



EN	FR
<p>According to the Yoga Sūtra, the turning point of the Yoga process is the coming of discernment.</p> <p>Distinguishing between what is truly self and what is not.</p> <p>I am not (only) this body, I am not this thought, I am not this feeling and I am not this perception either.</p> <p>I am not (only) the experiences that life offers me, pleasant or unpleasant.</p> <p>I am that which 'sees' each of these experiences.</p> <p>The subject cannot be seen, otherwise it would be an object.</p> <p>I constantly mistake myself for a false subject "me" which separates the lived experience into: me the observer and the thing observed... Hence the feelings of separation and the conflicts which flow from it. The proof of this is that "I" is part of the lived experience, in the form of memories, images and conditioning.</p> <p>The Yoga Sūtra states that an enthusiastic and sustained exploration of the eight limbs of Yoga (Yama, Niyama, Āsana, Prāṇāyāma, Pratyāhāra, Dhāraṇā, Dhyāna, Samādhi) will bring forth and develop this fundamental capacity.</p> <p>That which sees, in the words of the Bhagavad Gītā, cannot be burnt, wet or killed...</p> <p>Once someone has become aware of the repetitive and cyclical nature of life's events and their reactions, they wholeheartedly seek to break out of these cycles and move towards health, joy, bliss and fulfilment.</p>	<p>Selon le Yoga Sūtra le moment charnière de la démarche en yoga est l'avènement du discernement.</p> <p>Distinguer entre ce qui est véritablement soi de ce qui ne l'est pas.</p> <p>Je ne suis pas (seulement) ce corps, je ne suis pas cette pensée, je ne suis pas cette sensation et je ne suis pas non plus cette perception.</p> <p>Je ne suis pas (seulement) les expériences que la vie m'offre, agréables ou désagréables.</p> <p>Je suis cela qui « voit » chacune de ces expériences.</p> <p>Le sujet ne peut être vu, sinon il serait un objet.</p> <p>Je me prends constamment pour un faux sujet « moi » qui sépare l'expérience vécue en : moi l'observateur et la chose observée... D'où les sentiments de séparation et les conflits qui en résultent. La preuve en est que « moi » fait partie des expériences vécues, sous forme de mémoires, d'images, de conditionnements.</p> <p>Le Yoga Sūtra affirme qu'une exploration enthousiaste et durable des huit membres du yoga (Yama, Niyama, Āsana, Prāṇāyāma, Pratyāhāra, Dhāraṇā, Dhyāna, Samādhi) fera naître et développer cette capacité fondamentale.</p> <p>Cela qui voit, selon les termes de la Bhagavad Gītā, ne peut être ni brûlé, ni mouillé, ni tué...</p> <p>Lorsqu'une personne a pris conscience de la nature répétitive et cyclique des événements de la vie et de ses réactions, elle cherche de tout cœur à sortir de ces cycles pour aller vers la santé, la joie, la félicité et l'épanouissement.</p>
<p>Join us in Zinal to explore this theme together.</p>	<p>Rejoignez-nous à Zinal pour explorer ce thème ensemble.</p>