

ÉVOLUTION

Apparition

Aux dernières nouvelles; L'univers s'est formé il y a pas loin de 14 Milliards d'années

Les plus anciennes roches attestées à ce jour sur notre planète datent de 4,5 milliards d'années

La vie apparaît sur terre il y a 3,8 milliards d'années (3800 millions d'années). Les premières créatures vivantes sont des bactéries, des amibes, des stromatolites, des algues (diatomées), puis des lichens, des champignons, des méduses... Pendant 3 Milliards 200 millions d'années...

Dans le règne animal, c'est-à-dire depuis 570 millions d'années (plus ancienne trace de pas découverte, le début de la classification), sur la branche des Vertébrés 530 m, dans la classe des Mammifères 200 m, Ordre des Primates 56 m, Famille des Hominidés 9 m, Genre homo 2,8 m, Espèce Homo Sapiens il y a 300 000 ans, nous trouvons les êtres humains.

L'univers est en évolution permanente, il évolue au présent, à la vitesse du temps, parfois de façon spectaculaire, le plus souvent de manière imperceptible.

De temps en temps c'est édifiant d'observer comment passe le temps, il suffit pour cela de rester tranquille et de ne pas commenter.

Pour ce qui est de l'évolution du vivant, les paramètres sont le temps, la sélection naturelle des individus, et leurs mémoires, génétique, physiologique et cognitive, dont les influences conjuguées se traduisent par l'adaptation (la survie) de l'espèce aux évolutions de son environnement et particulièrement à celles des autres êtres vivants partageant son biotope.

Évoluer n'est pas une option, c'est un principe vital.

Nous avons un peu moins de 100 000 grands mères en un million d'années, en tenant compte de l'évolution de l'âge de la maturité sexuelle, qui est de 7 ans pour les

pré-humains il y a 9 millions d'années, 9 ans chez les australopithèques il y a 3 millions d'années, d'une moyenne de 11 ans pour les humains archaïques, et de 12 à 14 ans chez Homo Sapiens.

Actuellement en occident, l'âge de la première naissance se situe entre 20 et 30 ans, ce qui nous donne une approximation de seulement 120 générations jusqu'à l'an 0 de notre calendrier Grégorien, 240 jusqu'au début de l'âge du bronze en 2000 AD, 1000 générations si on remonte au début du néolithique il y a 10 000 ans.

Notre corps, notre système nerveux, notre cerveau et notre psychisme s'adaptent donc en permanence, chaque événement, chaque information, l'informent et le déforment dans ses structures, ses fonctionnements cognitifs, ses orientations. On comprend que les données et les modes de traitement peuvent évoluer radicalement d'une génération à une autre. L'architecture et l'organisation fonctionnelle du cerveau évoluent elles aussi plus vite que le reste du corps, c'est la plasticité cérébrale.

Voir la taille de l'hippocampe dans le cerveau des chauffeurs de taxi londoniens avant le GPS

L'évolution de la matière est progressive et continue, celle du mental peut nous sembler instantanée comme au moment de la compréhension ou de l'illumination. C'est que en général notre **conscience cognitive** ne peut progresser que par palier, à cause d'un système d'auto validation des processus mentaux, et surtout de la dépendance de l'intellect à **l'ego**, produit de la conscience de soi.

La conscience ontologique, le soi, c'est l'assemblage de ce que nous croyons savoir sur nous même à un moment donné, (ce que nous appelons la conscience), mais additionnée à la sub conscience, qui agit sur nous même à notre insu, et peut faire des choix décisifs sans en référer à la conscience cognitive.

Par réflexe d'auto défense ou de moindre effort, notre ego évite ainsi les remises en question, et résiste aux changements, invoquant pour lui même les anciennes évaluations, (Bons principes qui ont fait leurs preuves, respect des traditions, croyances dans la pérennité des idées).

