

Annexe- A propos d'évolution des consciences

Crise sanitaire, transition écologique, le monde d'après... la formule « évolution des consciences » revient régulièrement. Cette notion débattue par les philosophes demande à être présentée simplement pour en faire un outil pratique guidant nos choix personnels et collectifs.

Conscience vient du latin *cum*, avec, et *scire*, savoir ; elle est donc un savoir ou une intuition immédiate de ce qui se passe en nous ou hors de nous.

L'importance d'une telle évolution est régulièrement exprimée. A titre d'illustration, citons la démarche des « Colibris » initiée par Pierre Rabhi qui appelait à l'insurrection des consciences. Pour lui, deux idées majeures s'imposent :

- “je suis responsable du monde où je vis” et
- “je dois commencer par me changer moi-même pour changer le monde”.

L'autolimitation et la sobriété comme art de vivre ne peuvent générer de **mutation durable sans la mutation de l'humain**. Sortir d'un monde duel pour un monde unitaire et solidaire passe par l'unité que nous aurons réalisée en nous.

Cet objectif constitue une précieuse boussole, tant pour notre propre chemin que pour mieux comprendre les autres.

Parler d'évolution suppose qu'il y ait différents "niveaux"

- La **conscience spontanée** coïncide avec l'éveil (par opposition au sommeil) ; c'est le fait d'être présent au monde extérieur, et à soi-même. Voir, entendre, sentir simplement.
- La **conscience vigilante** implique une intensité supérieure, une sélectivité de la présence, regarder, écouter, faire attention à...
- La **conscience réflexive** permet un recul, un dédoublement par rapport à soi-même et à ses propres activités. Nous commençons à pressentir que nous faisons partie d'un grand tout qui nous anime. Voilà qui peut conduire ensuite à ressentir cette même énergie de vie à l'œuvre dans tous les êtres vivants et dans tout l'univers.
- Enfin la **conscience supérieure** permet de discerner la connexion intime entre toute la création et nous-mêmes. Un tel sentiment d'unité conduit à supprimer toutes frontières entre l'intérieur et l'extérieur, le moi personnel s'intégrant alors au moi universel.

Chacun, même occasionnellement, peut être amené à vivre cette ultime expérience dont la saveur transforme définitivement notre relation au monde et va nous inspirer pour discerner notre juste place et agir en harmonie avec le Vivant.

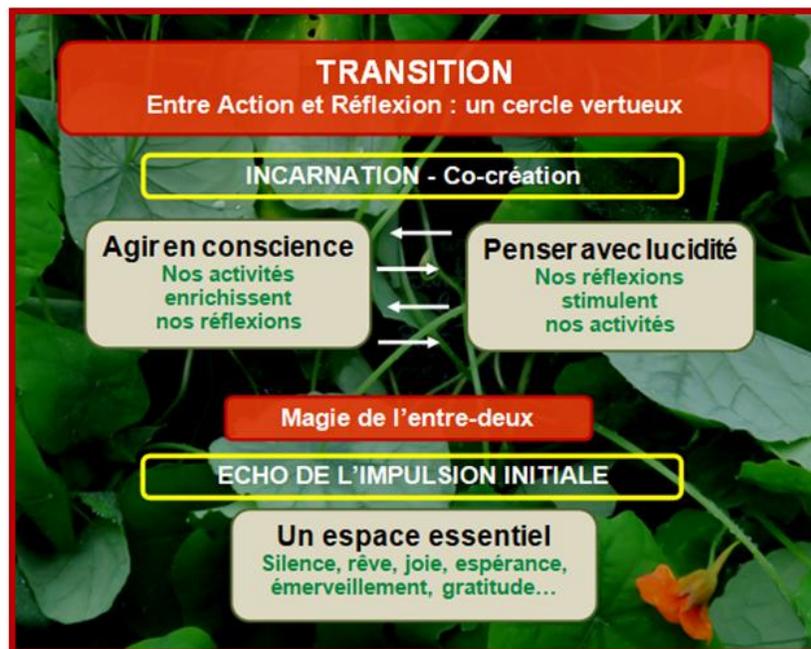
Un cercle vertueux

Tout commence par un rêve que la Vie espère concrétiser pour autant que nous entendions son invitation !



Ensuite, dans la phase de co-création, le Vivant nous invite à rester dans le mouvement ; il en est ainsi des indispensables allers-retours entre action et réflexion, la conscience étant alors stimulée dans chacun de ces deux états.

Et entre les deux, j'aime signaler un espace qui donne toute sa saveur au croisement de l'action et de la réflexion : silence, rêve, émerveillement, inspiration, gratitude, joie... autant d'occasions de vivre en conscience, bien sûr !



Si je suis là, qui est là ? Quand j'agis, quelle partie de moi prend le dessus ? Lorsque je décide, est-ce par fascination ? Par réflexion ? Par dépit ? Etc. À quel point suis-je en permanence en contact avec toutes mes énergies, tous mes potentiels ? Ou bien dissocié entre le corps, les émotions, les pensées qui se disputent ? **Développer une conscience intégrale et la paix intérieure au feu de l'action est une voie exigeante.** Se découvrir et apprendre de chaque situation demande cette attention forte.
Édouard Stacke

Libre circulation de l'info

Reproduisez nos articles et divers PDF de ce site, gratuitement, sur papier ou en ligne, en respectant les termes de notre [Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International.](#)



Association Jardin Gourmand
3b, rue de Bassemberg – 67220 Lalaye
Gérard 06 80 63 40 26 - 03.88.58.91.44 - gerard@jardingourmand.com
www.jardingourmand.com - <https://petillant-de-vie.fr/>



Qualiopi 
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée
au titre des catégories d'actions suivantes :
ACTIONS DE FORMATION
BILANS DE COMPÉTENCES

