

Écrire ce qui vient.

FAIRE LE VIDE.

LE PARTAGER.

# INSPIRATIONS LUMINEUSES

Sophie Darroux

INSPIRATIONS LUMINEUSES

**Inspirations lumineuses**

Sophie Darroux

[www.sophiedarroux.com](http://www.sophiedarroux.com)

Copyright © 2024 Sophie Darroux Tous droits réservés.

Publié par Sophie Darroux

The logo features a circular design. The top half contains the text "ASPIRATIONS LUMINEUSES" in a large, elegant, serif font, oriented vertically. The bottom half contains the text "INSPIRATION" in a smaller, bold, sans-serif font, also oriented vertically. The circular background is filled with a dense, illegible script of handwritten text in black ink. A large, ornate wooden key is positioned in the center of the circle, pointing downwards. In the bottom right corner, there is a graphic element consisting of a black circle with many thin, radiating lines, resembling a starburst or a sunburst.

# *Briller*

Dans les ténèbres j'honore les vivants,  
Dans le feu de la vie j'honore les morts.

Où sont toutes ces âmes ?  
Elles attendent.

Elles attendent que renaisse la lumière.

Car elle renaîtra.

Elle renaît toujours.

Elle renaît déjà.

Chacun peut briller à sa manière

Et ajouter sa lumière à celle de la vie universelle.

La clé est en toi.  
Nichée au creux de ton âme,  
Elle attend seulement que tu la vois.  
Alors arrête de courir dans les tumultes de ta vie,  
Et le temps d'une pause,  
Viens t'asseoir près de ton cœur,  
Ressens la chaleur qu'il t'envoie,  
Résonne avec lui à l'unisson  
et retrouve la clé de ta vibration.



*La clé*

# *Ce moment là*

Le néant.

Seul face à tout.

Seul face au monde.

Le vide.

Encore et toujours le vide.

Mon vide.

Avec quoi le remplir ?

Avec la vie.

Le monde.

L'avenir..

Le moment là.

Quelque soit ce moment.

Vis ce moment.

# *Tourbillon*

Une pensée vient et puis s'en va.  
C'est éphémère.  
Rien ne dure.  
Tout va et vient.

Tu es le va-et-vient.  
C'est terminé et ça recommence.



# L'horizon

Regarde un instant devant toi  
L'horizon à perte de vue

Tu n'as pas besoin de voir quelque chose de précis

Tu as juste à apprécier le paysage.

Des nuages noirs au loin ?

Ils sont loin, ils ne sont pas encore là.

Un grand soleil ?

Alors rayonne !

Le ciel est couvert ?

Plonge dans ton propre soleil et propage le.

Tu n'as pas besoin de voir l'horizon pour être là.

## *Le déroulement*

« Tic-tac » le bruit du temps qui passe.

« Boum boum » le bruit de la vie en moi.

Tout est millimétré, calculé, précis.

Tout est défini, choisi en avance depuis  
longtemps.

Tu n'as rien à redouter car tu as tout prévu  
avant de venir.

Tu as juste à vivre,  
Laisser passer ce qui se présente  
Et garder ce qui te fait grandir.

# L'étincelle

Il fut un temps où le soleil brillait dans nos cœurs,  
Où l'Amour unissait les Êtres.

Puis le ciel s'est obscurci

Et tout s'est terni

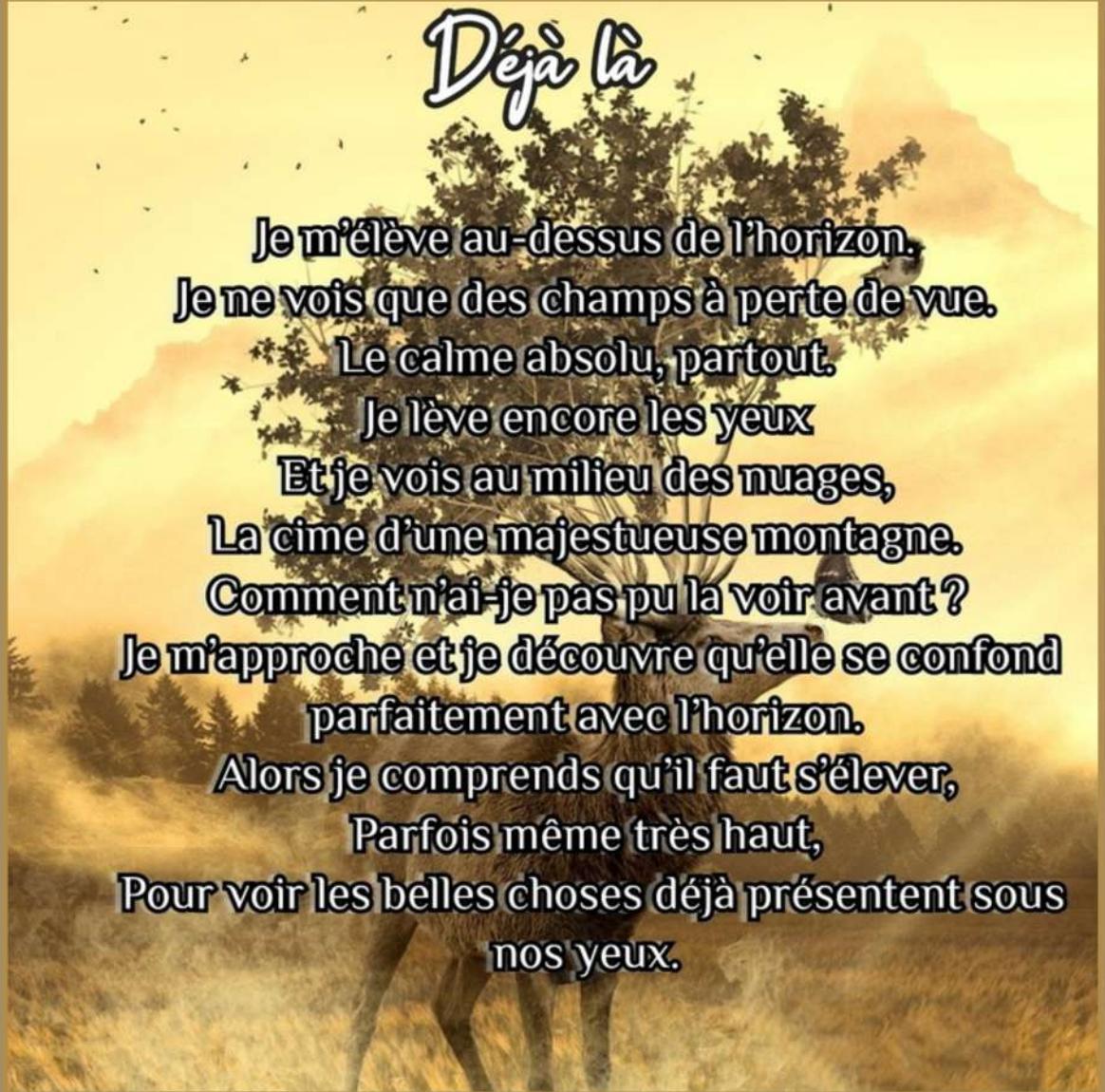
Jusqu'au cœur des gens.

