

**Home Sweet Home**

**Le silence intérieur**



**Enseignement (Satsang) Sarvatma : Bhagavad Gita, Samkya, Yoga Sutra du 18 au 27 mai 2020 (prises de notes)**

## **Le silence intérieur**

**prenez conscience de votre conscience**

**à l'intérieur de nous, il y a un espace de silence**

**qui est capable d'observer les pensées**

**la conscience n'est pas personnelle, elle est neutre**

**sans jugement**

**regardez ne suffit pas, regardez celui qui regarde**

**observez l'observateur**

**yoga signifie union**

**c'est l'union de l'observateur et de l'observé**

**l'observé est partout**

**l'observateur est partout**

**le silence intérieur est l'observateur**

**il est vivant**

**il est conscient**

**il est présent**

**il est toujours là**

**et pourtant, il est caché à l'intérieur de nous**

**le yoga nous invite à répondre à la question « qui suis-je ? »**

**lorsque le yogi pratique**

**il expérimente le silence intérieur**

**en se détachant des pensées**

**son attention est dans le silence intérieure**

**et nous avons un espace pour regarder la réalité telle qu'elle est**

**le chemin de yoga a une place pour le corps**

**un chemin de retour à l'essentiel**

**à travers notre corps nous réalisons notre véritable nature**

**restez à l'écoute de chaque sensation**

**restez en contact avec le souffle**

**le corps est notre chemin**

le corps est notre instrument de l'éveil  
si nous restons dans le jugement  
nous restons dans l'égo  
il fonde son expérience sur ce que perçoivent les 5 sens  
l'égo ne veut pas se détacher  
il est conditionné par les peurs, les doutes  
les peurs et les doutes sont des indices pour clarifier  
prendre conscience de la conscience n'est pas un concept  
intellectuel  
on ouvre la poitrine, on écoute le souffle  
cela libère les tensions physiques et mentales  
cela demande d'être incarné de la tête aux pieds  
et le champ de conscience n'est plus le même  
il suffit de lui donner de la place  
restez dans la joie quoiqu'il arrive  
prenez soin de vous avec une certaine intensité yoguique