

La minute Ordinata

Noël 2003

Pascaline Caligiuri - Stefan Merckelbach

La vie moderne est pleine de stress et d'agitation. Nous courrons jour et nuit dans tous les sens, à préparer l'avenir et à panser les plaies du passé. Est-ce que nous ne passons pas à côté de la vraie vie, celle d'ici et maintenant ?

Redécouvrir l'instant présent est une affaire d'attention.

Vers quoi est-ce que je dirige mon attention ? Vers ma frustration d'hier, ou mon souci de demain ? Et pourtant, je sais bien que le passé est figé et que le futur n'est pas encore. J'ai une autre alternative, cependant : fixer mon attention sur la seule tranche du temps où tout s'anime, la seule portion de ma durée où je peux être et agir : l'instant présent.

"Notre rendez-vous avec la vie, dit Thich Nhat Hanh, se produit dans l'instant présent. Si nous ne découvrons pas la paix et la joie maintenant, quand pourrions-nous les découvrir ? Demain ? Après-demain ? Qu'est-ce qui nous empêche d'être heureux tout de suite ?". Etre attentif à ce que je suis en train de faire, à ce que je vis dans l'instant, voilà l'attitude qui m'ouvre les portes de l'instant présent. Et quelle découverte ! En étant attentif, je prends conscience que seul le présent est réel.

Renouer avec les sensations.

Une manière très simple d'aiguiser son attention à l'instant présent consiste à donner aux sensations toute la place qu'elles méritent : quand je me promène dans la nature, je regarde autour de moi, je sens les odeurs, j'entends les sons, j'ai conscience de toucher le sol à chaque pas. Lorsque j'accueille toutes les sensations qui se présentent à moi, je suis présent au présent, je suis vraiment là, je goûte pleinement cet instant.

Il en va de même quand je rencontre quelqu'un : au lieu de me perdre dans mes pensées, de préparer mentalement ce que je veux lui dire ou de ruminer intérieurement ce que je viens d'entendre, je ne vis cet instant avec l'autre que quand je le regarde et l'écoute attentivement. Sans attention aux sensations, il n'y a pas de vraie rencontre. La rencontre ne se vit que dans un instant présent.

Vouloir ce qui est, vouloir ce que l'on fait.

Au-delà de l'ouverture des sens à l'instant présent, il faut y ouvrir son esprit. Le père Henri Jomin, psychologue français mort en 1982, propose deux grands principes qui me plongent dans le présent. Le premier est "**Je veux tout ce qui est**"; le second, "**Je veux tout ce que je fais**".

Dire "**Je veux tout ce qui est**" implique que je reçois ce qui m'arrive en cet instant comme quelque chose de réel, de donné, qui me dépasse et qui n'entre pas dans ma sphère d'influence. Que l'accident de voiture se produise en ce moment précis, je n'y puis plus rien, j'ai beau freiner, ma voiture continue à glisser en direction de celle qui me fait face. Lorsque l'impact se produit, je peux dire "Ce n'est pas vrai !", mais mon déni ne changera absolument rien à la situation. Par contre, lorsque j'arrive à dire, dans les mauvais comme dans les bons moments de la vie, "**Je veux tout ce qui est**", j'accepte

ce qui est là de toute façon, et je m'ouvre à vivre l'instant présent, même douloureux, sans détourner mon attention vers le rêve du refus ou l'illusion du déni.



"Je veux tout ce que je fais",
comme l'enfant qui est toute attention
pour la fleur qu'il arrose.

Mais je ne m'arrête pas là. En ajoutant "**Je veux tout ce que je fais**", je deviens actif. Non pas d'une action distraite, sans attention, mais d'une action que j'accomplis avec toute ma volonté, dans une profonde concentration sur ce que je fais. Faire ce que l'on fait quand on le fait, voilà en quoi consiste la puissance d'agir. "**Je veux tout ce que je fais**" me procure cette puissance et donne des ailes à mon action. Je veux tout ce que je fais quand je m'extrais de ma voiture accidentée pour porter secours au conducteur d'en face. Si j'étais resté dans mon déni de l'accident, jamais je n'aurais pu agir aussi rapidement.

Attention, le principe ne dit pas "Je fais tout ce que je veux" ! Bien au contraire, "**Je veux tout ce que je fais**" assure la moralité de mon action. Car si je fais le mal, puis-je vraiment dire, en mon âme et conscience, que je veux ce que je fais ? Quand je veux vraiment tout ce que je fais, je fais le bien.

"**Je veux tout ce qui est**" me fait accepter le présent, et "**Je veux tout ce que je fais**" me fait agir dans le présent. Voilà, avec les sensations, une manière de s'ouvrir à la réalité de chaque jour.