Pourtant en chacun réside encore une étincelle.  
Une étincelle qu'il nous appartient à tous de laisser  
jaillir

Et embraser le reste de la Terre.

Car même des petites étincelles dispersées ça et là  
Peuvent à nouveau illuminer le monde entier.

# Déjà là



Je m'élève au-dessus de l'horizon.  
Je ne vois que des champs à perte de vue.  
Le calme absolu, partout.  
Je lève encore les yeux  
Et je vois au milieu des nuages,  
La cime d'une majestueuse montagne.  
Comment n'ai-je pas pu la voir avant ?  
Je m'approche et je découvre qu'elle se confond  
parfaitement avec l'horizon.  
Alors je comprends qu'il faut s'élever,  
Parfois même très haut,  
Pour voir les belles choses déjà présentent sous  
nos yeux.

# La paix

Fais la paix un instant  
Avec toi-même.

Fais la paix un instant  
Avec la vie.

Fais la paix un instant  
Avec l'univers.

Si tout n'est pas aligné pour le moment  
C'est parce que tu as besoin

De réajuster des choses,

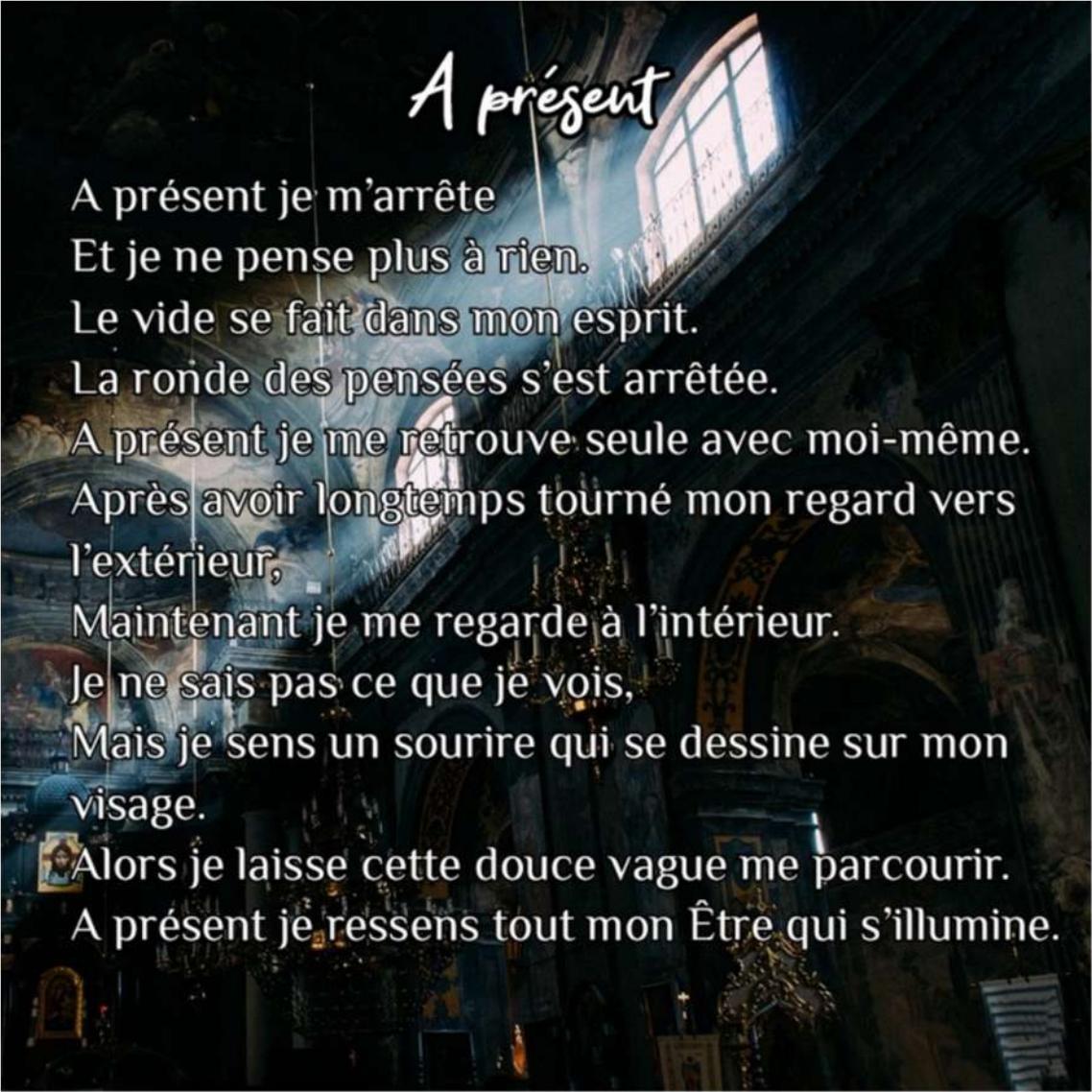
De libérer des poids,

De transmuter des blessures.

Et pour cela, il n'y a pas besoin de temps, ni de travail,  
Mais simplement de retourner dans cœur  
Là maintenant.



# *A présent*



A présent je m'arrête  
Et je ne pense plus à rien.  
Le vide se fait dans mon esprit.  
La ronde des pensées s'est arrêtée.  
A présent je me retrouve seule avec moi-même.  
Après avoir longtemps tourné mon regard vers  
l'extérieur,  
Maintenant je me regarde à l'intérieur.  
Je ne sais pas ce que je vois,  
Mais je sens un sourire qui se dessine sur mon  
visage.  
Alors je laisse cette douce vague me parcourir.  
A présent je ressens tout mon Être qui s'illumine.

# *Le fleuve*

Le fleuve de la vie n'est pas toujours calme.

Parfois il se transforme en océan de tempête.

Mais lorsque l'on retombe dans les profondeurs,

C'est là que l'on peut apprécier la plénitude infinie,

Avant de remonter à la surface avec cette paix retrouvée

Et apprécier les rayons du soleil revenu.

# *L'univers en moi*



Des milliers de points lumineux  
dans le ciel veillent sur moi,  
La Terre Mère sous mes pieds  
soutient chacun de mes pas,  
Dans ma poitrine le soleil  
stellaire illumine mon cœur,  
A chaque instant nous sommes  
soutenus, guidés et protégés par  
l'univers tout entier.

## *La petite fleur*

Au milieu des pavés,  
Une petite fleur a poussé.  
Ignorant que ce n'était pas sa place,  
Elle a grandi et fait surface.  
Malgré le béton au-dessus d'elle,  
Elle nous montre comme elle est forte et  
belle  
Et ainsi nous invite à suivre les aventures  
Que nous offre la magie de la nature.



Tout ici maintenant arrive dans la lumière  
Tout ici maintenant est prêt à naître  
Tout ici maintenant est prêt à vibrer  
Tout ici maintenant est prêt à te rendre heureux  
Laisse tout sortir  
Laisse tout venir à toi  
Sois heureux  
Tu en as le droit.



# *La persistance*

L'espace d'un instant je fais le vide en moi.  
Je laisse les pensées et les peurs s'évaporer.  
Je me raccroche à la petite lueur que je sens au creux de  
moi.

Même si elle vacille, je sais qu'elle est là.  
J'essaie de la mettre à l'abri des tumultes.

