

Heart Felt Compassion

« Yogah Chitta Vritti Nirodahah »

Yoga c'est l'unification de notre conscience dans le coeur

Yoga Sutras 1.2

.....

De Charlotte Saint Jean



C'est la saison des fêtes et en anglais c'est la saison de « Good Will to All Men ». Comment montrer ce Good Will envers les autres quand on ne le sent envers soi-même très souvent !

Au plus profond de chacun de nos cœurs nous sommes tout simplement et purement divins ! Mais comment le trouver ?.....



mon yoga ici & maintenant

NB : *Veillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document*

Yogah Chitta Vritti Nirodahah

Yoga c'est l'unification de notre conscience dans le coeur

Dans ce seul sutra nous pouvons apprendre, comprendre, l'essence pure du Yoga. Au plus profond de chacun de nos coeurs nous sommes tout simplement et purement divins. Nous vivons dans un espace pur, nous sommes intouchables par tout ce qui se passe autour de nous, nous vivons dans un amour complet et profond. Ce siége de notre conscience se trouve dans notre coeur. Regardez comment les gestes de vos mains font quand vous parlez de vous, quand vous devez vous décrire à quelqu'un, quand vous vous présentez. « Je suis... » « Je m'appelle... » souvent accompagnés de façon sûrement inconscients d'un petit geste vers le coeur. Comme si vous voulez dire « Je vis dans mon coeur ».

Votre coeur est le siége de votre conscience, votre Identité Divine.

Elle est votre source de joie, de vie, de vertus. Mais la vie vous force souvent à vous en éloigner. Le monde matériel vous tire dans toute sortes de directions et votre conscience est tirée de l'intérieur vers l'extérieur et avec votre source de conscience. Vous vous sentez « perdu » au bout d'un moment. Vidé.

Le mot yoga de nos yogas est devenu synonyme avec des postures voir des contorsions tout simplement difficiles. Avant le yoga se trouvait seulement dans les endroits éloignés, des caves en montagnes, les ashrams. Aujourd'hui on le trouve à chaque coin de rue, dans les gyms, salles de sports, studios de yoga. Ce qui est enseigné souvent au nom du yoga n'est qu'une petite partie - une partie physique. Le yoga dans ses formes « complètes » représente une façon de vivre afin de transformer totalement l'être. La cible est justement cette belle unification, union, avec le coeur, avec la conscience ainsi que la conscience de l'univers. D'unir le Divin individuel avec le Divin Universel.



mon yoga ici & maintenant

NB : *Veillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document*

Les postures physiques sont une belle façon de commencer ce chemin distingué de sagesse car les Asanas permettent une (ré) introduction au corps. Une prise de conscience du physique. Une fois ami avec le physique, le spirituel devient plus facile.

Comme beaucoup mon voyage personnel de yoga a commencé par le corps. Un cours d'Ashtanga yoga (que je ne connaissais pas du tout – c'est un style dynamique, soutenu, physique) dans une salle de gym à Londres en 1998 que j'ai fait purement pour des raisons physiques. Mais c'était comme un retour à la source. Dès le premier cours, j'ai senti que c'était ma façon de revenir au temple sacré (mon corps) qui m'avait été donné à ma naissance comme « casa » pour mon âme, mon être Divin et donc j'ai passé des années à abuser !



Mon corps ou ma maison est devenu au fil du temps pour diverses raisons, un terrain de bataille, mes activités tournaient autour de cette idée de combattre le corps, et la « maison » de mon cœur du coup perdait son socle de stabilité et d'amour et mon sens d'union de conscience était littéralement paumé sous les débris de guerre que je menais avec moi-même.

Les cours d'Ashtanga yoga n'étaient que mes premiers pas vers un chemin long de découvertes, d'acceptation de moi-même, de reprise de conscience de qui j'étais, de comment être. Ma vie, la vie

que j'avais décidé de mener, la vie qui en gros me menait, cachait ma source, mon énergie Divine.



mon yoga ici & maintenant

NB : Veuillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document

Où se cache mon cœur ?

Imaginons un lac en montagne, cristallin, pur. En regardant le lac nous voyons les images des montagnes dans le lac, le reflet de cette splendeur. Pendant que tout est calme nous regardons cette scène et nous sommes calmes aussi, nous résidons pleinement dans cette beauté, cette magnitude, nous sommes bien, tout va bien dans le monde, nous sommes un avec notre environnement. Un petit vent se lève et les images dans le lac sont perturbées et bientôt on ne voit plus de tout les images des montagnes. Le vent représente les pensées et les émotions – elles sont souvent très présentes dans nos vies, dans notre quotidien et cachent la luminosité de notre essence ou conscience Divine qui réside dans le cœur. J'ai compris ceci au fil de temps, de maintes et maintes fois. Salutations au Soleil, les torsions, les flexions, les mouvements, les moments de torture ! Les gouttes de transpiration coulaient et lavaient toute la crasse que j'avais posée sur moi-même. Les épaisseurs de doutes, de peurs, de haine, de frustration, de détermination. Et l'amour dans tout ceci ! ? Justement. Mon cœur ne pouvait pas se dévoiler il était enterré sous trop de perturbations émotionnelles.

