

vivre dans le présent & vivre présent à soi

"Le vierge, le vivace et le bel aujourd'hui", écrivait Mallarmé

Vivre présent à soi est une façon *particulière* de vivre *dans l'ici et maintenant*. Je pourrais en effet vivre ici et maintenant, c'est-à-dire dans la réalité actuelle qu'embrasse mon champ de conscience, en éprouver du plaisir ou du désagrément et pourtant mal me dire ce que je vis (c'est-à-dire d'une manière "non adéquate sémantiquement" ou sans bienveillance pour moi). Par exemple en m'exclamant: "Comme la nature est belle ce matin !" ou "Comme cette pluie est désagréable !" ou encore "Vous allez me mettre en retard", "Ce diner est excellent", etc., toutes expressions qui se rapportent bien à *mon présent*, mais qui ne témoignent pas de ma "présence à moi".

L'attitude de présence à soi permet d'exprimer les véritables vécus sous-jacents de façon précise et correcte, avec bienveillance, et de les communiquer si on le juge à propos. Il ne s'agit d'aucune façon d'un effort à faire pour "bien parler", mais bien du résultat spontané d'un accroissement de ma liberté intérieure, acquis entre autres dans les Exercices.

Car c'est bien de liberté qu'il s'agit ici.

En pratiquant les Exercices, je me désenglue progressivement des petits mensonges et des rigidités qui conditionnent ma perception du monde et mes réactions et je récupère par le fait même une plus grande liberté dans ma communication et mon expression. Cela, bien sûr, dans le climat de bienveillance sans lequel cette libération ne pourrait se faire.

Vivre présent à soi : mieux encore que vivre ici et maintenant !

Jeanine Kinnet, Bruxelles (1992)