Notre corps matériel, c'est notre véhicule, spatial et temporel, il est sacré. Par sa vitalité, par sa finitude, sa fugacité, il est consubstantiel avec l'univers avec qui il partage les éléments carbonés qui le constitue.

Rien de ce qui y entre ou en sort ne peut y passer par hasard, il incarne notre conscience (idées sur nous même par nous même), grâce à ses capacités de

mémorisation et d'oubli, mais aussi à la mémoire subconsciente de sa lignée, que nous transmet notre corps par son ADN, le fameux «bagage génétique» présent dans chacune de nos cellules, et que nous modifions à notre tour en vivant notre temps et notre mode de vie, par la fabrication de l'extrémité bourgeonnante des gènes, l'épigénétique.

Comme dans un temple où les pierres sont animées par les rites, la purification et l'entretien sont des activités essentielles du corps, constitutives de notre conscience de nous même.

Que suis je ? > Comment suis je ? > qui suis je ?

Nous les autoproclamés Homo sapiens sommes les fruits de cette branche spécifique de l'arbre de l'évolution, qui nous a séparé de celle des primates après 47 m d'années de tronc commun, il y a (seulement) 9 millions d'années (9000 /mille ans).

Les humains, c'est leur tropisme, choisissent de composer avec la nature, en l'explorant, puis par leur industrie, en modifiant leur environnement selon leurs besoins.

9 millions d'années, c'est autour d'un million de grands-mères* jusqu'à cette grand-mère simiesque qui faisait partie de celles et ceux qui préféraient explorer la savane, chasser debout et transporter ses outils.

9 millions d'années d'évolution ... La sélection naturelle, le plus gros, ou le plus social ou le plus malin mange le plus petit, le plus adapté a plus de descendants.

Notre corps (sa façon d'évoluer) a brillamment relevé ces défis existentiels, complexes et incessants, et nous a dotés d'une série d'innovations spectaculaires dans la branche des vertébrés;

L'axe vertical, la bipédie, la transpiration, un gros cerveau, la phonation, le langage, le sens du sacré Les outils qui nous ont permis de devenir sans contestation l'être vivant le plus « performant » du monde animal sur cette planète, trônant au sommet de la chaîne alimentaire.



Un chimpanzé et un humain

La tendance à la verticalité, qui induit la notion d'élévation, donc la longueur et la puissance de nos jambes, ont été les moteurs physiologiques de notre évolution, depuis l'apparition du genre Homo il y a environ 2,8 millions d'années...

Il existe encore un peuple, les San dans le désert du Kalahari, qui chasse l'oryx jusqu'à épuisement, l'oryx est une petite gazelle qui ne peut pas suer, les chasseurs poursuivent l'animal, ils vont pieds nus et ne transportent qu'un peu d'eau et de petits arcs dont les flèches sont imprégnés d'un neuro toxique végétal. La chasse peut durer 4 ou 5 jours,

Les potentiels d'adaptations, le jeûne sont encore présent dans notre mémoire corporelle

... Et bien sûr notre capacité à nous associer et à collaborer et donc à communiquer.

La découverte du feu (- 400 000 ans) et l'apparition des langages complexes (entre -350 et -150 000 ans) ont accélérés l'évolution de notre cerveau en renforçant la socialisation et la conscience de soi (l'apparition des petites voix), et

initialisés le toxique et fallacieux processus de séparation des humains d'avec le reste du monde.

En quelques dizaines de siècles seulement, notre mental conceptuel et déductif, instrumentalisé par notre conscience ontologique, s'est démontré à lui-même la fin de sa propre animalité, en instaurant la notion d'âme, de vie éternelle, façonnant Dieu à son image, et démontrant ainsi son origine divine, comme pour se révolter contre sa propre et indiscutable temporalité, La spiritualité, évoluant vers la religion, la religion est maintenant concurrencée par ses avatars, la science, la politique, les jeux vidéo.

