

Le geste pur

L'exercice de Qi gong a pour but le geste pur, dépourvu de la peur, de l'ambition et des désirs qui prennent leur source dans le moi.

Ces mouvements doux et conscients écartent les fibres du temps et de l'espace, comme on offre un lit douillet à son corps fatigué. La personne doucement se détend et lâche sa prise. Tel un embâcle qui cède dans la rivière, le courant d'énergie coule à nouveau dans le corps libéré de ses attachements.

Souffle de vie, souffle de joie, sourire profond.

*Le geste pur n'est pas la perfection,
personne ne peut maintenir la pureté.*

*Le geste pur est le reflet de l'Être,
notre vraie nature désencombrée de tout le bavardage mental
(jugement, critique, analyse...)
Il s'apparente à la réalité, au senti,
il ne cherche pas la vérité, il est la vérité.*

Le geste pur éveille la conscience ce qui n'est pas juste.