

## **UN PETIT TEXTE SUR L'INSTANT PRESENT :**

Partout où l'on va, on est avec soi-même. Nulle part ou se fuir.....

Dans notre manière de voir, de penser et d'agir, nous fonctionnons souvent avec nos schémas répétitifs, nos habitudes.

Si nous n'y prenons garde, ces moments embrumés peuvent se prolonger et envahir notre vie.

Pour retrouver notre chemin, nous sommes obligés de faire attention au moment présent.

C'est le seul temps dont nous disposons pour vivre, grandir, sentir et changer ;

C'est un moyen de s'apercevoir que notre vie se déroule moment après moment, comme l'instant présent influence l'instant suivant, n'est-il pas naturel de faire le point de temps en temps, d'être en contact direct avec ce qui se passe en nous, et autour de nous, afin de percevoir clairement la direction que nous prenons ?