Les retrouvailles du cœur

Comment faire alors pour retrouver cette union avec soi-même ? Certains préfèrent aller voir des spécialistes ou experts pour « parler » de leurs problèmes. Ce n'était pas le chemin que j'ai choisi. Force de caractère ? Peut-être. Surtout au départ je ne pensais pas avoir un problème.

J'ai découvert ma solution par pur hasard lors d'un cours de yoga – vous ne seriez pas surpris de savoir que c'était quand même pas une seule séance qui m'a transformée... Je suis dotée d'un sens de discipline et j'ai pu l'utiliser pour retrouver l'amour dans moi, pour moi et ensuite pour les autres. J'ai déroulé mon tapis de yoga, 20 fois, 200 fois, 2000 fois... Je continue à le faire tous les jours car même si mes séances ont plus de touches de fluidité, de douceur, de moments de calme, de méditation que mes premières



mon yoga ici & maintenant

NB : Veuillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document

séances d'Ashtanga yoga, je continue à passer par le physique pour arriver vers le subtil, le cœur, la conscience Divine. C'est la seule façon que j'ai pour vider le mental et calmer le vacarme dans ma tête. C'est un moyen d'ouvrir le robinet de compassion et d'amour vers ce moment privilégié avec moi-même, avec ma source, avec le Divin en moi.

Aidez-moi à Cultiver la Conscience du Cœur & La Compassion

Certes il faut une bonne dose de discipline pour y arriver et passer par des séances poussées de yoga n'est pas pour tous. Par contre passer par le physique pour arriver au mental, au cœur, n'est pas une mauvais point de départ. Pas besoin de faire des contorsions non plus, contentez vous de cette petite série de Salutations au Soleil (Suyra Namaskar) avec une belle intention placée au cœur de chaque namaskar et donc au centre de votre cœur.



Les 5 Dédicaces de Compassion et d'Amour

Salutation 1 – Une expression de gratitude. Quand vous vous trouvez en Tadasana (montagne) – la posture debout mains jointes devant le cœur – envoyez de la gratitude envers quelqu'un. Evoquez cette personne et dites « je suis plein de gratitude pour..... » et citez le pourquoi mentalement puis dédiez votre



mon yoga ici & maintenant

NB : Veuillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document

salutation à ceci

Salutation 2 – Dédiez votre Salutation à quelqu'un qui souffre, qui est perdu, envahi de soucis. Envoyez votre support – que cette pratique contribue de façon grande ou petite au bonheur et à la libération de cette personne.

Salutation 3 – Imaginez quelqu'un avec qui vous êtes actuellement en conflit et offrez votre pardon à cette personne afin de vous libérer tous les deux.

Salutation 4 – Créez de l'espace pour un étranger. Pensez à quelqu'un que vous ne connaissez pas mais que vous voyez régulièrement dans votre quotidien. Quelqu'un au bureau, qui habite près de chez vous. Reconnaissez que cette personne tout comme vous ne veut que d'être heureux mais lutte parfois à y arriver. Placez l'intention « Que cette personne connaisse la joie dans sa vie ! »

Salutation 5 – Prenez quelques instants et pensez à quelque chose dans votre vie qui vous fait mal, qui vous crée des douleurs, de la peine. Reconnaissez le stress autour de ceci et aussi que c'est une belle opportunité de reconnaître aussi votre courage et force. « Que cette pratique me donne de la force de vivre tous les jours avec courage, force et joie ! »

Good Will to All Men

Oui c'est la saison d'envoyer et de recevoir de l'amour. Alors je vous invite à plonger vers votre cœur, et vous accorder des moments en asanas, en méditation, en voyage vers l'intérieur afin de vous retrouver au sein de votre cœur. Et Partagez cet amour avec vous-même et avec tous ceux autour de vous....



mon yoga ici & maintenant

NB : *Veillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document*

Le dernier mot...

Sur Facebook l'autre jour quelqu'un a posté une belle histoire qui parlait d'une dame de 92 ans qui partait de chez elle pour une résidence car elle ne voyait plus et son mari décédé quelques années avant. Elle était pleine de vie, bien habillée et toute souriante. Arrivée à la résidence sans même aller dans sa chambre, une fille dans la résidence lui décrit sa chambre. « C'est génial, je l'adore ! » dit la dame. « Mais vous ne l'avais jamais vue, nous ne sommes même pas allées dans la chambre ! s'exclame la jeune fille. « Pas besoin dit la dame car j'ai décidé déjà dans ma tête que j'aime la chambre alors je l'aime. Les décisions de joie, ce n'est qu'un état mental » dit-elle. Elle poursuit avec ses 5 secrets pour une vie heureuse....

1. Libérez votre cœur de la haine
2. Libérez votre mental des soucis
3. Vivez simplement
4. Donnez plus
5. Attendez moins

Et bien..... de la sagesse purement et simplement

Namaste veut dire le Divin en moi salue le Divin en vous.....

NAMASTE !



mon yoga ici & maintenant

NB : Veuillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document