Accélération

Avec le néolithique et l'invention de l'agriculture, des cités, de l'argent, des religions, de l'écriture et l'apparition de l'esclavage institutionnel intra et inter espèces (à partir de - 10 000 ans c'est à dire hier), en Mésopotamie, les impératifs physiologiques et psychologiques se modifient en profondeur, les tribus deviennent des sociétés hiérarchisées. La spécialisation, l'organisation administrative, permettent au plus grand nombre de ne plus fuir, de ne plus avoir à se déplacer sur de grandes distances pour subsister.

Pour les élites, être le plus fort n'est plus indispensable, il faut seulement être convaincant, détenir les bonnes informations et savoir faire des alliances profitables. Pour les nobles, les cadres et les fonctionnaires, le travail physique (à l'exclusion de la guerre) devient une activité dévalorisante.

La classe ouvrière fait son apparition dans l'histoire sous la forme de cohortes d'esclaves ou de prisonniers travaillant pour manger (peut-être).

La société urbaine classifiée et l'écriture (-8000 ans) accentuent encore le sur développement du mental, le cortex frontal, lieu des prises de décision motivées se développe plus rapidement. Certaines capacités, certains savoirs disparaissent (Évolution = Adaptation, Mémoire = Oubli).

L'antiquité et ses brillantes civilisations millénaires accélère le mouvement, les sciences et des arts se développent, mais la loi du plus fort et donc la peur règnent comme seul facteur d'ordre et de « progrès » —(Invention des mythes,

pouvoir militaire > capture d'esclaves > expansion, richesse, classicisme > perte de sens (de cohésion) > échecs militaires > effondrement des empires) — et empêchent pour longtemps un véritable essor des sociétés humaines.

Nous trouvons ensuite une dizaine de siècles d'âge dit moyen (en occident), pendant lesquels les connaissances sont conservées interprétées et transmises par et pour une élite religieuse, scientifique et politique, et où l'évolution de la société semble ralentir, jusqu'à l'invention de l'imprimerie

Les XVI^{ème} et XVII^{ème} siècles voient s'accomplir un nouveau basculement cognitif spectaculaire, les humanistes puis l'humanité assistent à l'explosion du domaine scientifique, et à l'apparition de l'industrialisation, le rationalisme, la finance, la technologie impactent de manière spectaculaire la vie de tout les jours.

En utilisant les facultés déductives et organisationnelles de leur cerveau, ils prédisent qu'ils pourront bientôt réaliser les rêves mythologiques des anciens; voler dans les airs comme des oiseaux, ou converser avec un habitant à l'autre bout du monde, que l'on pourra tout connaître, jusqu'à la structure de la matière ...

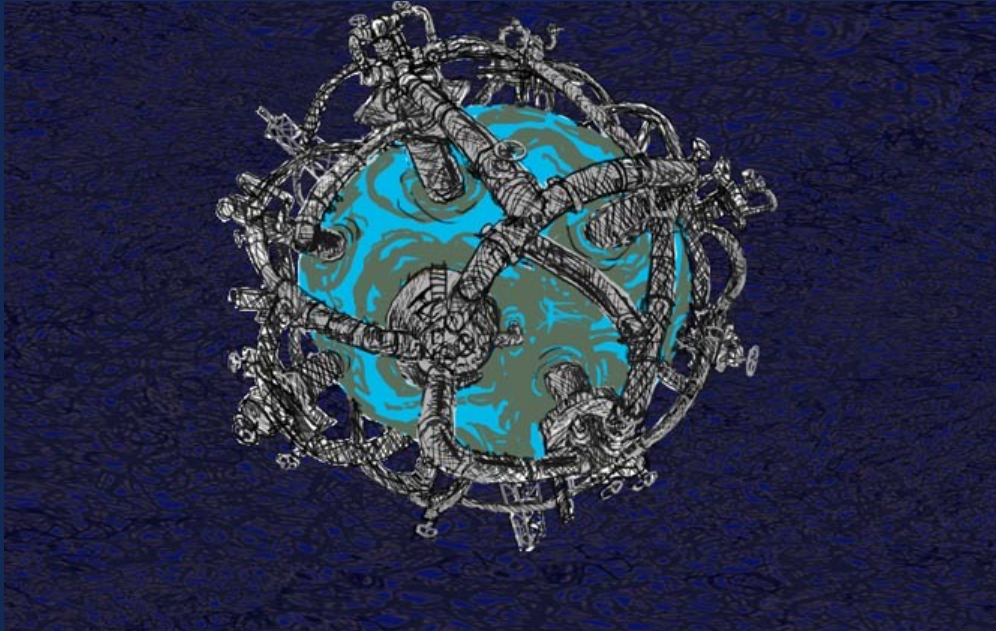
L'esprit des lumières, annonce avec le capitalisme industriel et le colonialisme, la vague consumériste autodestructrice qui va déferler sur nos sociétés modernes du nord au sud.

