

# Préambule

## La vertigineuse aventure de vivre

Hier, le temps était superbe. Au début de la matinée, une belle grosse bordée de neige toute blanche est tombée sur la ville. En une heure, le décor s'est transformé en un paysage féerique. Aujourd'hui, une pluie verglaçante s'abat sur la région. Dehors, tout est recouvert d'une fine couche de glace: les arbres, les trottoirs, les rues, les ponts, les voitures. Demain, on prédit le retour du soleil. Ce jeu complexe, changeant, unique et mouvant, c'est l'impermanence. C'est ainsi que l'on appelle cette force invisible et agissante qui fait, défait et refait le monde. Sous son influence, le jour cède sa place à la nuit. Les semaines se succèdent. Les mois passent. Les

## Tout passe

saisons se suivent. Les années s'envolent. Nos visages se creusent de rides, nos cheveux grisonnent, nos corps vieillissent. Le succès, la renommée, le pouvoir, s'ils nous sont donnés, se révéleront tôt ou tard comme des expériences transitoires. Il en sera de même pour les échecs, les défaites, les pertes. Les joies, les chagrins, les gains, les compliments, les critiques, les douleurs, les plaisirs – tout est marqué du sceau de l'éphémère. Cette instabilité touche tout ce qui vit.

Dès que l'on s'exerce à vivre avec plus d'attention, la conscience de l'impermanence des choses s'approfondit. On comprend alors que ce que l'on appelle « je » ou « moi » n'est pas une entité figée dans le temps, mais plutôt un processus dynamique d'interactions entre nos pensées, nos sentiments et nos sensations. Notre perception de nous-mêmes, les idées et les concepts que nous entretenons sur la personne que nous sommes sont voués à se modifier. Nous créons notre monde intérieur en croyant être notre corps, nos opinions et les rôles qui nous identifient aux yeux des autres, or ces phénomènes

fluctuent. En tant qu'êtres humains, nous sommes constamment ballottés par les vents changeants de l'existence. Le courant insaisissable de l'impermanence touche tout ce qui est. Nous pourrions toujours essayer de lui résister, mais ce serait comme tenter de retenir de l'eau dans la paume de notre main. Rien ni personne ne peut interrompre le cycle de ces perpétuels changements.

N'avez-vous pas remarqué que, chaque fois que vous vous construisez un nid douillet au creux de vos habitudes, les grands vents de la vie viennent balayer votre quai ? La raison en est simple : tout ce qui vit se doit de participer à cet incessant mouvement de transformation. Alors que l'existence nous apporte sans cesse des preuves que rien ne demeure toujours, nous nous obstinons à croire que les choses vont durer. Cette réaction, bien qu'elle soit des plus humaines, est l'une des causes premières de nos souffrances. Tant de nuits blanches, de peurs, d'angoisses et d'inquiétudes pourraient nous être évitées si nous apprenions à vivre en harmonie

## Tout passe

avec cette brûlante vérité selon laquelle tout passe. Ainsi, il est inutile de chercher la permanence et la sécurité de notre monde. Alors, comment avancer sereinement au cœur de cette instabilité ? Existe-t-il un bonheur durable, un état de paix qui ne dépendrait d'aucune de ces circonstances extérieures ? Où trouver la quiétude intérieure dans un univers si fluctuant, si incertain ?

Dans ses *Lettres à un jeune poète*, Rainer Maria Rilke écrit une chose merveilleuse : « Ne vivez pour l'instant que vos questions. Peut-être, simplement en les vivant, finirez-vous par entrer insensiblement, un jour, dans les réponses. » « Vivre nos questions », c'est accepter qu'il n'y ait aucune finalité sur laquelle nous appuyer. Ce que l'on croit solide, acquis et stable aujourd'hui pourrait se révéler demain fragile, inconstant et instable. En vérité, une seule certitude tient la route : peu importe ce qui survient en ce moment même, cela aussi est appelé à changer. Au lieu de tenter de construire des remparts, de nous dissimuler derrière des façades, de nous protéger avec des boucliers, nous pourrions vivre plus

## Préambule

sereinement avec les circonstances mouvantes de l'existence si seulement nous pouvions comprendre que tout est en perpétuel changement. Swâmi Prajñânpad disait: « On ne peut arrêter les vagues, mais on peut apprendre à naviguer. »

Ce qui nous attend dans les années à venir sera en grande partie façonné par notre manière d'être aujourd'hui. Notre plus grand défi est de ne pas nous laisser passivement emporter par les courants de notre attention dispersée. C'est ici et maintenant que l'avenir se dessine. Habiter pleinement l'instant qui nous est donné est un premier pas dans cette belle et grande aventure de vivre plus consciemment.

Quel est le secret pour vivre sereinement avec la brièveté des choses ? Développer une présence entière, vibrante, vivante.