

La vie ne sera pas “comme avant”

UN CAFÉ

EN TERRASSE

Valérie COHEN

Auteure



Accepter l'impermanence des choses, c'est embrasser aussi leur finitude. Et mieux savourer l'instant présent.

Comme beaucoup d'entre nous, j'ai savouré un café en terrasse, le premier depuis sept mois. Il porte en lui la saveur des premières fois. Un carré de chocolat fond dans ma bouche et un sentiment de plénitude m'envahit. Peu importe la couleur du ciel ou la qualité des mets, le plaisir est autre. Celui de se reconnecter à une légèreté, à un retour à une normalité qui semblait révolue. Devant mes yeux, la vie pulse. Du lien, des rires, des propos enjoués. Ceux d'une voisine de table retiennent mon attention. « *C'est bon, c'est derrière nous ! La vie sera désormais comme avant...* » Envie de lui rétorquer que non, elle sera autre. Plus dure ou plus légère, je ne sais pas, mais à jamais différente.

UNE DOUCE ILLUSION

J'aimerais croire cette inconnue, mais il me semble que ses propos éludent une loi universelle : l'impermanence des choses. Bien que non-bouddhiste, je me sens proche du pilier de cet enseignement selon lequel rien de constant n'existe si ce n'est le changement. En vertu de cette assertion, toutes les choses, du plus petit atome aux galaxies, du corps à la pensée, sont en perpétuel changement, alors même qu'elles interagissent entre elles. Toute chose aussi connaît un même cycle de l'existence : une naissance, une croissance, un déclin et une mort. Même ce à quoi nous nous attachons le plus et que nous pressentons être nos fondations.

Je savoure toujours mon café, me demandant si demain je pourrai à nouveau profiter de la douceur d'un tel instant. Car accepter l'impermanence des

choses, c'est embrasser aussi leur finitude. Si nous savourons les plaisirs d'un déconfinement progressif, rien ne pourra être exactement “comme avant”. Car, par essence, nos corps, nos amours, notre environnement, tout se transforme, peu importe nos vœux pieux ou notre attachement aux êtres, aux situations et aux choses.

L'EXISTENCE EST MOUVEMENT

Nous vivons dans l'illusion que des situations pourraient durer éternellement ou que certains êtres pourraient nous accompagner longtemps. Nous avons beau espérer grappiller quelques instants de plus à leurs côtés, lorsque la finitude des choses nous rattrape, elle nous confronte aux peurs et au vide qui l'accompagnent. Et si l'impermanence est l'expression même du vivant, elle est source de douleurs aussi...

Bien que pénibles, les changements imposés par l'existence ne sont pas une rupture dans le flux de la vie, ils sont la vie. Un kaléidoscope de paysages fabuleux, de froids enivrants, de lendemains moins radieux. D'amis, d'espérances, de ratés. De rires légers et d'espairs fanés. De virus inconnus et de confinements improvisés.

Et ne pas suivre ses arabesques folles, même si elles nous donnent le tournis, c'est s'opposer à sa nature profonde. Encore cette fameuse impermanence des choses... Elle laisse dans son sillage de l'inconfort, mais elle nous offre aussi un cadeau précieux : une invitation à lâcher prise, à laisser aller les événements sur lesquels nous n'avons pas de contrôle. À savourer l'instant présent, notion popularisée par Eckhart Tollé dans son guide d'éveil spirituel.

Pour l'auteur, les notions de présent, passé et futur sont illusoires. Reste l'instant présent, Graal à atteindre pour vivre pleinement ce qui nous est offert. Méditer, être à l'écoute de ses sensations, suivre sa petite voix intérieure, jardiner, faire du sport... Les recettes proposées pour éviter à nos soixante mille pensées par jour de nous emmener vers hier ou demain sont multiples. Et les solutions, très individuelles. J'y arrive, parfois, à être dans cet ici et maintenant. Comme aujourd'hui, en savourant une gorgée de café et en offrant un sourire à ma voisine. ■