Les savoirs traditionnels sont progressivement remisés, le monde nouveau est celui des chiffres, le monde d'aujourd'hui est celui des data. L'objectif des puissants reste de dominer, de comprendre et d'exploiter les faibles, l'occupation des faibles reste la survie.

L'éthique ne peut pas rivaliser avec la technologie, la première implique une remise en question et la maîtrise des instincts, des réflexes, des traditions, la relativisation des désirs, ce n'est pas vraiment intuitif, la dernière réalise les rêves et comble les désirs sans limites, beaucoup plus sexy ...

Jusqu'au milieu du XX^{ème} siècle une importante population de nomades, de paysans, de soldats, d'artisans et d'aventuriers utilisent encore quotidiennement leurs capacités physiques (les jambes sont encore le moteur de l'évolution).

Depuis 1950, la mécanisation, l'industrialisation, l'automobile, la (sur)consommation, la robotique, l'informatique, les chaises de bureau à roulettes, l'obésité et les super héros ont démobilisés le corps, à tel point que certains



évolution?

(militaires trans humanistes), envisagent sérieusement d'y implanter quelques « optimisations » pour lui rendre sa compétitivité et son exotisme.

Plus besoin de grandes jambes puissantes ni d'un odorat performant, si on a une connexion internet, et des milliers de livreurs sous payés disponibles au supermarché d'à côté.

Remarquons encore qu'à l'exclusion du domaine sportif, si les performances physiques deviennent inutiles dans la vie quotidienne, l'apparence physique en revanche devient de plus en plus qualifiante, au point de devenir un secteur industriel.

Disparition ?

Cette diminution soudaine et globale de l'activité physique des humains contredit notre trend évolutif. La machinerie super performante qu'est le corps à la fin du néolithique, se retourne contre elle-même si elle n'est pas utilisée à ses justes capacités, à l'époque moderne.

Si les tendances évolutives millénaires sont interrompues ou si elles deviennent contradictoires, l'adaptation n'est plus possible, et ça fait mal ; Mal de dos, rhumatismes, maladies auto-immunes, cancer, Alzheimer, Parkinson, diabètes, dépression... Les « maladies du siècle » locution calamiteuse, prospèrent sur la sédentarité (l'inertie), la mauvaise alimentation (l'ignorance), et la pollution.

Par un processus contagieux et pervers, en occident, l'amélioration rapide des conditions de vie et la société de consommation ont séparés notre mental de notre corps. Parce que nous sommes équipés par notre généalogie (3 millions d'années au moins) pour nous déplacer tous les jours à la force de nos jambes, même dans des conditions difficiles, pour défendre chèrement notre vie et aussi parfois pour manquer.



