

*La vie est aussi éphémère qu'une goutte de rosée à la pointe d'un brin d'herbe.*

*Matthieu Ricard*

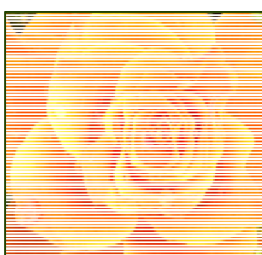


Nous courons derrière une multitude de choses censées nous apporter bien-être, sécurité, plaisir. Certaines sont nécessaires à notre bonheur, d'autres sont des désirs, agréables à satisfaire. Nous courons aussi devant... notre passé, l'angoisse, les choix à faire et leurs conséquences. Nous cherchons à éviter de trop sentir une réalité : rien n'est jamais acquis, tout se transforme, évolue, nous échappe.

### **L'Impermanence est au cœur de nos Vies.**



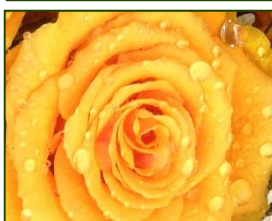
Nous pouvons tenter de retenir le temps, multiplier les satisfactions matérielles, et autres .. Rien ne reste en l'état, tout change et nous sommes contraints de suivre ce mouvement. Cette impermanence est la nature de nos existences. **Tout ce qui naît est voué à disparaître**, tout passe et se transforme, tout est mouvement et nous invite au lâcher-prise. De là émergent angoisse existentielle, sentiment de solitude, impuissance, quête de sens face à l'absurdité de notre condition humaine.



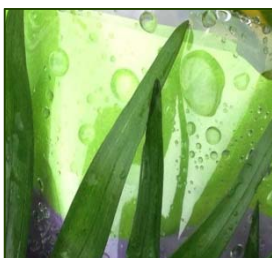
Les Etres que nous aimons nous quitteront, ou nous les quitterons, un jour. Notre beauté évolue et le vieillissement de nos corps est inéluctable. Nous devons faire avec ce que nous sommes et serons, nous ajusterons nos désirs à nos capacités. **N'attendons pas d'avoir perdu** pour mesurer l'importance de ce – ceux - que nous avons. Gardons cette réalité présente à nous afin que la Vie ne puisse nous enlever impromptu la possible parole-lien et que les regrets n'appesantissent le chagrin.



**Oui nous avons peur.** De perdre, de ne pas obtenir, de réussir, d'évoluer aussi. Elle fait partie intégrante de l'Etre. Ne la nions pas, accueillons l'enfant apeuré en nous et faisons alliance avec elle, pour agir et oser. **Cessons d'attendre qu'elle s'efface** pour vivre. La peur n'empêche pas le temps de passer, les pertes de se faire. Et, cette immobilité nous prive de partages, de dire et de vivre ce qui est à expérimenter pour que l'apprentissage dans notre vie soit riche.



**Oui nous sommes seuls.** Fondamentalement, de la naissance à la mort. Seul (e ) parmi les autres. Cessons de vouloir éviter et mutons ce ressenti. Nous y trouverons la douleur, la peur de ne pas contrôler, la colère, et parfois, un peu de la plénitude de notre Etre au monde. Trouvons comment – non pas remplir – mais nourrir cette solitude. De nous-même déjà, juste présents à nous. De ce qui nous entoure ensuite. Admirons ce qui est – et passera aussi - la beauté d'une goutte d'eau sur un pétale de rose, le vol de la mouette au dessus des vagues fracassantes, l'arbre qui penche au gré des bourrasques et se redresse, les regards et les rires , la douceur d'une caresse.



**Oui nous sommes impuissants** à éviter cette impermanence, les pertes, la douleur. Et, au lieu de cette angoisse panique qui paralyse, construisons ce qui est de notre responsabilité, vivons fidèles à nos valeurs du mieux possible, créons notre à-venir avec ténacité et courage en sachant que rien ne certifie que nous atteindrons et savourerons. La vie est parfois très injuste et nous enlève ce que nous avons tant œuvré à créer. **Mais ce mouvement de vie est notre véritable espace de création de nous, pour nous, avec les autres et le Monde.**

Tentons d'accueillir et d'accepter notre réalité de vie au mieux. Il ne s'agit ni de se résigner, ni de dénier, ni de s'effondrer. Juste de savoir que cela est. Gardons en nous la flamme de l'espoir, et agissons dès aujourd'hui pour la réalisation de nos projets de vie. Le temps passe, et nous avec. Parlons quand les mots clarifient et apaisent, taisons nous quand ils sont source de douleurs et de conflits. Allons vers nous même et nos désirs profonds de cohérence et de sens. Savourons ce qui nous comble.

Demain sera ce qu'il sera.

A bientôt !