J'essaie de la faire grandir.

Mais je me rends compte,  
Que tout ce que j'ai à faire,

C'est de la ressentir à l'intérieur de moi.  
Et je vois qu'en fait elle est là en permanence.  
Bien plus lumineuse que je ne le pense.

C'est uniquement nous qui la cachons par moment avec  
notre brouillard,  
Alors qu'elle est toujours resplendissante.

# *Le cœur*

Dans le creux de ton être,  
Parfois tu doutes,  
Parfois tu as peur.

Mais si tu regardes au fond de ton cœur,  
Tu trouveras toujours  
La lumière éternelle  
Et tu verras ainsi  
Que les peurs, les doutes  
N'ont plus de place  
Quand on fait les choses avec le cœur.

# Petite goutte de pluie

Sur un lac plat,  
Tombe une petite goutte de pluie.  
Un millier de cercles se dessinent autour d'elle.  
Ils naviguent jusqu'à la rive  
Où ils embrassent la végétation,  
Faisant frémir les herbes,  
Faisant trembler les insectes sur les feuilles.  
Certains décident de s'envoler,  
D'autres de rester.



Petite goutte de pluie,  
Si minuscule,  
Qui en quelques secondes,  
S'étend à l'infini,  
Faisant vibrer tout ce qui l'entoure.

Alors telle la goutte de pluie,  
Ne sous-estimons pas  
Notre force, notre valeur  
Et faisons vibrer  
L'univers tout entier.

# *La sortie*

Je viens de le comprendre.

Je viens enfin de le comprendre.

Qu'à tout moment on peut sortir de la spirale.

Car la spirale ne nous retient pas.

C'est nous qui choisissons d'y rester.

Car nous pensons que nous devons traverser quelque chose.

Car nous n'avons connu que ça et nous avons peur de l'extérieur.

Viens et sors de la spirale maintenant.





# Infini

Avant que l'aube naisse,  
La pénombre règne.  
Avant que vive le tout,  
Le néant est maître.  
  
Avant que résonne le chant de la vie,  
Le silence est roi.  
Et soudain tout s'éveille,  
Tout naît, tout prend vie.  
Tout vibre, tout résonne, tout s'épanouie.  
Et un jour tout s'arrête,  
Tout meurt, tout s'immobilise.  
Le silence règne à nouveau,  
La lumière s'éteint,  
Le règne des ténèbres reprend.  
Pour une nouvelle éternité éphémère  
Jusqu'à ce qu'à nouveau jaillisse la vie  
Dans son tourbillon infini.

Dans ton for intérieur,  
Réside ton toi.  
Celui qui est là depuis toujours.  
Celui qui t'accompagne,  
Qui te tient la main,  
Qui rit avec toi.  
Maintenant il attend.  
Il attend que tu le laisses sortir.  
Et qu'il puisse te montrer qui tu es.  
Alors défais les noeuds que tu as fait autour de lui.  
Et sans crainte laisse-le sortir.  
Car même s'il ne correspond pas à ce qu'on t'a appris.  
Il te correspond à toi.



# *La traversée*

Quand nous sommes dans l'œil de la tornade,  
Le seul moyen de s'en sortir est de fermer les yeux.  
Nul besoin d'entendre le chaos.  
Nul besoin de voir la dévastation.  
Juste fermer les yeux  
Et se retrouver à l'intérieur de soi,  
Au milieu de sa caverne.  
Et petit à petit avancer jusqu'au creux de son cœur,  
Pour ensuite rouvrir les yeux  
Et voir le magnifique arc-en-ciel qui est apparu.



## *L'amour éternel*

Je ne crois pas qu'il n'y ait plus rien.

Car il y a toujours eu

Et tout sera toujours.

Dans son immensité, la lumière indéfiniment perdurera.

Et pour toujours son amour restera.

À tout jamais elle illuminera ton chemin.

Et te tiendra la main à chaque fois que tu en auras besoin.

Car pour l'éternité une partie d'elle, en toi vibrera.

*À ceux qui sont partis,*

*À ceux qui sont restés.*

# *L'inattendu*

En un instant tout peut basculer.  
Tout peut changer.  
Lorsque l'on s'y attend le moins,  
La vie nous réserve des surprises.  
Il faut alors être prêt à les saisir,  
A faire confiance aveuglement.  
Car si parfois notre tête oublie  
ce qui est bon pour nous,  
L'univers le sait.



# *Il est temps*

Il est temps de mettre un point.

Un point final à tout cela.

Il est temps que tu regardes à l'intérieur de toi.

Et que tu vois.

Que tu vois à quel point tu brilles au milieu de tes ténèbres.

À quel point tu vibres au milieu de tes torpeurs.

Il est temps pour toi de rayonner,

Laisser là les tourments

Et s'élever.



# *Symphonie*

Un éclat de rire,  
Le chant d'un oiseau,  
Le murmure du vent,  
Le tintement de la vie se fait entendre  
tout autour de nous.  
Suivons ces mélodies  
Plutôt que de se perdre dans le brouhaha  
Et ajoutons notre note à cette belle  
symphonie.



## *La chaleur*

Dans un instant de silence,  
J'entends les battements de mon cœur,  
Je sens la vie qui résonne en moi,  
Je sens la chaleur me parcourir les veines,  
Je sens la joie m'emplir à nouveau.  
Comme si après un long passage dans les ténèbres,  
À nouveau le soleil refait surface.  
J'apprivoise ses rayons qui m'éblouissent  
Et je me rappelle comme il est bon d'avoir  
le cœur réchauffé.

# *La lumière*

Là où tout a commencé,

Là où tout finira.

De la lumière nous sommes nés,

Dans la lumière nous retournerons.

Et tout au long de notre chemin,

Même si parfois le brouillard de nos pensées  
sera épais,

Chaque jour elle nous illuminera.





Tout défile.

Tout passe.

Tout revient.

C'est sans fin.

Mais à quoi ça sert ?

Peu importe.

Trop de questions.

Etre juste là.

Là

# *La pause*

Parfois il n'y a rien à dire,

Parfois il n'y a rien à faire,

Parfois il n'y a rien à apprendre.

Il faut simplement accepter que le temps doit passer.

Que le temps passe,

Et que dans le fond cela nous est bénéfique.

