



Étonnement



S'étonner d'un trèfle à 4 feuilles n'a rien d'étonnant.
Qu'un trèfle à 3 feuilles nous touche, voilà ce qui étonne.

<< L'extraordinaire est dans l'ordinaire. Regarder pour Voir. >>

La grâce de voir nous est donné chaque instant, mais nous avons pris l'habitude d'attendre autre chose, d'espérer un feu d'artifice, l'exceptionnel, l'inhabituel, une explosion de bonheur et de joie qui viendrait de l'extérieur. Cette attente est douloureuse et complètement stérile. La feuille se flétrira et la main restera vide.

Voir est un don, un cadeau, un présent. C'est une offrande de l'instant, immédiat, éternel et immortel. Ce qui s'offre au regard est sacré, précieux, riche et unique, un mouvement en continu, insaisissable.

La pensée est tournée vers un "ailleurs/autrement/peut-être/ un jour/ si ceci/ si cela", elle est dans l'attente, le désir, le besoin, convaincue qu'il manque quelque chose. Elle est tributaire du temps, conditionnée, conditionnelle et limitée, elle attend, cherche et se désespère. Les situations passent et laissent le penseur pantois, vide et déçu. Vivre en pensée nous éloigne de la réalité, il est aussi impossible de saisir la Totalité de la vie dans un concept ou une compréhension aussi sophistiqué soit-elle que d'essayer de vider l'océan avec un verre d'eau.

L'approche corporelle est sentie, brûle les pensées et redonne vie. Suivre le souffle du fond des vallées jusqu'au fond du corps est un moteur puissant de retour au présent, seule réalité. Le corps est vibratoire, physique quantique, toujours en lien avec l'univers qui l'entoure, peu importe les situations. Sentir nous guide vers l'Unité, la paix dans l'instant et la joie d'Être à l'inverse de la pensée qui sépare et divise, juge et critique, source de tous les conflits

Quand les mémoires du passé et les espoirs du futur ne sont plus nourris, la grâce se donne à voir. Le temps s'efface, la distance n'est plus, ne reste que la chose regardée, sans personne qui regarde. Le penseur a reculé devant L'ultime Suprême Beauté manifesté en toutes choses.

Vient alors l'étonnement, l'émerveillement et la fascination pour ce qui est là, sans plus aucun dynamisme de vouloir que ce soit autrement, c'est le vivre sans tension, la grande paix, la joie pure et l'amour de la vie.

L'enfant en nous sait cela, mais l'adulte s'obstine à vouloir comprendre, analyser, comparer et juger. Il tient à ses idées et c'est cela qui le tient. Peut-on retrouver innocence et spontanéité ?

Peut-on regarder ce qui empêche? Honnêtement ?

Un défi vous croyez ? Non, un jeu. Alors....



Voici la proposition du prochain stage du 17 au 21 juin 2020:

Au Programme :

- **Hunyuan Qi Gong**, 11 exercices debout transmis par Maître Feng Zhiqiang.
- **Qi Gong de la tonification**
- Exercices au sol pour assouplir et corriger la posture, stimuler toutes les fonctions du corps
- Méditation et Danse du Qi.

Ces exercices ont un effet purificateur et tonifiant.

Qi Gong est une exploration, une rencontre avec soi-même au cœur de l'instant.

**Voir la beauté de l'Être que nous sommes,
l'Amour Pure et la Joie que nous portons en permanence et observer**
avec bienveillance et douceur ce qui empêche de rayonner,
les mécanismes de sabotage élaborés par la pensée qui contrôle et divise
en bloquant notre plein potentiel et annihilant notre créativité.

Le travail corporel nous fera descendre au plus près de la réalité dans le senti, le vivant et le présent. Les projections mentales inscrits dans les contractions physiques reculent dès lors qu'ils sont vus, comme les fantômes s'effondrent devant la lumière.

Hun Yuan Qi Gong nous fera visiter tous les circuits énergétiques du corps,
il viendra éclairer et éveiller ce qui sommeille en nous.



Bienvenue à Tous !

Luce Desgagné, www.tai-chi-gong.org