

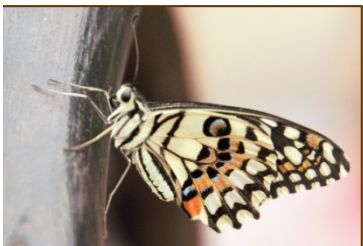
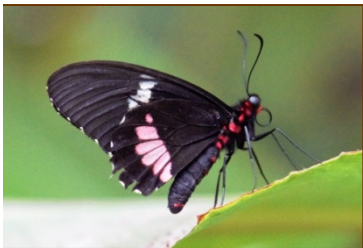
« Le passé est une histoire, le futur un mystère. Le moment présent est un don. C'est pourquoi ce moment est appelé « présent ». En résumé, si vous voulez être heureux, soyez-le ! » Deepak Chopra

Edito Septembre 2019



Beauté de l'instant

Quand la vague éclate, que la tempête gronde, que le papillon se pare de ses couleurs les plus chatoyantes et se mette en mouvement, la beauté est là, présente, dans nos spécificités, dans nos différences, dans ces instants féconds, dans l'instantanéité du moment. La Vie passe et se transforme, mute et évolue, chemine vers un après, mais **toujours le Beau se dévoile** à celui qui s'astreint à regarder au plus près ce qui est.

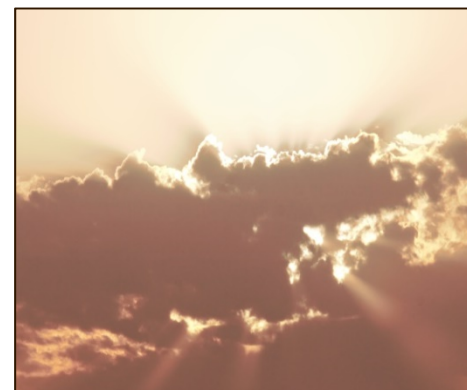


Pour accompagner notre été, le projet était de contempler, sans autre intention que de regarder, en conscience, de se laisser émouvoir et d'entrer en lien avec le Monde. Vacances et temps de pause, favorisent cette approche. **Je nous souhaite d'avoir su savourer ces surprises inattendues** et de les avoir précieusement gardées, gravées en nous. Pas seulement comme souvenirs, mais comme la preuve **que les instants se succèdent et que la beauté est à portée de nos cils**. La nature nous propose les occasions parfaites pour exercer notre regard et nous laisser émerveiller par ses mystères. Les rencontres et les échanges, les sourires partagés, les rires envolés, sans autre raison que de se reconnaître au-delà des apparences, des mots, des langues, nous offrent ces opportunités aussi. **Tous ces instants éphémères et intenses**, ne changent pas la vie, mais lui redonnent couleur et vibration, sens et plaisirs multiples, nous extraient de la noirceur des insatisfactions revendicatrices, Si nous le voulons bien !

Faire évoluer notre monde, notre vie, prend du temps, exige volonté, engagement, constance.... Et humilité, pour se réjouir des petits pas faits, ou pour accepter l'impuissance qui nous étouffe. Certaines choses d'ailleurs ne changeront pas. La vie, notre vie, est aussi un passage, comme pour ces jolis voyageurs de la nature sur cette page. **Nous vieillirons, nous perdrons, nous nous séparerons, nous quitterons**, Nous ne pouvons que nous y préparer et vivre pleinement les instants présents, avec ceux qui nous entourent, au moment où cela est possible. Il nous faut donc **amplifier notre capacité à saisir le plaisir du moment**, à savourer l'important et à lâcher ce qui est source d'insatisfaction ponctuelle. Rien ni personne n'est aussi parfait que nous le voudrions, pas même nous. Notre environnement ne peut satisfaire toutes nos attentes, et le devrait-il d'ailleurs ?

- ❖ **Notre histoire de vie est, et restera ce qu'elle a été.** A nous de la regarder avec compassion pour nous-même, tolérance parfois envers ceux qui en ont été les acteurs. A nous d'en faire une source de croissance, d'évolution et de fierté de soi.
- ❖ **Notre avenir gardera sa part de mystère, d'imprévu.** Il nous revient de vivre avec ce qu'il sera, et d'en faire le creuset à notre transformation intérieure.

Le présent est riche et n'est pas que délices ou plaisirs. Les peines y existent aussi. Toutes les injonctions à « l'ici et maintenant » perdent alors leur sens. Nous ne sommes plus que douleur et chagrin. Bien sûr nous voudrions retenir encore et encore les seuls instants de joies et ne pas subir les autres. Mais la réalité est autre. Vivre pleinement l'instant, sentir toute son intensité, sans se projeter dans ce qui ne sera peut-être plus, est **le chemin d'une forme de sereine sagesse**. C'est difficile, demande conscience, effort et constance. Plutôt que de courir sans cesse derrière ce qui n'est pas encore et ne sera plus sous peu, **ancrons notre pensée et notre cœur dans le présent** qui nous est donné à vivre. Cet instant est, et n'est déjà plus, Le temps d'un souffle de vie. Alors Accueillons et savourons.



MC.