Il faut alors savoir profiter de la pause qui nous est offerte,

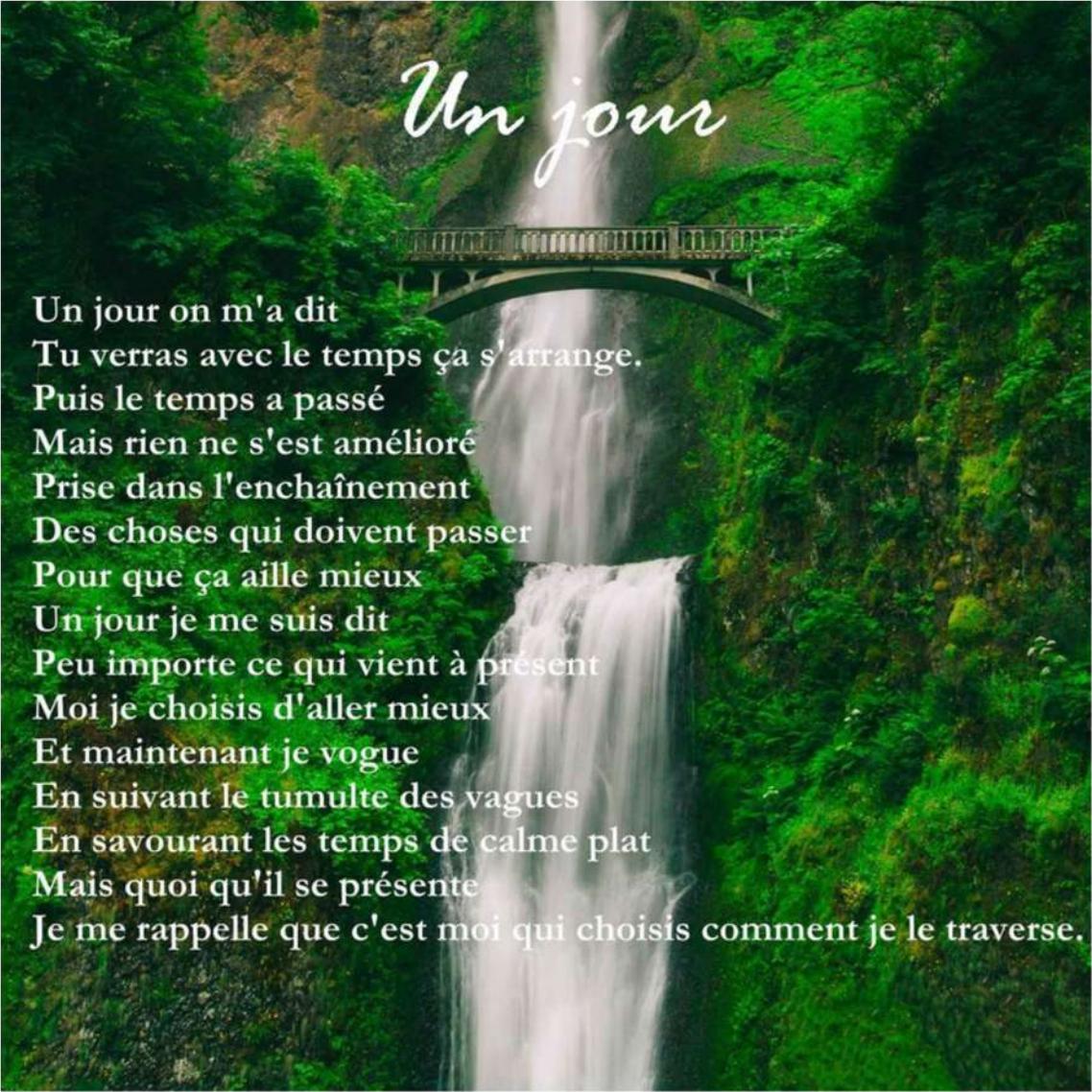
Sans chercher à la remplir tout prix.

Alors tout arrivera, tout s'enchainera et tout sera pour le mieux.

Mais si nous ne savons pas nous arrêter,

Nous risquons de passer à côté.





# *Un jour*

Un jour on m'a dit  
Tu verras avec le temps ça s'arrange.  
Puis le temps a passé  
Mais rien ne s'est amélioré  
Prise dans l'enchaînement  
Des choses qui doivent passer  
Pour que ça aille mieux  
Un jour je me suis dit  
Peu importe ce qui vient à présent  
Moi je choisis d'aller mieux  
Et maintenant je vogue  
En suivant le tumulte des vagues  
En savourant les temps de calme plat  
Mais quoi qu'il se présente  
Je me rappelle que c'est moi qui choisis comment je le traverse.

# *Dans le creux de ton cœur*

Dans le creux de ton cœur,  
Il reste quelques larmes.  
Le temps n'a pas suffi à les sécher.  
Mais tu peux le faire  
Car tu as ce pouvoir.  
Tu peux décider maintenant  
De souffler dessus  
Et de les laisser s'envoler pour toujours.  
Remplace-les par un soupçon d'humour,  
une note de joie et beaucoup d'Amour.

*J'entends*

J'entends le bruit de l'univers.

Le murmure de la vie.

Le souffle du temps.

Le chuchotement de l'infini.

Tout est en place.

Tout attend.

C'est le moment.

Réveille-toi.



# *Je vais te dire un secret*

Les yeux posés dans le vide,  
J'entends au fond de moi un murmure.

Je vais te dire un secret.

Pose la main sur ton cœur

Et sèche en toi la petite larme qui est en train de naître.

Remplace là par un rayon du soleil  
Et illumine-toi.



# *La spirale*

Comment on sort de la spirale ?

Comment ça s'arrête ?

Un jour on en sort ?

Un jour on est libre ?

Un jour on est heureux ?



Un jour on voit.

On voit que la spirale c'est nous.

On sait qu'on peut tout changer et on le fait.

# *Calm plat*

Posée là devant l'horizon  
Face à l'immensité  
Une sensation d'éternité m'envahit  
Je scrute le ciel  
Rien  
Pas un seul nuage ni un oiseau  
Le ciel vide  
Et plein à la fois de son immensité  
Une brise légère me caresse la joue  
Puis plus rien  
Seuls les rayons légers du soleil m'enveloppent  
Il ne se passe rien  
Je suis bien.





# *Le Hasard*

Rien n'arrive par hasard.

Tout prévu.

Mais c'est toi qui décide.

C'est toi qui a tout prévu.

C'est toi qui décide maintenant.

Tout ne dépend que de toi.

Mais tu n'y crois pas.

Même si tout semble noir  
Même si tu te sens abandonné  
Voir même trahi  
Si tout le monde est contre toi  
Si tu te bas seul  
Sache que je ne suis jamais loin  
Prends le temps de laisser faire les choses  
Regarde dans la bonne direction  
Et tu verras que la lumière existe toujours  
A portée de main  
Là pour toi et les autres.



*Même si*

# *Le soleil*

Le soleil revient enfin.

Je me sens illuminée.

J'ai le cœur réchauffé.

Et pourtant je vois au loin une vague..

