

Impermanence, source de Soi

Nous sommes idéalement en quête d'un état de bonheur, d'harmonie intérieure, de sérénité durable, sans y parvenir. La vie nous contraint, les épreuves se succèdent. Nous trébuchons sur nos démons, tapis qui émergent au moment inattendu et nous ramènent à un peu d'humilité, à nos efforts et à la patience. **Nous sommes des êtres imparfaits** qui traversons les espaces sombres de notre humanité, contemplons nos dérapages, et gardons foi en notre chemin de construction. **Nous sommes des Êtres en devenir**, faits de nos épreuves et bonheurs, emplis des promesses de notre « A venir. »



Combien ces instants torturés sont douloureux et difficiles à vivre. Ils viennent balayer les quelques pas faits, qui nous semblaient acquis, pour nous questionner de nouveau sur nos capacités à évoluer, nos désirs et nos objectifs. La colère nous emporte alors, contre ceux qui nous obligent à voir ces ombres en nous, puis contre nous-mêmes, incapables de consolider nos acquis. Le chagrin va suivre – ou précéder – et nous faire plonger dans nos larmes et nos moments de désespoir. La honte peut nous submerger, ajoutée à la culpabilité de n'être pas aussi « parfaits » que nous le voudrions. Et, si nous ne parvenons pas à nommer, faire entendre, être vus, reconnus, et aimés avec et malgré nos grottes intérieures, sombres et inquiétantes, nous restons alors englués dans nos ambivalences, nos paradoxes, nos croyances, sans atteindre l'acceptation de nos parts blessantes, rugueuses, dures et coupantes. Comment accueillir et accepter cette réalité de nous ?



Imparfaits nous sommes, tolérants et jugeants. Les autres nous blessent comme nous les blessons. Ils nous atteignent comme nous les atteignons, droit au cœur. Ils nous dénie, nous rejettent, nous abandonnent, comme nous savons le faire aussi. Nous agissons en écho, en reflets, en miroirs. Chacun de nous fait avec ce qu'il a pu construire de sa vision du monde, des impacts de son environnement transgénérationnel et actuel, des rencontres et des vécus passés. **Soyons indulgents** envers nous-même, et envers les autres. **Ce qui peut évoluer se construira, en nous et dans la relation.** Ce qui ne peut évoluer, devra être admis comme trace de nos spécificités, de nos singularités, de nos différences. Et, parfois, il nous faudra renoncer, lâcher prise, avec volonté et clairvoyance. Si nous acceptons de voir que, de cette rencontre entre nos aspérités acérées et la souplesse d'ajustement de nos parts intérieures si colorées, **peut naître une identité riche**, nourrie et nourrissante, une authenticité respectueuse de soi et de l'autre, ce chemin d'accueil et de respect de soi en sera facilité.

Nous avons peur de nos ombres, pourtant elles sont aussi notre richesse, si nous apprenons à les éclairer et les contenir. Le choc est rude quand elles obscurcissent le chemin, et, au bout de cette traversée, il y a un « **Je suis** » plus fort et conscient. Remettons nous sans cesse en marche après l'écueil et cheminons vers l'aube nouvelle, en conscience. Si nous regardons les sentiers déjà parcourus, nous saurons voir combien les sombres abysses intérieurs deviennent source de compassion pour nous-même et de compréhension bienveillante pour les autres, que toujours la lumière gagne sur l'ombre, se retire et revient... comme se succèdent aubes, aurores et crépuscules. **Cette impermanence intérieure est et sera.** Lutter contre n'y change rien. L'accepter et cheminer avec, nous construit !

Ces vécus nous avons déjà eu à les vivre, nous les avons déjà traversés,, maintes fois. Nous les avons honnis, maudits, et, nous y avons découvert des facettes nouvelles de nous-même. Alors regardons nos acquis et trouvons ainsi le courage de continuer. Savoir que **la lumière sera au rendez-vous** ne rend pas plus facile l'entrée dans le sombre de nos vies, mais peut aider à garder **les yeux et le cœur ouverts aux émerveillements possibles**, aux découvertes de soi, à l'émergence des désirs et des envies, à l'identification de nos besoins, et à la capacité de les différencier, pour mieux choisir ensuite **ce qui est juste, bon, fort et nécessaire pour soi.**

MC