Société de l'abondance, de la dépendance, de la consommation comme seul projet, en permanente compensation, entretenue par la loi du profit et son inévitable machinerie, l'exploitation systématique des masses (asservissement des plus faibles), codes, données, habitudes transmises dès la plus tendre enfance par

la propagande consumériste que son fonctionnement implique, alors que les industriels les financiers et les lobbyistes, avec un cynisme qui confine au crime contre l'humanité, savent qu'elle provoque des addictions et des maladies létales (boissons sucrées, tabac, alcool, automobile, dépression).

Il ne s'agit surtout pas de critiquer la curiosité scientifique ou le progrès, ni même la recherche du confort qui sont l'apanage de l'espèce, et qui ont fait leurs preuves, mais de sortir le plus vite possible de l'ère de la (sur)exploitation et de la (sur)consommation fébriles, son orientation régressive, ses effets délétères sur l'individu, sur le groupe, sur le savoir, sur la santé, sur l'évolution de nos sociétés.

De combattre par l'ÉDUCATION, par la voie POLITIQUE, par la RÉGULATION, par la VÉRITÉ, l'avidité criminelle des quelques déjà riches et déjà puissants, dont la super richesse s'appuie sur l'exploitation, la misère endémique, l'ignorance de populations entières réfugiées sous des bâches, juste sous leurs yeux.

Ces technologies miraculeuses qui nous mettent à l'abris des pénuries mais entretiennent le manque et les frustrations, satisfont une tendance trop humaine, qui intervient souvent dans l'évolution des civilisations et qui est en réalité autodestructrice à moyen terme ; Une fois passée la période classique, inventive et motivée, les humains veulent en faire le moins possible, être servis, être livrés à domicile, nous préférons par ignorance, par inertie, nous en remettre à une autorité qui elle, aura le temps et le loisir de s'occuper de nous, même si c'est une machine ?

Même si on perd sa liberté ?

Et comment la perdons nous ?

En fabriquant des machines qui comblent nos désirs, et asphyxient notre jugement.

Ces 2 derniers siècles en occident, la rapidité de l'évolution scientifique et technique, de nos conditions de vie et de confort, a été fulgurante, avec l'informatique, internet et l'intelligence artificielle, nous arrivons au moment où les machines gèrent déjà certains secteurs critiques de nos activités plus efficacement que nous, les humains biologiques.

Les machines en bonnes gestionnaires se réservent déjà les jobs les plus intéressants, laissant les boulots de seconde zones pour les humains ; Nettoyage entretien livraison....

Si ces tendances ne sont pas comprises, contrôlées et régulées par des évolutions psychologiques, et cognitives, au niveau des individus, mais aussi par des cadres politiques, institutionnels et par des lois claires — Limitant les pouvoirs des nouveaux maîtres de l'industrie du numérique par exemple, Multi-milliardaires propriétaires de réseaux sociaux, politiciens riches et bavards, états voyous qui y déversent leurs propagandes, pour les dictateurs outils de déstabilisation permettant de cibler des groupes sociaux, d'influencer des élections !!? — Pour notre rutilant carrosse occidental une « crevaïson, pied au plancher du pneu avant droit, en plein virage à droite » est à craindre.

Des priorités sont apparues à la fin du XXème siècle, dont nous devons impérativement tenir compte si nous voulons échapper à l'autodestruction qui se présente maintenant devant nous.

Pas de richesse sans partage, pas de progrès, pas de démocratie sans éducation égalitaire et majoritaire. C'est la connaissance partagée qui donne aux citoyens les moyens d'user correctement de la démocratie et de ne pas saborder nos sociétés libérales dans le populisme, le nationalisme, la polarisation, la manipulation, l'avidité, l'exclusion, les rapports de force, la haine, le cynisme et la violence.

Nous ne pouvons pas croître sans limites, notre monde étant limité.

Nous devons RESPECTER, PROTÉGER et RÉPARER notre biotope au lieu de l'exploiter fébrilement, de le détruire et de le polluer sans vergogne, motivé seulement par l'avidité.