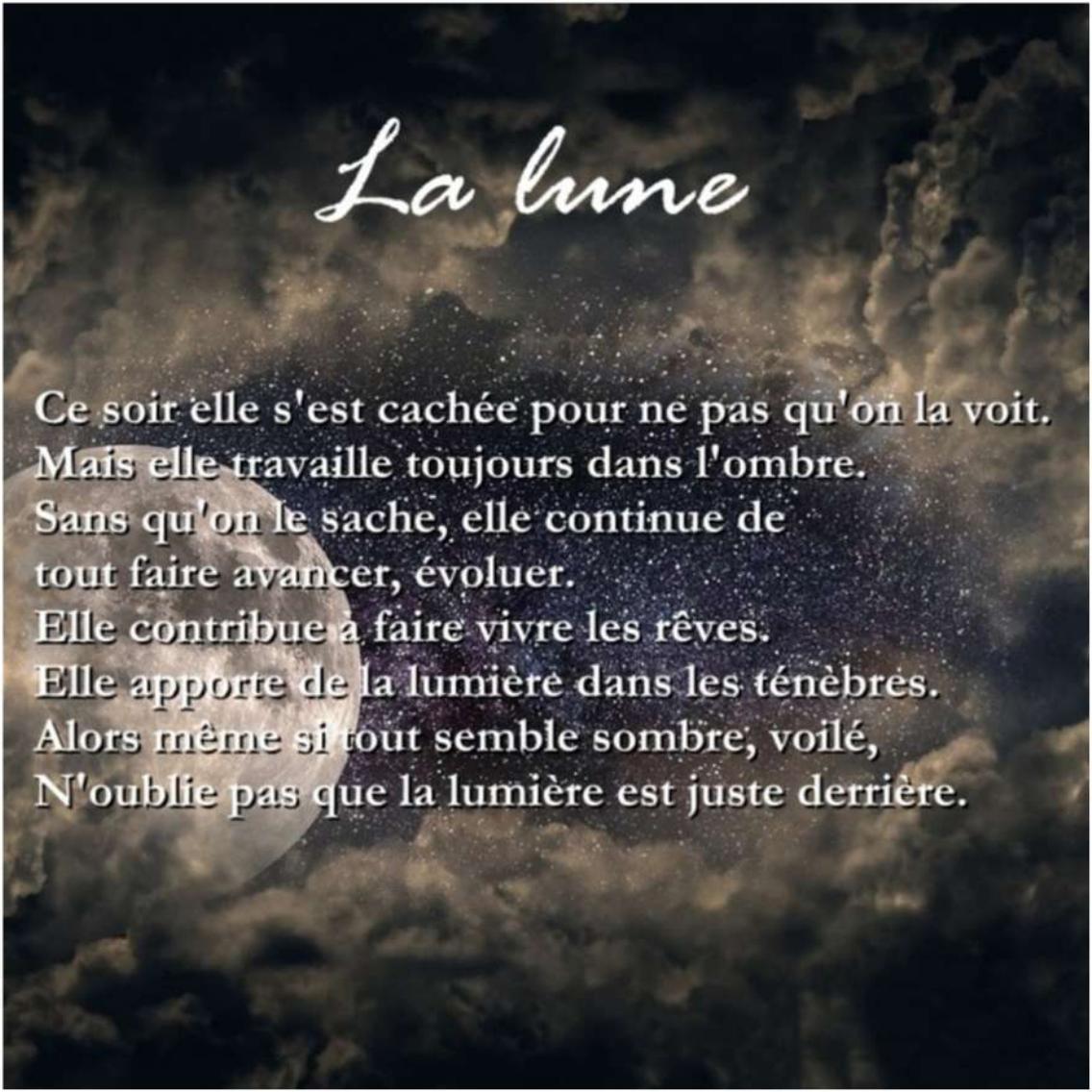
Une vague immense qui va me submerger.

Et pourtant je suis confiante.

J'en ai déjà traversé.

Et je sais que toujours le soleil revient.

# *La lune*



Ce soir elle s'est cachée pour ne pas qu'on la voit.  
Mais elle travaille toujours dans l'ombre.  
Sans qu'on le sache, elle continue de  
tout faire avancer, évoluer.  
Elle contribue à faire vivre les rêves.  
Elle apporte de la lumière dans les ténèbres.  
Alors même si tout semble sombre, voilé,  
N'oublie pas que la lumière est juste derrière.

# *Le début*



Un instant d'hésitation  
Et puis je pars.  
J'avance.  
Je ne me retourne pas.  
Je sais que je ne reviendrai jamais.  
Je laisse le chaos derrière moi.  
Il ne m'atteint plus.  
Je me libère.  
Je suis libérée.  
J'avance dans l'inconnu,  
Bercée par mes rêves,  
J'entrevois le début de ma vie.

# Tout ce qui brille

J'aime tout ce qui brille.

La lune.

Les étoiles.

L'étincelle de la vie.

La lumière.

Ma lumière.

Tout ce qui brille est là pour moi.

Tout ce qui brille est là pour toi.

Regarde et brille.

# *Le jeu*

La vie est un immense jeu  
Auquel on a choisi de jouer.

Un jeu parfois complexe,

Un jeu parfois cruel,  
Un jeu souvent merveilleux.

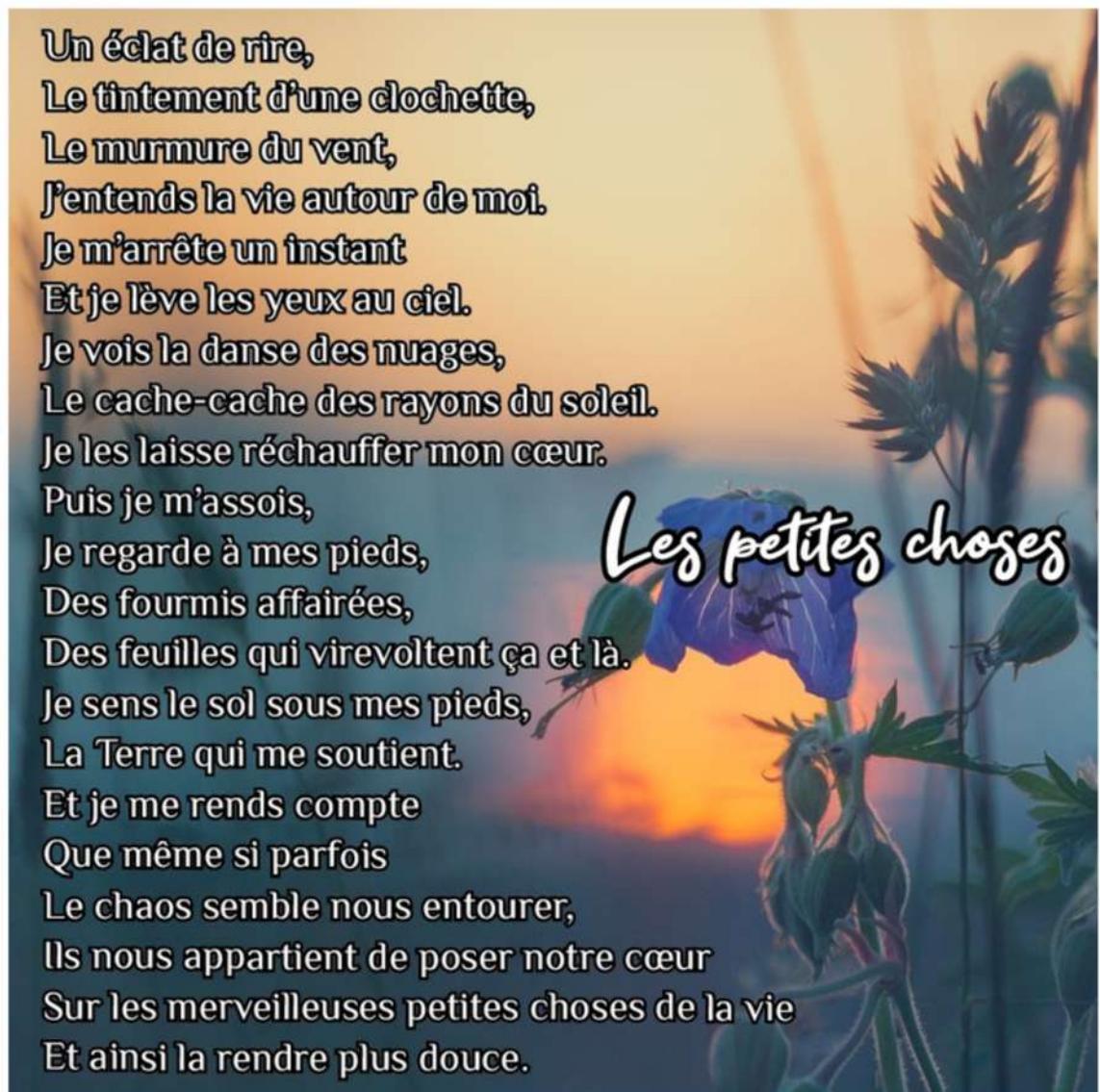
Mais surtout un jeu auquel on a  
choisi de jouer

Et quoi qu'il arrive,

Lorsque nous serons à la fin,  
Nous en sortirons grandis.

