instant-present>

Et aussi :

Un immense désir de tout ralentir : <http://revolution-lente.coerrance.org/un-immense-desir-de-tout-ralentir-patrice-van-eersel.php>