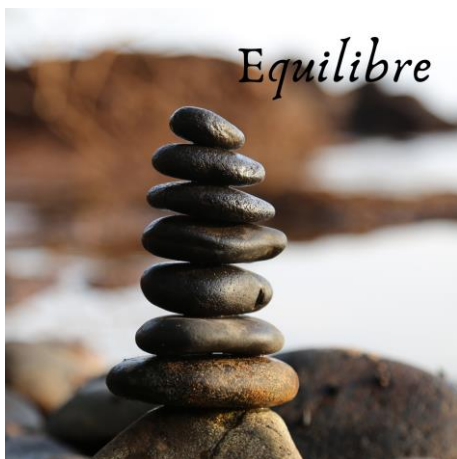


# Équilibre



## Mots clés:

- Balance
- Harmonie
- Plénitude
- Sérénité

*L'équilibre, c'est se sentir à sa place.*

*Lewis B. Smedes*

Lorsque nous nous sentons à notre place, lorsque tout semble être à la sienne, nous vivons un instant d'équilibre dans notre vie. Tout prend sens, et nous nous sentons accomplis. L'équilibre marque souvent une étape de notre vie. Un palier dans notre cheminement. C'est la récompense de notre progression, le moment de profiter de ce que nous sommes.

Parce que l'équilibre c'est aussi ce temps suspendu, cette sérénité, cette sensation d'harmonie et de plénitude. Nous n'avons pas à résoudre quoi que ce soit, nous n'avons pas à avancer, ou à nous lancer dans le tourbillon de la vie. C'est un instant d'immobilité, de stase, où nous nous ressourçons à notre propre source, ou nous intégrons ce qui doit l'être sans jugement, mais avec reconnaissance.

Bien sûr, nous devons tôt ou tard nous relancer dans le déséquilibre et progresser pour retrouver, une fois encore, un équilibre. Il viendra un moment où notre immobilisme se trouvera dérangé par quelque chose d'aussi léger qu'une plume. Aussi insignifiant que ce soit, notre équilibre sera rompu et nous devons nous lancer dans une nouvelle quête d'équilibre, que nous accomplirons, parce que tel est le chemin.

Mais pour le moment, profitons de cette sensation d'équilibre, profitons de cette sensation de plénitude, cette sérénité qui nous donnera la force et la détermination de faire ce qu'il faut pour la retrouver, un peu plus loin sur notre route.

Trouvons notre équilibre.

1. Lorsque j'observe cette carte, je ressens...

2. L'image m'inspire...

3. Ma définition de l'équilibre...

4. Les sensations que m'apporte l'équilibre:

5. Pour trouver mon équilibre, je peux...