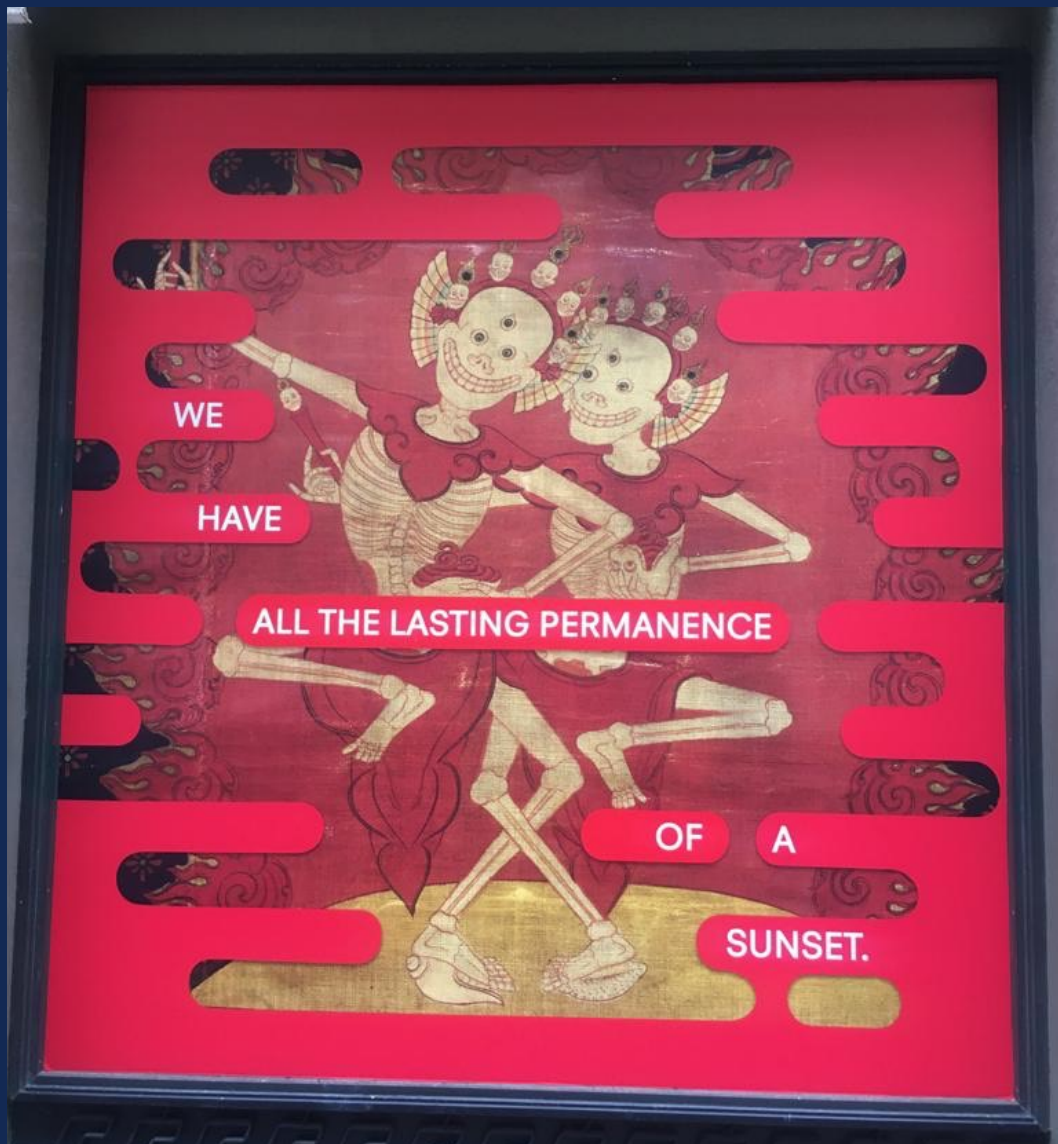
Nous devons PARTAGER les richesses que nous produisons si nous voulons progresser en tant qu'espèce, et peut être avoir le temps, une fois l'humanité harmonisée a sa planète source, d'essaimer sur d'autres mondes.

