

## *Sous le thème : Abandon, Don de vie*

" Tout don de vie abonde en don "

Tout nous est donné à chaque instant. S'abandonner à Cela, c'est rencontrer l'abondance. Monts et merveilles, saveurs et couleurs, océans et vallées; du dehors et du dedans tous les paysages nous visitent. Les saisons, les émotions et les sensations sont comme des pas de danse, un aller retour en continu sur la musique sacrée de la vie, les mouvements du silence.

Comment s'abandonner? Se donner à Être ce que nous sommes et vivre en paix ? Comment plonger dans l'aventure avec confiance, le corps détendu, le cœur paisible et l'esprit libre comme un bébé souriant dans les bras de sa mère. ? Qu'est-ce qui empêche?

Nous sommes au première loge d'un spectacle magnifique. La vie manifestée est un miracle et pourtant, notre esprit est tourné vers autre chose. Par ignorance ou par simple malentendu, la pensée nous captive et nous avons pris l'habitude de nous identifier à ce bavardage. La pensée est conflit, elle sépare et divise, juge, cherche, attend, espère et se désespère, une guerre sans fin. Vivre au niveau de la pensée nous isole de la source abondante de vitalité, le grand souffle de vie. La vision rétrécie du personnage qu'on se croit être limite notre potentiel de créativité et de guérison.

### **La pratique est une offrande, un don de Soi.**

La pratique QiGong est accueil, écoute sans direction, sans demande et sans attente. Le travail corporel senti et non pensé nous préserve de l'idée du manque, du désir d'autre chose et de l'attente d'un futur meilleur. Tout est accueilli avec bienveillance et sans commentaires: les courbatures, les souplesses, les contractions, les émotions sont vus pour ce qu'ils sont. Rien est à corriger, retirer ou refuser. En faisant la paix avec ce qui est là, les nœuds se dénouent naturellement, l'équilibre et l'harmonie revient de lui-même. Le cœur se régule, la respiration s'apaise et le corps retrouve son fonctionnement normal.

Vivre au présent ne requiert aucune habileté particulière, nul besoin d'expérience et de connaissance pour se donner à la sensibilité, à la beauté et à la joie ultime.



Se donner est un geste d'amour, une rencontre intime avec l'univers qui nous entoure. Fusionner, faire 'Un' met un terme au conflit. Les arguments et les défenses perdent leur emprise et le corps se décontracte, soulagé de déposer les armes.

**" Être Soi "**

***Vivre l'Unité et Exprimer son Unicité.***