Un éclat de rire,  
Le tintement d'une clochette,  
Le murmure du vent,  
J'entends la vie autour de moi.  
Je m'arrête un instant  
Et je lève les yeux au ciel.  
Je vois la danse des nuages,  
Le cache-cache des rayons du soleil.  
Je les laisse réchauffer mon cœur.  
Puis je m'assois,  
Je regarde à mes pieds,  
Des fourmis affairées,  
Des feuilles qui virevoltent ça et là.  
Je sens le sol sous mes pieds,  
La Terre qui me soutient.  
Et je me rends compte  
Que même si parfois  
Le chaos semble nous entourer,  
Ils nous appartiennent de poser notre cœur  
Sur les merveilleuses petites choses de la vie  
Et ainsi la rendre plus douce.

## Les petites choses



# *Au fond de toi*

Regarde au fond de toi.

Il n'y a que du vide. 

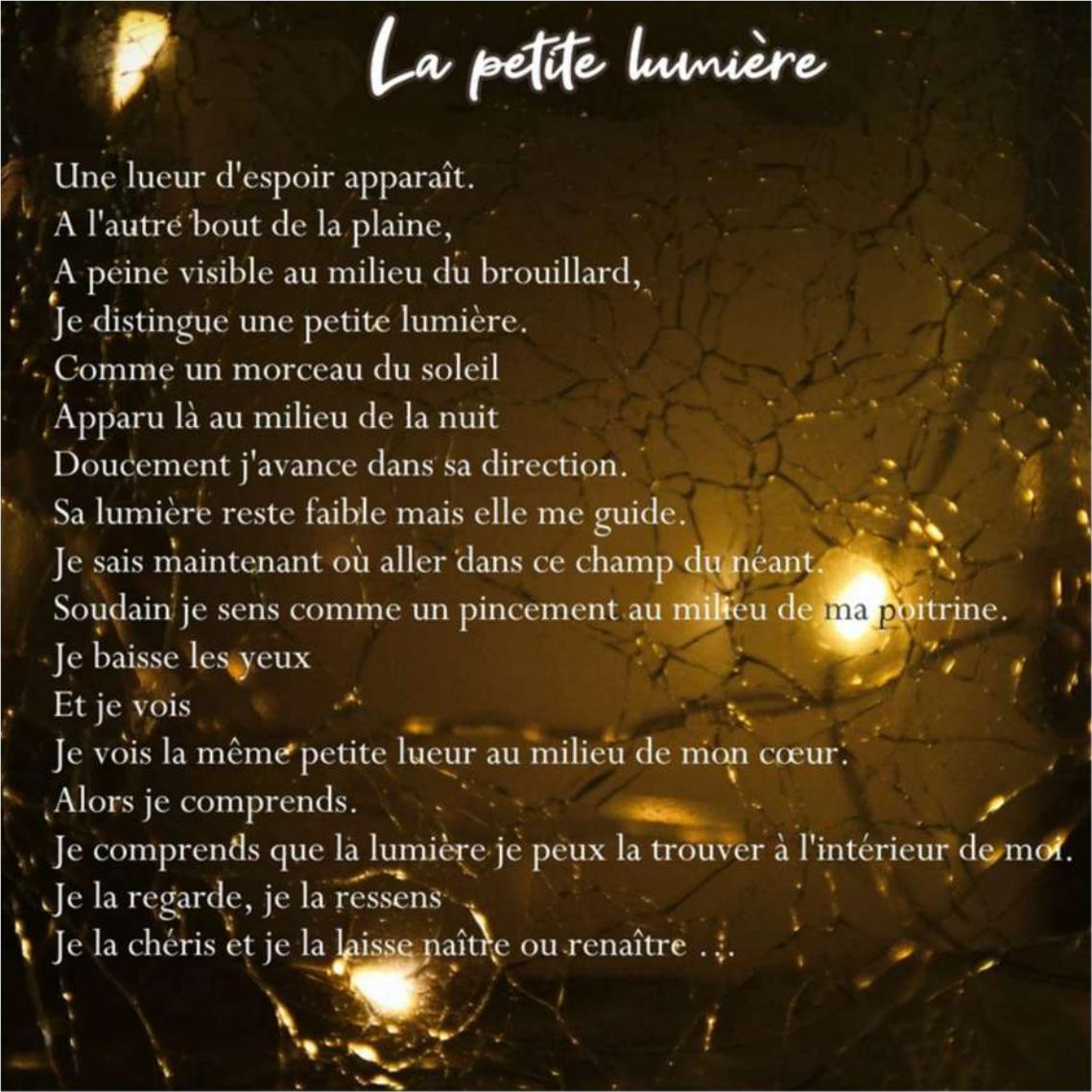
Du vide rempli de tout.

Du vide rempli de rien.

Du vide rempli de toi.

Tu es tout et rien.

Ne l'oublie pas.



## *La petite lumière*

Une lueur d'espoir apparaît.  
A l'autre bout de la plaine,  
A peine visible au milieu du brouillard,  
Je distingue une petite lumière.  
Comme un morceau du soleil  
Apparu là au milieu de la nuit  
Doucement j'avance dans sa direction.  
Sa lumière reste faible mais elle me guide.  
Je sais maintenant où aller dans ce champ du néant.  
Soudain je sens comme un pincement au milieu de ma poitrine.  
Je baisse les yeux  
Et je vois  
Je vois la même petite lueur au milieu de mon cœur.  
Alors je comprends.  
Je comprends que là lumière je peux la trouver à l'intérieur de moi.  
Je la regarde, je la ressens  
Je la chéris et je la laisse naître ou renaître ...

## *Le déroulement*

« Tic-tac » le bruit du temps qui passe.

« Boum boum » le bruit de la vie en moi.

Tout est millimétré, calculé, précis.

