

# Vivre consciemment

Par : Rémi Tremblay

J'ai voulu vous partager, humblement, ma pensée par rapport aux thèmes abordés pendant notre saison sur la JUSTESSE

Afin de poursuivre notre réflexion sur le thème de la conscience, je souhaite vous partager humblement comment j'arrive à vivre, chaque jour, un peu plus consciemment.

La conscience est difficile à définir. Les philosophes, les chercheurs et les maîtres spirituels n'ont pas tous la même définition de ce phénomène. La conscience est-elle une fonction du cerveau ? Est-elle propre à l'humain ? Est-ce que tout l'univers matériel serait une expression d'une conscience en évolution qui prend des formes pour se connaître elle-même ? À travers ces points de vue opposés, il y a un terrain d'entente sur le fait que la conscience humaine est une expérience subjective, à la fois intime et mystérieuse. Et on semble d'accord sur le fait que notre conscience peut se dévoiler c'est-à-dire que nous pouvons voir de plus en plus clair et plus grand. C'est là notre aventure spirituelle.

Voici ce que *vivre consciemment* veut dire pour moi à ce moment-ci de mon

Je cherche à être conscient de ma nature profonde. Cela exige de reconnaître que je ne suis pas ce que je pense être. Ce que je prétends être est chemin.

Tout d'abord, pour moi, c'est être présent à la réalité telle qu'elle est. C'est reconnaître que ma vision du réel est teintée par mes filtres personnels, de la personnalité que j'ai construite, de mes espoirs et de mes peurs, finalement le filtre de mon ego. C'est savoir reconnaître tous ces éléments qui m'empêchent de voir la réalité comme telle afin de pouvoir les transcender et voir au-delà. C'est accueillir avec humilité que je suis davantage dans l'illusion que dans le réel. À chaque instant où je reconnais mon erreur, je me rapproche d'une perception plus juste de la réalité. Et parfois, il y a comme des éclairs de lucidité. Je ne crois pas vivre constamment en pleine conscience mais il y a des moments de lucidité, de présence pure et l'espoir que ces moments d'éveil soient de plus en plus fréquents.



Je cherche à être conscient de ma nature profonde. Cela exige de reconnaître que je ne suis pas ce que je pense être. Ce que je prétends être est plutôt la personnalité que j'ai construite pour survivre dans ce monde et avoir le sentiment d'exister. C'est tout ce à quoi je me suis identifié; mes qualités, mes manques, mes peurs, mes rêves, ma culture, mes idées. Ce sont ces couches identitaires qui me qualifient et me donnent le sentiment d'exister, d'être quelqu'un. Être conscient, c'est réaliser que je suis tellement plus que tout ça. La conscience en éveil est naturellement vaste et calme. Elle peut tout accueillir – le pire et le meilleur – sans être pour autant perturbée. Cette conscience nue, est par contre pourvue de mille qualités. Être conscient, c'est découvrir que dessous « ma personnalité », il y a mon essence, ma véritable nature qui est, entre autres choses, sagesse, bonté et pouvoir d'agir.

Être conscient, c'est aussi réaliser qu'il en est de même pour les autres. Selon moi, nous sommes tous interdépendants entre nous et avec la nature. Ce qui veut dire que quand je blesse quelqu'un, je me blesse moi-même – et si on me blesse, c'est l'univers qui est blessé.

En être conscient change mon rapport aux autres et à la nature. Le désir de compétition ou celui de vouloir gagner sur l'autre fondent... Pas automatiquement Certes! Comprendre l'interdépendance et agir en conséquence demande un long travail sur soi. Ne pas prendre soin de soi consiste alors aussi à ne pas prendre soin du monde

Je cherche à développer ma conscience. Ultiment, j'aimerais vivre constamment dans la lumière, être dans la clarté par rapport au réel afin d'être en mesure de mieux voir et de mieux prévoir les conséquences collatérales de mes décisions ou de mes inactions.

Connaître et se rappeler les grandes vérités universelles nous aide à voir plus clairement. Par exemple, si je suis obsédé par la pérennité d'un projet, c'est que j'oublie la réalité de l'impermanence et je gaspille mon énergie inutilement. Ce qui est certain, c'est que ce projet se transformera et s'arrêtera un jour. En être conscient m'invite à mettre mon énergie à vivre pleinement ce que ce projet peut nous faire vivre plutôt que de m'occuper à le maintenir en vie à tout prix.

Une autre grande vérité est que la dualité n'existe pas. Et pourtant je ressens souvent l'existence d'aspirations opposées en moi ; par exemple, il y a opposition entre ce que je suis et ce que je voudrais être. Or, chercher à vouloir être quelqu'un d'autre que moi-même afin de mettre fin à la dualité est peine perdue. Prendre par ailleurs conscience que ce genre d'opposition n'existe pas vraiment, m'invite à concilier des aspirations apparemment contradictoires et à m'accueillir dans la totalité de qui je suis.

Une leader de la Maison des Leaders nous présentait récemment une dualité qui l'habitait : elle se sentait dans le dilemme de devoir choisir entre :

- Demeurer dans son poste afin d'assouvir son besoin de contribuer
- OU
- Quitter afin de se sentir libre.

Le dialogue avec les autres l'a amenée à faire fondre la dualité entre la liberté et le désir de contribuer.

1. Elle pouvait demeurer en se sentant libre OU
2. Choisir la liberté pour contribuer autrement.

**Prendre conscience que nous créons nous-mêmes nos oppositions - ou nos combats - nous invite à passer du « ou » au « et » - à réconcilier ce que l'on sépare.**

Bien d'autres grandes vérités existentielles demeurent à explorer... Mon but ici n'est pas de toutes les couvrir mais d'ouvrir une réflexion sur quelques-unes d'entre elles.

Je réalise que ma conscience représente ma vision, ma relation au monde, ma relation aux autres et à moi-même. Je réalise que cette vision peut s'élargir au fil du temps. Le dialogue avec les autres, le silence et l'intériorité, la méditation, la contemplation, la lecture et des rencontres avec des êtres plus éveillés que moi contribuent à élargir cette conscience et par conséquent à devenir plus pertinent dans mes gestes et mes paroles, à mieux discerner, en d'autres mots, à être dans la justesse.

Je conclus en disant que le dévoilement de notre conscience, selon moi, passe par la pratique de la présence et l'attention - l'attention à ce qui est là, à l'autre, à moi-même. Une présence avec tous mes sens sollicités. Comme il est difficile de garder son attention dans l'instant, je crois qu'il est utile et salutaire d'entraîner son esprit à la présence et à l'attention comme on entraîne son corps pour courir un marathon ! Vivre consciemment demande donc des efforts, entre autre, de prendre de la hauteur et de réfléchir par soi-même... Continuons d'explorer.

Rémi