

HISTOIRES INSPIRANTES

offertes par Guillaume Rodolphe KAC

coach-meditation.com

meditationvendee.fr



Quand je marche, je marche



On demanda un jour à un homme qui savait méditer comment il faisait pour être si recueilli en dépit de tout ce qui arrive dans la vie...

Il répondit :

Quand je me lève, je me lève.

Quand je marche, je marche.

Quand je suis assis, je suis assis.

Quand je mange, je mange.

Quand je parle, je parle.

Les gens l'interrompirent en lui disant :

Nous faisons de même, mais que fais-tu de plus ?

Quand je me lève, je me lève.

Quand je marche, je marche.

Quand je suis assis, je suis assis.

Quand je mange, je mange.

Quand je parle, je parle.

Les gens lui dirent encore une fois :
Mais c'est ce que nous faisons aussi.

Non leur répondit-il.

Quand vous êtes assis, vous vous levez déjà.

Quand vous vous levez, vous courez déjà.

Quand vous courez, vous êtes déjà au but.

Êtes-vous aussi dans ce cas où, lorsque vous faites une chose, vous êtes déjà en train de penser aux prochaines étapes ?

Avec présence et bienveillance

Guillaume, votre coach en sérénité

Coach-meditation.com

Meditationvendee.fr

Pour vous inspirer et partager :

[Page Facebook](#)

[Groupe Facebook](#)