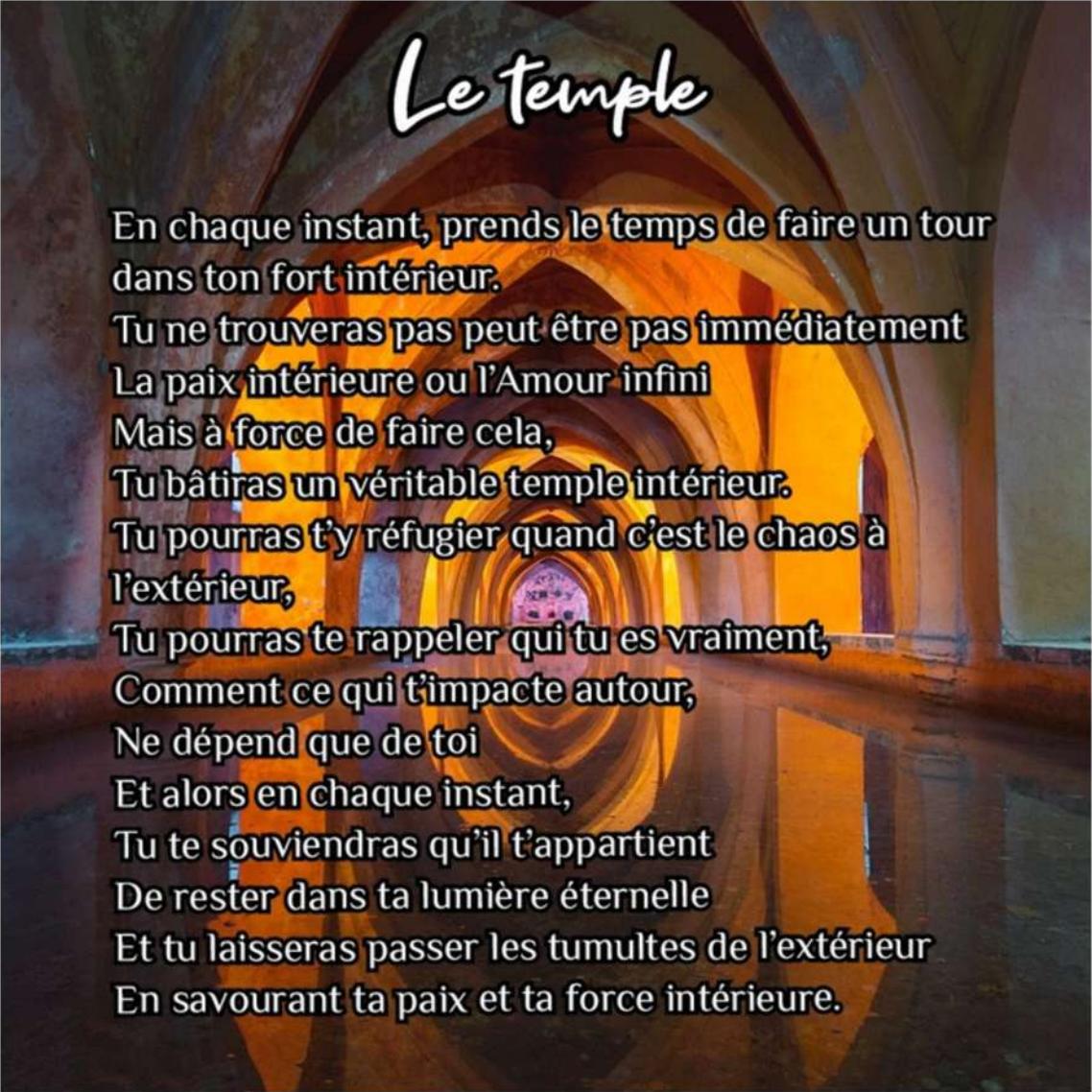
Tout est défini, choisi en avance depuis  
longtemps.

Tu n'as rien à redouter car tu as tout prévu  
avant de venir.

Tu as juste à vivre,

Laisser passer ce qui se présente  
Et garder ce qui te fait grandir.

# Le Temple



En chaque instant, prends le temps de faire un tour  
dans ton fort intérieur.  
Tu ne trouveras pas peut être pas immédiatement  
La paix intérieure ou l'Amour infini  
Mais à force de faire cela,  
Tu bâtiras un véritable temple intérieur.  
Tu pourras t'y réfugier quand c'est le chaos à  
l'extérieur,  
Tu pourras te rappeler qui tu es vraiment,  
Comment ce qui t'impacte autour,  
Ne dépend que de toi  
Et alors en chaque instant,  
Tu te souviendras qu'il t'appartient  
De rester dans ta lumière éternelle  
Et tu laisseras passer les tumultes de l'extérieur  
En savourant ta paix et ta force intérieure.

# *La petite porte*

Connais-tu l'existence de la petite porte en toi ?  
Cette entrée vers un espace sacré,  
Un espace de paix, de joie et d'Amour  
Qui existe éternellement en toi ?  
Parfois nous oublions sa présence,  
Parfois même nous ignorons son existence,  
Pourtant c'est l'essence même de notre Être  
Et ils nous appartient d'y retourner continuellement  
Car la clef est toujours en nous.

# *Mille petites choses*

Mille petites gouttes de pluie tombent sur mon cœur,  
Je sens la pureté de l'eau sur ma peau.

Mille petits brins de vent soufflent sur mon cœur,  
Ils sèchent toutes les petites gouttes laissées là.

Mille petits rayons de soleil brillent sur mon cœur,  
Ils réchauffent mon âme et font ressortir ma lumière.

Mille petites choses,  
Les unes après les autres,  
venues au bon moment,  
Font resplendir mon cœur  
Toujours.

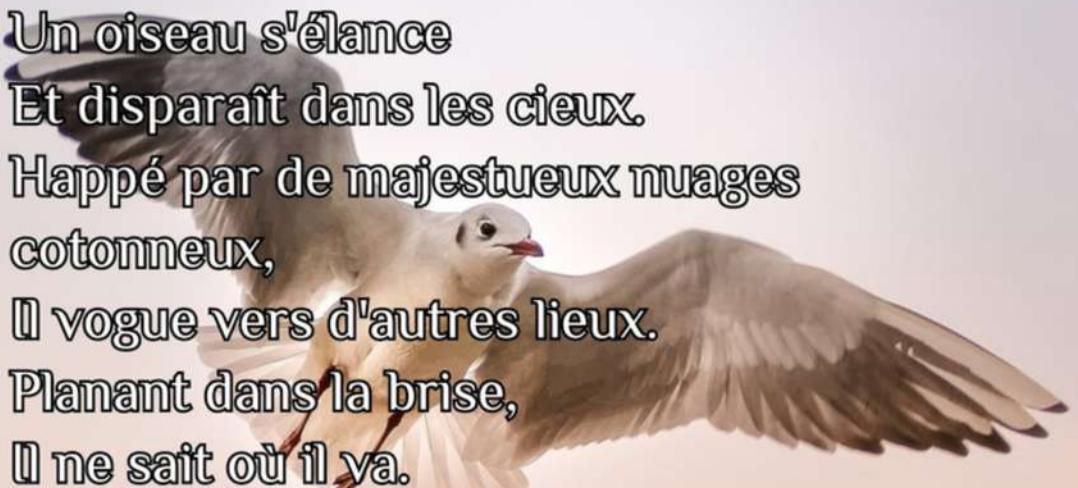
## *Les petits pas*

Un petit pas sur un chemin  
Ne m'emmène pas bien loin.  
Mes petits pas à côté des tiens  
Et immédiatement mon cœur revit.  
Mille petits pas sur mon chemin  
Et c'est déjà une grande partie de ma vie  
Qui petit à petit se remplit  
Et même si,  
Quand elle touchera à sa fin,  
Je ne te verrai plus qu'au loin,  
Je serai toujours là  
Pour laisser des petits pas  
A côté des tiens.

