



“Le Mindfulness”

Description

La pleine conscience c'est quoi exactement ?

« Le Mindfulness* », est la méditation de pleine conscience, la prise de conscience de l'instant. Cette discipline invite à être à l'écoute de soi et de son environnement à l'instant présent. Cette conscience de l'instant entraîne un état mental apaisé qui fait baisser considérablement le niveau de stress et améliore la qualité de vie.

Le terme “ Le Mindfulness” a été popularisé par le Dr Jon Kabat-Zinn, créateur des premiers cours de pleine conscience à destination du grand public. Mais bien avant l'intervention du Dr. Kabat-Zinn, des moines bouddhistes divulguaient déjà leurs techniques de méditation pour que chacun puisse méditer en n'importe quel lieu.

Notre barde qui s'exprime dans la rubrique « bien-être » du journal « Le Torchis » veut aborder ici, le sujet du : « **moment présent** ». « *Profiter du moment présent* » est devenu un leitmotiv depuis l'épisode Covid. C'est le nouveau mantra d'une réflexion superficielle.

Au cours des immersions en forêt et des initiations, notre barde du Torchis, a appris à connaître la gente humaine et ce qui la caractérise par rapport aux autres espèces : « *Gent marécageuse, Gent fort sotte et fort peureuse* » disait Jean de La Fontaine

Le moment présent, les sens

Par cette phrase : « *je vis le moment présent* », le barde sonde tous ceux qu'il rencontre et leur demande d'illustrer leurs propos d'une façon plus explicite afin de mieux comprendre ce qu'ils entendent à travers cette expression.

Les explications sont de longues balades en barque dans un immense brouillard, mais aucune réponse n'est plausible, ou compréhensive.

Si nous analysons un peu nos modes de vie, nous prenons rapidement conscience de la faiblesse de l'utilisation de nos sens. Certains sens sont plus sollicités que d'autres dans notre manière de

percevoir le monde.

L'ouïe, la Vue

Aujourd'hui, notre société est basée sur l'audiovisuel, la connexion, l'information en continu, cela aurait-il pour conséquence que deux de nos sens sont plus sollicités que les trois autres ?

Quels sont ces deux sens que nous sollicitons en permanence ? Bien sûr l'ouïe et la vue, au détriment de l'odorat, du goût et du toucher. Une grande partie de nos journées est consacrée au téléphone, à l'ordinateur, la conduite, aux films, aux séries du soir et autres daubes pour la majorité imbuvables. Même la tradition de la table tend à disparaître. Le temps de prendre un moment pour déguster un plat, de l'apprécier, devient plus rare. On néglige ce moment, il est bâclé par un stress omniprésent inutile.

Le Goût

Le sens du goût est le troisième sens le plus important pour le barde et pour ceux qui aiment bien manger.

Le barde Marcello, se souvient des observations du grand sommelier alsacien, Serge Dubs, qui disait qu'une dégustation réussie commence par l'ouïe, lorsque le vin coule dans le verre. Par la vue du liquide qui donne les premières informations sur la texture du vin que l'on déguste, puis par l'odorat et enfin le goût en bouche.

Gilles Pudlowski, notre célèbre critique de la gastronomie alsacienne, affirme lui, qu'un plat se déguste d'abord par la vue et par les sons du couteau ou de la fourchette qui donnent la première indication sur la cuisson. Il est certain que ces deux fins gourmets vivent l'instant présent en pleine conscience, dans l'exercice de leur art.

Pratiquer "la pleine conscience" équivaut à porter toute son attention sur le moment présent de façon ouverte et libre de tout jugement. Cette pratique peut dévoiler ce que nous ressentons à l'intérieur de nous-mêmes, nos sentiments et nos pensées profondes. Selon le barde, cet exercice de la perception nous amène obligatoirement à développer nos intuitions et nous invite à agir.

L'odorat et le toucher

L'odorat et le toucher sont de moins en moins sollicités. A la différence du reste des animaux supérieurs, nous avons perdu la capacité de détecter les odeurs, y compris à faible distance.

En ce qui concerne le toucher, nous nous touchons de moins en moins et nous utilisons très peu nos mains pour découvrir ce qui nous entoure. Une feuille, une fleur, un objet, mais surtout un être humain, une caresse, un baiser, une étreinte... Le barde nous invite à réfléchir sur le sens du toucher.

La pleine conscience, nous offre une excellente occasion de récupérer la perception haptique, c'est-à-dire la perception tactile ou active qui résulte de la stimulation de la peau la main et les doigts, les fées du toucher nécessaires au bonheur, qui nous permettent de rentrer en contact, voire en osmose avec ce qui nous entoure,

N'oublions pas, nous dit Marcello, que nous avons 7 sens... A méditer.

Marcello le barde du Torchis

* Du mot anglais : *la pleine confiance*

Categorie

1. Bien-être

date créée

19 août 2022