






Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Mise en pratique	Licence  - http://creativecommons.org  Creative Commons 	

La conscience peut dans certaines conditions être altérée. Parfois les personnes le font sciemment afin de pouvoir "s'évader" du monde dans lequel elles vivent pour aller dans des dimensions sensées être moins douloureuses.

La prise de substances licites ou illicites, sont les voies privilégiées pour avoir sa conscience altérée. Les effets secondaires et la dépendance créées sont malheureusement importants et en bout de course, le problème n'est pas traité à la racine car les causes initiales sont toujours présentes.

C'est la même chose pour de nouvelles addictions sans drogue, que l'on appelle également les addictions comportementales : troubles des conduites alimentaires, dépendance à Internet, les achats compulsifs, addiction au travail, au sexe, au sport.

Le yoga, l'hypnose sont aussi des techniques permettant de supprimer temporairement la conscience. Quelles que soient les techniques utilisées, il est à noter qu'avoir une conscience non efficiente nous supprime notre libre arbitre, notre faculté de raisonner et de prendre de bonnes décisions. Il est donc souhaitable de toujours faire en sorte d'être maître de soi et de sa conscience.

Vide intérieur

La plupart du temps nous décidons d'avoir "moins de conscience" parce que nous ressentons un vide et une angoisse vis-à-vis de notre vie. Mais est-ce vraiment la vraie solution que de s'évader ?

Peut-être que nous pourrions essayer de nous remplir. Cela peut paraître enfantin, mais la vie n'est pas aussi compliquée qu'elle n'y paraît! Oui mais remplir de quoi ?

Nous avons le choix, soient de "bonnes choses", soient de "moins bonnes choses" !

Par exemple le fait de regarder un film d'horreur n'aura pas le même effet sur soi que de passer la soirée avec une personne que nous apprécions et qui est une source d'encouragement pour soi.

Chaque jour, nous faisons consciemment ou inconsciemment des centaines de petits choix qui vont au final remplir plus ou moins notre "moi" intérieur.

Ce qui est formidable c'est que cela dépend de nous, alors ouvrons l'œil et faisons les bons choix.

Quels sont les choix que je veux faire aujourd'hui pour me "remplir" plus ?

-
-
-
-

Ici et Maintenant

Si nous n'y prenons pas garde, il est assez facile dans nos pensées de ne plus être dans l'instant présent ; notre cerveau a en effet cette faculté particulière que de pouvoir se plonger dans le passé ou de rêver le futur.

Cette qualité indéniable que nous avons, peut si nous en abusons devenir un boulet pour notre existence.

Nous pouvons en effet passer "à côté de notre vie" si nous passons notre temps à vivre dans la nostalgie du passé, toujours faire des comparaisons avec une époque plus ou moins lointaine où tout était mieux qu'aujourd'hui. A contrario, nous pouvons aussi essayer de contrôler comment sera notre futur si par exemple nous sommes de nature anxieuse.

Sauf que tout le temps que nous passons à réfléchir sur l'avant ou l'après, nous ne le passons pas à vivre le présent!

Voici quelques conseils pour vivre plus "ici et maintenant"

Attitude vis-à-vis du passé

- Ne pas trop s'apitoyer sur son sort,
- Ne pas vivre dans les regrets,
- Essayer de lâcher prise sur le passé,
- Pardonner ce qui est à pardonner,

Attitude vis-à-vis du présent

- Se dire qu'aujourd'hui est un nouveau départ, quelles que soient les circonstances, notre age...(ma biographie n'est pas mon futur),
- Profiter de chaque petit instant que la vie nous donne,
- Dans les petites choses de la vie quotidienne, il y a des trésors à vivre !
- Être reconnaissant encore et encore pour ce que nous avons,
- Ce que je vis aujourd'hui est très majoritairement la conséquence de mes choix et actions du passé
- Je "scanne" les pensées traversant mon esprit et décide de celles sur lesquelles je désire consacrer du temps, ainsi j'ai la maîtrise de ma pensée plutôt que de trop laisser "voguer" celle-ci n'importe où!

Attitude vis-à-vis du futur

- Ne pas essayer de tout parfaitement maîtriser ce qui se passera dans le futur,
- Ne pas essayer de sécuriser à outrance son futur sur le plan financier, professionnel, personnel,
- Ne pas aller voir des "raconteurs de futur", mon destin est entre mes mains, mes choix d'aujourd'hui conditionnent mon futur,
- Le futur ne sera pas rose parce que je le rêve, mais parce que je le crée maintenant.

Quels sont les choix que je veux faire aujourd'hui pour vivre plus ici et maintenant ?

-
-
-
-

Prendre conscience

Parfois en discutant avec une personne nous prenons conscience de quelque chose. Cela ne vous est jamais arrivé ?!

En un instant quelque chose qui était hors du champ de notre conscience devient visible.

Par exemple je découvre que je suis finalement assez stressé et énervé lorsque je conduis ma voiture.

Ce qui est intéressant c'est que souvent les autres voient ce que nous ne pouvons pas réaliser nous-même, c'est un comble !

Alors nous pouvons réagir de plusieurs manières en acceptant, en refusant, en se mettant en colère... !

Pour mieux prendre conscience qui nous sommes et quelles sont nos attitudes, la clef est la suivante :

- Demander des feed backs aux personnes de confiance nous entourant,
- Parler ouvertement à ces mêmes personnes de ce que nous pensons, ressentons,
- Accueillir leurs remarques comme des cadeaux et non comme des reproches.

Ces trois éléments sont indissociables pour avancer sur notre chemin de la conscience, sinon les choses peuvent rester caché toute la vie. Et si elles restent dans la pénombre, c'est de la liberté en moins dont nous nous privons!

Se poser des questions

En tant qu'être doué de conscience et d'intelligence, l'homme se pose obligatoirement (consciemment ou inconsciemment) un certain nombre de questions sur son existence.

D'où je viens ? Quel sens a mon existence ? Suis-je aimé ?

Il est intéressant de prendre du temps pour réfléchir à ces questions et ne pas les occulter même si elles pourraient parfois faire peur...

Il est en effet tellement dommage de mettre ces questions de côté et de finalement ne pas vivre en conscience, car avec le temps s'installe en nous comme un arrière-goût désagréable qui éteint tout doucement nos projets, notre joie, nos espoirs.

Alors que la vie peut vraiment est passionnante à vivre si nous savons pourquoi nous la vivons !

Mes observations :

.....

.....