# Trébuchement

Dans un instant de colère,  
Je m'en porte dans un tourbillon de rage.  
Oubliant la lumière qui m'habite,  
Je me perds dans les ténèbres.  
Déambulant dans les ombres,  
Je me crois déconnectée de mon Être profond.  
Pourtant il est toujours là,  
Essayant de me sortir de ma torpeur,  
Essayant de me faire ressentir son Amour éternel.  
Alors petit à petit je ressens sa vibration,  
Le nuage autour de moi s'estompe,  
Laissant place à un semblant de paix  
Qui grandit en chaque instant  
Laissant derrière moi les trébuchements de la Vie.

## *Guide céleste*



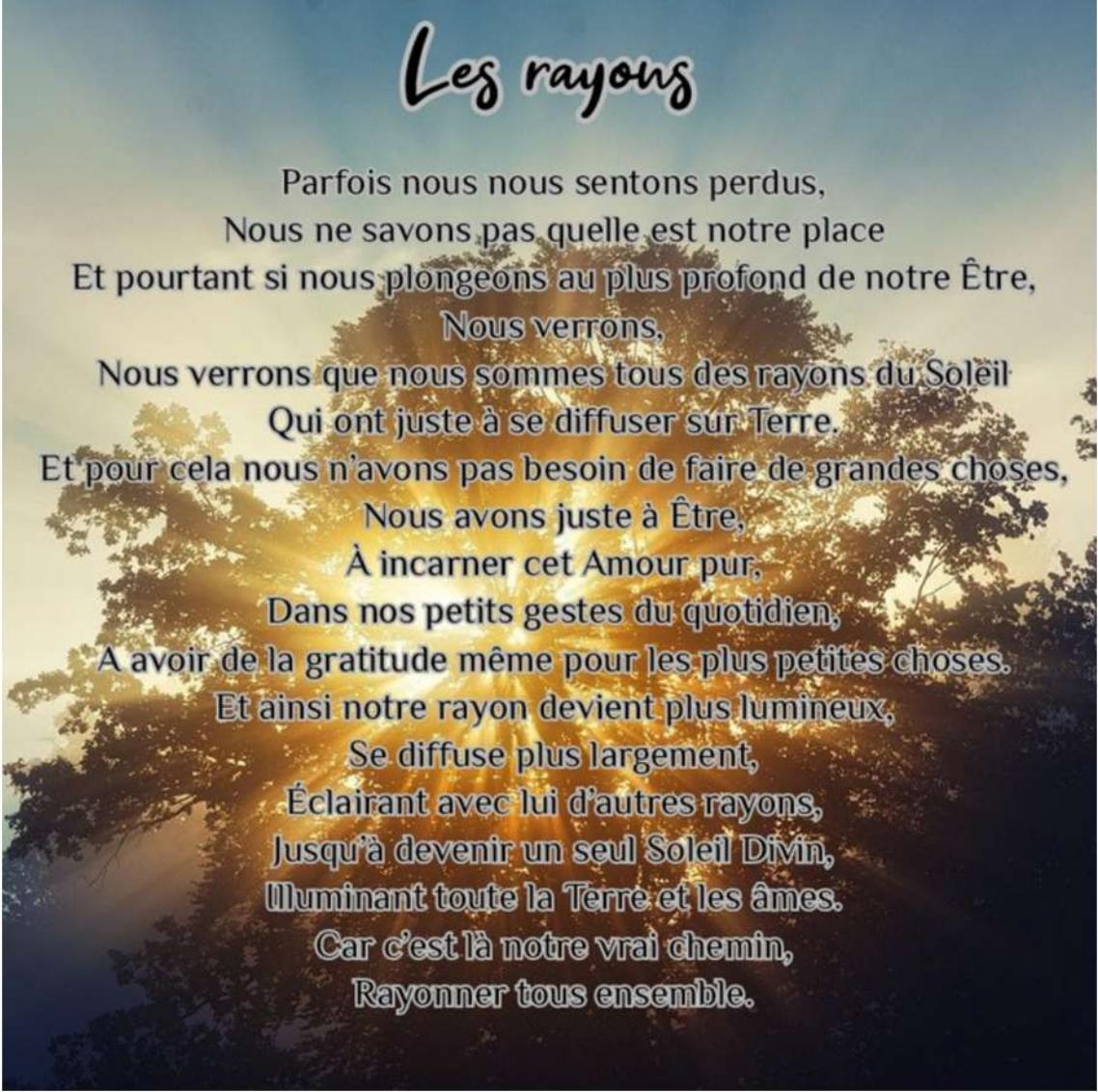
Dans un instant de grâce,  
Un oiseau s'élance  
Et disparaît dans les cieux.  
Happé par de majestueux nuages  
cotonneux,  
Il vogue vers d'autres lieux.  
Planant dans la brise,  
Il ne sait où il va.  
Mais il suit la Présence  
Qui aveuglément le guidera  
Toujours là où il devra.

# Brouhaha

Envahie par le bruit ambiant,  
Je n'entends plus le bruit de mon âme.  
Le silence me manque.  
Et je ne parviens pas à le retrouver.  
Je bouche mes oreilles,  
Mais toujours le mauvais bruit revient.  
Alors je m'éloigne,  
Je prends de la distance,  
Je m'élève.  
Et soudain je perçois  
Le tintement des clochettes,  
Le chant des oiseaux,  
Le doux murmure du vent.  
Le brouhaha s'est dissipé  
Et je remarque que j'entends à nouveau  
La mélodie de mon âme.



# *Les rayons*



Parfois nous nous sentons perdus,  
Nous ne savons pas quelle est notre place  
Et pourtant si nous plongeons au plus profond de notre Être,  
                        Nous verrons,  
Nous verrons que nous sommes tous des rayons du Soleil  
                        Qui ont juste à se diffuser sur Terre.  
Et pour cela nous n'avons pas besoin de faire de grandes choses,  
                        Nous avons juste à Être,  
                        À incarner cet Amour pur,  
                        Dans nos petits gestes du quotidien,  
A avoir de la gratitude même pour les plus petites choses.  
                        Et ainsi notre rayon devient plus lumineux,  
                        Se diffuse plus largement,  
                        Éclairant avec lui d'autres rayons,  
                        Jusqu'à devenir un seul Soleil DIVIN,  
                        Illuminant toute la Terre et les âmes.  
                        Car c'est là notre vrai chemin,  
                        Rayonner tous ensemble.

# Le temps d'un instant

Le temps passe  
Et soudain  
Tout s'arrête  
Plus rien ne bouge.  
Tout se fige.  
Le temps d'un instant  
Plus rien n'existe.  
Le temps d'un instant  
Mon esprit s'envole  
Et je vois au-dessus de tout,  
Plus rien n'a d'importance,  
Je sens que Je Suis,  
Que je n'ai pas besoin d'Avoir ou de Faire,  
Que c'est là le vrai sens de la Vie.  
Alors je redescends doucement  
Dans ce temps qui file,  
Emportant avec moi  
L'essence de cet instant  
Pour me rappeler que ce qui compte le plus  
C'est d'être.

