Un chemin vers la paix

Par Chantal Turgeon



Plus que jamais dans la période de confusion actuelle il est important de se tourner vers notre sagesse intérieure, cet espace en soi qui sait, cet espace où tout devient limpide comme un ruisseau, un espace paisible au-delà du bruit mental, de tout bruit extérieur. Lors de mon enseignement, j'ai réalisé un nombre incalculable de fois à quel point il serait facile de prendre la place de guru dans la vie des gens. Plusieurs sont venus vers moi à la recherche de vérité. J'ai eu la chance dans mon cheminement, dans ma quête vers la paix, d'être guidé vers mon propre guru intérieur, ce qui m'a permis à mon tour d'accompagner les gens vers cet espace de sagesse que l'on possède tous en soi. Ce que nous cherchons à l'extérieur, dans toute sorte de quête, de démarche est tout près, tellement près qu'il est facile de passer outre si nous sommes tournés vers l'extérieur.

La méditation est une voie extraordinaire vers ce chemin intérieure, pour quitter la partie de nous qui cherche quelque chose et simplement devenir observateur de nos pensées, observateur de nos actions, observateur de tout ce qui se déroule dans l'espace que l'on occupe ici et maintenant. Quel chemin merveilleux vers la paix, vers une vie vécue de l'intérieure, en harmonie avec notre nature véritable.



Lorsque j'ai débuté mon chemin dans cette voie j'étais adolescente, j'ai débuté car j'ai eu la chance d'y être guidé. Je ne dormais pas la nuit, mon mental s'agitait dans tous les sens. À cette époque méditer pendant 5 minutes me semblait interminable. Mais tranquillement, j'ai commencé par apprendre à laisser passer ce flot de pensée pour vivre une vie plus sereine, mon mental s'est apaisé pour me laisser dormir. Le but de ma vie est depuis longtemps de me libérer de toutes mes chaines, non par sagesse mais par souffrance. Tout ce qui parvenait à mes sens, à mon mental, à mes émotions devaient passer par un filtre de conditionnement qui modifiait complètement la réalité. Par la méditation et un désir profond j'ai pu me libérer de plus en plus de ces chaines. Je poursuis aujourd'hui ma route sur le chemin de la liberté intérieure avec beaucoup plus de légèreté, de joie, de paix.

Lorsque l'on parle de méditation de nos jours, on en parle comme d'une action à poser, mais la méditation est un état d'être que l'on transporte dans tous les aspects de notre vie. Dans l'évolution de la méditation, la 1ière étape nommée dharana, la concentration nécessaire pour amener notre attention sur un seul point à la fois. Par exemple, amener notre concentration sur le souffle, sentir l'air qui pénètre et qui ressort au niveau de nos narines. C'est souvent cette action que l'on nomme méditation, l'action de se concentrer sur notre respiration, sur un mandala, un mantra, etc.

En ce concentrant sur un objet à la fois, l'on développe le témoin, le Soi. Comment savoir si l'on commence à

toucher au Soi, Swami Ananda m'avait mentionnée que le mental ne peut se percevoir lui-même, donc, la partie de nous qui peut observer le mental, c'est le Soi. J'ai trouvé rassurant de savoir que lorsqu'une partie de nous prends conscience de nos pensées, c'est que nous sommes déjà engagés dans le processus d'éveil. J'ai à mainte occasion pu en rassurer plusieurs. Qu'elle belle voie que celle de prendre conscience de nos conditionnements et de pouvoir s'en libérer, redevenir des êtres libres, des êtres conscients.

Actuellement beaucoup de gens vivent dans la confusion la plus totale, les informations fusent de partout et sont tous contradictoires les unes avec les autres. Il est primordial pour trouver un espace de paix et de clarté de se tourner vers l'intérieur, vers sa propre sagesse. Cette partie de nous qui sait exactement ce qui est vrai pour nous. Et dans cet espace, tel un arbre au vent, rien ne pourra altérer notre paix. Je sais que beaucoup d'entre vous avez peur actuellement, mais si vous vous reconnecter avec votre centre, avec votre vraie nature, la peur disparaitra pour faire place à une paix profonde. Je vous souhaite un magnifique voyage vers la liberté intérieure, Kaivalya.

Om Shanti

Chantal Turgeon, Yogacharya (Maïtri)

Retrouvez Chantal sur http://satoshi.yoga/Kaivalya
Communiquez avec Chantal via chantal@satoshi.yoga

Le magazine numérique du yoga est toujours intéressé par vos idées, articles, photos et illustrations.
media -a commercial - satoshi point yoga
Pour les membres de Yoga Partout

En tout temps

Affichez vos évènements au calendrier de ce magazine sur YogaPartout.com
Expédiez votre info à : calendrier -a commercial - yogapartout.com
01-514-883-1922 Tout sur : https://yogapartout.com/Annoncez
Satoshi.Yoga 108.2

Pour vous abonner, rendez-vous sur

http://satoshi.yoga/NOW