La disparition de l'esclavage reste un objectif prioritaire, parce que c'est la négation de l'humanité, et qu'à plus ou moins long terme il provoque l'effondrement des civilisations.

Cela demande évidemment un énorme effort d'éducation, mais ce n'est pas impossible, car même si ça impose quelques contraintes et le respect de certains principes, tout le monde veut bien vivre en bonne santé, être bien éduqué, bien informé et disposer des libertés fondamentales, liberté de pensée, d'expression, de manifestation, de culte.

Nous devons **PARTAGER** les richesses et les connaissances. L'égalité de l'éducation et de la santé sont les priorités existentielles des sociétés démocratiques.

Nous devons respecter et protéger la **DIVERSITÉ** des Humains et des Formes de Vie,(dont nous sommes issus) comme un cadeau infiniment précieux.



ADAPTATION

L'évolution dans le temps de la vie, le Vieillissement

Dans le temps de notre vie nous assistons à une évolution spectaculaire du corps, sur une moyenne actuelle de 90 ans en occident. Là aussi l'imbrication des mémoires génétiques et des conditionnements joue son rôle.

Apparition

Naissance (mémoire génétique)

20 ans environ de croissance (mémoires reçues, subconscient, culture)

45 ans environ de stabilité décroissante (Mémoires transmises, idées, concepts)

25 ans environ de vieillissement (problèmes de mémoire)

Mort

Disparition

Compte tenu du vieillissement de l'organisme, de l'usure ou de la mauvaise (sous) utilisation du corps (alimentation, pollution) vieillir peut provoquer de la souffrance, de la dépendance, et ça peut être (de plus en plus) long.

Ajoutons à cette constatation un peu aride un chiffre sur le vieillissement de la population mondiale. et un autre sur la rétractation de l'état providence...

...Et nous obtenons ?... un Tsunami de problèmes sociaux en dominos et en cascades.

Seules solutions simples, globale, abordable et efficaces pour continuer à s'adapter et éviter les douleurs chroniques ; L'EXERCICE QUOTIDIEN et LA CONNAISSANCE de l'ANATOMIE et de la NUTRITION.

L'EXERCICE, c'est l'exploration (l'observation) du corps en action, c'est le **CARBURANT DE L'ÉVOLUTION** physique et mentale.

L'exercice nous met, corps et esprit en contact avec le monde réel par ce qui le constitue, les lois physiques, la gravité, la cohésion de la matière et notre capacité à nous adapter à ces lois et aux forces qu'elles exercent.

L'exercice nous met au monde, par opposition à la télé qui nous maintient dans notre mental fantasmagique.

L'EXERCICE nous met au PRÉSENT

LE MINIMUM VITAL...

Jusqu'à 20 ans, au moins 1 heure quotidiennement, et 3 fois par semaine au moins 2 heures par jour.

À partir de 20 ans, 30 mn tous les jours, et si possible deux fois par semaine une activité soutenue pendant au moins 3 heures.

Deux ou trois fois par an pendant 2 semaines, une activité physique soutenu 6/8h par jour, (par exemple la randonnée).

Après 60 ans au moins 2 heures quotidiennement.

La pratique du yoga fait évoluer le corps et l'esprit

L'évolution du corps induit l'évolution du mental par l'intermédiaire de l'apprentissage et de l'image de soi.

L'évolution du mental induit l'évolution du corps par l'intermédiaire de la pratique quotidienne

Le principe du MOINS

Les restrictions, activités soustractives donc subversives, FAVORISANT L'ÉVOLUTION.

