

## *Aimer le chemin !*

*Soudain, pour une raison quelconque, tout en marchant sur un chemin familier, vous remarquez que la destination est devenue plus importante que le voyage lui-même. Votre urgence d'arriver a déplacé votre attention et chaque pas, aussi précieux soit-il, est en dehors de votre focus. Vous marchez aveuglément, inconsciemment, pas vraiment présent à vos pieds, hypnotisé par un avenir, déconnecté du réel et seul.*

*Vous arriverez à votre destination, peut-être. Mais dans l'instant, la marche est tout, tout ce qui est. Ce que vous imaginez de votre destin est fictif, imaginaire, irréel. Chaque pas, chaque souffle sont un peu votre gourou. Ils vous enseignent à vivre en présence, connecté au réel, unifié.*

*La pensée arrive toujours trop tôt ou trop tard, elle vous éloigne de la réalité en attirant votre attention avec des buts alléchants, des promesses de mieux-être, des images de bonheur projetées dans le futur ou figées dans le passé.*

*Elle cherche ailleurs ce qui s'offre dans l'instant, chaque instant.*

*Notre pratique est accueil et écoute de ce qui est, seule réalité. Travailler avec vigilance et attention mais sans tension, comme un félin assis calme et détendu, mais toujours aux aguets. Il ne se laisse pas distraire par les activités de la savane, il semble détaché, mais, ne vous y trompez pas, il est là et il ne manque rien. Cependant, rien ne lui manque.*

*Le stage est une rencontre précieuse avec le Soi, l'être magnifique que vous êtes.*

***La sensation est votre guide, le souffle votre gourou.***

*Bienvenue !*

*Luce Desgagné     9 avril 2015*