



DOMINIQUE
SCHMIDT

© Jean-François Dupuis www.jfdupuis.com

Vivre dans le Présent authentique

En apparence, vivre l'instant présent semblerait être la chose la plus facile au monde, mais comme cet article va chercher à le montrer, seul l'être libéré accède à l'éternel présent et vit pleinement de moment en moment. La plupart d'entre nous, ressentant le besoin de revivre la sensation des expériences

passées, vacillons entre la nostalgie d'un passé révolu et l'inquiétude ou l'anticipation du lendemain : le présent n'est qu'un passage occupé par la pensée et le désir.

En fait, la notion de la temporalité, de vivre pleinement l'instant présent, est un souci unique à l'homme. L'animal est le présent : il vit inconsciemment les besoins de son organisme selon les

par la Connaissance de Soi

rythmes de la nature. Cette vie, inconsciente du moment présent, n'est pas ce à quoi l'homme doit aspirer. Manger, dormir, procréer ne sont pas vivre, mais exister ! Seul l'homme-animal se contente de vivre le présent routinier, dans le confort matériel et sans élévation de l'âme. Son idéal est le bonheur : vivre intensément l'instant présent, l'épanouissement, aussi bien émotionnel que spirituel.

“ Chacun de nous a vécu des moments authentiques de **plénitude d'être** où, généralement, notre moi, notre “je”, était absent. ”