

Tout en moi

1 – Tout en moi

Epreuve de la joie
Quand j'arrive vraiment
A vivre ici et maintenant
Vivre la sérénité
Saisir les opportunités
Plus de vivacité
Et de perspicacité

Chaque instant
Est un renouvellement
Ressourcer le goût de la vie
Un antidote à l'ennui
L'acte le plus banal
Contient le bonheur intégral
Le bien-être peut envahir
Avec un regard, un sourire

2 - Vivre vraiment

Ici et maintenant
Délivre des soucis
Des rapports de force et de l'usure
Favorise l'harmonie
La pertinence et l'ouverture
Et permet que prospère
Un esprit vif et clair

Parfois je m'abrutis
A m'attarder dans le passé
A m'inquiéter de l'avenir
Je passe à côté de ma vraie vie
Avec l'attention
C'est la satisfaction
Du geste réfléchi
Correctement accompli

3 – Tout en moi

Veut assumer ses choix
Etre pleinement présent
Ici et maintenant
Pour avancer
Vers le futur désiré
Trouver ma liberté
Une nouvelle énergie

Je fais attention
J'écoute ma respiration
Tout existe
Uniquement dans le présent
Que je cherche des pistes
Ou que je dresse des plans
Que je ressasse un conflit
Ou que je souffre de nostalgie

4 – Tout en moi

Epreuve de la joie
Quand j'arrive vraiment
A vivre ici et maintenant
J'ai de la répartie
Mon corps s'épanouit
Je me sens apprécié
Et me fais respecter

Vivre vraiment
Ici et maintenant
Est aussi simple
Que chanter du Boby Lapointe
La vie est un cadeau
Débordant d'amour
Notre Eldorado
A saisir chaque jour