

# UN Special

N° 708 - Juillet/Août 2011



- M. Jan Kubis, Exec. Secretary, ECE
- M. Yves Rossy, JETMAN
- M. D. Rossellat, Paléo Festival

[WWW.UNSPECIAL.ORG](http://WWW.UNSPECIAL.ORG)

# ZEN ATTITUDE

## LE BONHEUR EST DANS LE CRÂNE

### OTTO MIHAM

Le temps est une dimension de notre univers. Sa mesure est si précise que les horloges atomiques nous cadencent la même seconde pour des millénaires...

Dans notre esprit il en est tout autre. Comparons 60 secondes dans un bain moussant avec une musique douce, et 60 secondes tout nu dans le froid, les pieds sur des clous? Le temps de notre conscience se déroule subjectivement, question de référentiel émotif et sensoriel.

Or, les chercheurs se sont aperçus que notre conscience a une perception du temps qui est constante. Grâce à des électrodes placées sur notre tête, l'activité cérébrale peut être enregistrée. Pour notre conscience, tout se passe donc dans le présent.

Lorsque nous évoquons un souvenir du passé ou lorsque nous réfléchissons à nos prochaines vacances, nous le faisons maintenant. Les ondes enregistrées se produisent au moment même où l'on se rappelle notre dernière glace à la vanille ou avec qui nous aimerions nous allonger sur le sable cet été.

Et pourtant il est quasiment impossible de rester connecté dans le présent car nous cataloguons, nous classons, nous évaluons tout en permanence. Nous projetons nos connaissances sur ce qui est en train de se vivre. Exemple: nous voyons un chat noir traverser. Dans la fraction de seconde qui suit notre vision, nous collons des étiquettes sur ce qui vient de se passer. Nous nous disons: «c'est un Chat... Noir, qui traverse...» Dès que nous avons attrapé le mot «chat», nous quittons le présent de la réalité objective pour la réalité virtuelle de notre esprit avec le concept «chat noir». Ensuite selon notre propre histoire, le tsunami mental démarre «zut, ça porte malheur, ou j'aimerais le caresser, ou encore un de ces chats errants...» Nous nous déconnectons littéralement de la réalité extérieure pour être dans des projections internes, nous cristallisons des pensées qui en font naître d'autres par association d'idées. Miaou!

L'instant d'après, au feu rouge, ça recommence:

«Je vais être en retard, s'il n'avance pas devant, je vais lui faire goûter mon klaxon, etc.» La radio mentale est classée n°1 chez tous les auditeurs. Impossible de zapper, la litanie se poursuit, pensées après pensées.

L'inattention pourrait nous apparaître furtive et anecdotique dans notre journée. Mais il n'en est rien car nous passerions en moyenne pas moins de 97% de notre temps dans les concepts. Entendez par là penser au lieu de sentir ce qui se déroule dans l'instant. Nous captions en fait 3% de la réalité sensorielle qui nous est présentée par la vie. Pendant tout ce temps nous confions à notre corps le pilotage automatique. Lui, il obéit aux informations qui proviennent de notre mental. Je pense à une histoire triste, mes larmes coulent, une dispute de la veille, ma colère resurgit... Et ça c'est bien dans le présent.

Le corps suit ce qui se passe en haut... Il libère les hormones, active les muscles, pour lui tout est vrai, il n'est pas capable de faire la distinction entre ce qui est réel ou imaginaire et réagit instantanément.

Des milliers d'informations sensorielles nous parviennent: pression, température, formes, couleurs, hygrométrie, goûts, odeurs, textures. Nous assemblons ces perceptions pour appréhender ce que nous appelons la réalité par des concepts. Un ensemble d'informations ayant des caractéristiques de formes, couleurs, sensations, produisant des sons pourrait être un concept mental «chat» ou «casserole» selon une définition établie. Nous comparons avec l'expérience et selon l'intensité émotionnelle associée nous y accordons mentalement du temps ou non.

Si nous ne pouvons pas choisir les perceptions du monde extérieur, notre mental, lui, est en mesure d'en filtrer certaines, de les associer et les assembler, pour nous révéler ce qui est important pour nous. Percevoir le processus interne, et très personnel, qui fait la discrimination, est une révélation sur qui nous sommes et notre capacité à Être... Heureux? ■



### EXERCICE DU MOIS

#### Corps – Esprit

Tandis que vous marchez, soyez attentif à ce qui se présente dans votre conscience. Classez simplement ce qui se révèle dans l'une de ces catégories:

- Est-ce une sensation?
- Est-ce une émotion?
- Est-ce une pensée?

Puis laissez filer, ne vous y accrochez pas, attendez la suivante et recommencez. Vous aurez peut-être du mal à les distinguer dans un premier temps, une douce confusion existant entre chaque, ou bien se succéderont-elles à grande vitesse... Mais comme un aveugle développe le sens du toucher au point de percevoir d'infimes variations de surface lorsqu'il lit en braille, vous aussi vous allez développer une plus grande finesse dans vos perceptions. Cet exercice paraît insignifiant, mais il est extrêmement puissant pour développer l'Attention. Une faculté de base dans la connaissance de soi.

#### A méditer

Ce que la bouche s'accoutume à dire, le cœur s'accoutume à le croire – Charles Baudelaire