

Home Sweet Home de Nathalie

Le témoin



Enseignement (Satsang) Sarvatma : Bhagavad Gita, Samkya, Yoga Sutra du 18 au 25 mai 2020 (prises de notes)

Le témoin

prenez conscience de votre conscience

portez attention sur le témoin, vous êtes le témoin

englobez-le dans votre champ de conscience

votre champ de conscience est neutre, sans jugement

**le yoga permet de distinguer les sensations sensorielles
et le témoin qui n'est pas sensoriel**

**à l'intérieur de nous, il y a un espace de silence qui n'est
pas sensoriel**

ce silence intérieur est capable d'observer les pensées

d'observer les émotions

sans souffrance

nous avons besoin de voir l'essentiel

regardez ne suffit pas

regardez l'arrière-plan

regardez celui qui regarde

observez l'observateur

a chaque instant de votre vie

gardez ce détachement

il n'y a aucune raison de souffrir

il n'y a aucune nécessité de souffrir

préservez votre joie intérieure quoiqu'il arrive

prenez soin de vous avec une certaine intensité yoguique