On ne peut pas respirer n'importe quoi sans conséquences

On ne peut pas manger ou boire n'importe quoi, et en n'importe quelle quantité

On ne peut pas fréquenter n'importe qui

On ne peut pas dire n'importe quoi

On ne peut pas regarder ou entendre n'importe quoi sans laisser d'empreintes dans notre conscience

On ne peut pas faire n'importe quoi sans perdre son estime de soi

On ne peut pas vivre dans la violence sans perdre son humanité

Le moins permet d'identifier les priorités, les sources de problèmes ou de souffrance

Le moins permet de relativiser, de réinitialiser, de nettoyer...

Le moins invite l'évolution, le plus la ralentie.

Notre société permissive basée sur la surexploitation, la surabondance, la consommation, la satisfaction des désirs, ne peut que s'autodétruire car elle empêche l'évolution par obstruction ou accumulation ...

Elle peut encore aujourd'hui même en 2025, dans un effort surhumain, se réguler volontairement en évoluant à l'échelle mondiale.

La tâche n'est peut être pas si impossible

De **l'individu aux institutions**, rien n'étant plus partagé et naturel dans toute l'humanité que l'envie d'être en forme et de mourir en bonne santé.

Et des **institutions à l'individu** par le truchement de l'école républicaine et de tout les moyens, nombreux et efficaces de transmission des savoirs.

L'école nous donne l'environnement, les connaissances nécessaires (les outils) et la dynamique du groupe pour résister à la surpuissante poussée consumériste dans laquelle notre société industrielle saturée nous immerge dès la plus tendre enfance.

Si nous voulons vivre en bonne santé et particulièrement en prenant de l'âge, nous devons être beaucoup plus sélectif avec nos besoins et nos envies, insérer du **MOINS** dans tout ce plus, découvrir et utiliser la force du vide.

L'exercice, et la connaissance de l'anatomie et de la nutrition sont les briques de l'évolution personnelle.

QUE SUIS JE ? fournit des éléments de réponse objectifs à **QUI SUIS JE ?**

La connaissance de soi est le point de départ de toute évolution

COMMENT SUIS JE ? c'est le chemin

Un enfant ne comprendra pas tout seul pourquoi il ne peut pas manger que des bonbons et des gâteaux, puisque c'est bon ! Même une interdiction ou une explication sommaire ne suffira pas.

Mais il y a l'exemplarité, la réalité des faits, les preuves scientifiques, historiques, ce sont ces informations-là qu'il faut transmettre et publier, même si on aimerait mieux ne pas gâcher le plaisir de nos chers petits en leur parlant de diabète, de cholestérol, d'obésité et de cancer à l'heure du goûter.

Même si ça peut leur sauver la vie ???

L'école est le lieu où la société organise son apprentissage, où l'on peut faire passer les vraies infos, celles qui sont expérimentales, documentées et vérifiables...

En une douzaine d'années de manière continue et progressive et sans matériel spécial, on pourra parfaitement informer les enfants, sur les risques mortels du sucre et de l'inhalation du tabac brûlé, et leur faire expérimenter les bienfaits salutaires de la connaissance de soi, de la bonne nutrition et de l'exercice quotidien.

Ils pourront ainsi faire leurs choix de vie en connaissance de cause. Sans empêcher bien au contraire, l'acquisition des autres savoirs indispensables, comme chacun sait, pour survivre et évoluer dans notre monde ultra compétitif qui pourrait à la longue devenir un monde inclusif.

Bibliographie

Don Quichotte de la manche
Cervantes
Traduction de L.Viardot

Une brève histoire de l'économie
Daniel Cohen
Chez Albin Michel

Sapiens
Une brève histoire de l'humanité
Yuval Noah Harari
Albin Michel

Une brève histoire du temps
Stephen W.Hawking
Poche

Un million de générations
aux sources de l'humanité
Jean Chaline
Au Seuil

Face à face avec son cerveau
Stanislas Dehaene
Éditions Odile Jacob

Neurosciences Minute
Rita Carter
Éditions Contre-Dires

DIYOGA