



Enseignement

"Le plus petit des mouvements devient visite de ce que nous sommes fondamentalement. Il ne s'agit pas d'arriver quelque part ni de réussir quelque chose mais plutôt d'accueillir cette vision que nous n'arrivons jamais nulle part, que tout nous est donné dans l'instant, la joie de ne rien être, ce que nous sommes sans rien vouloir"

"Ce yoga nous amène à l'accueil de la vie telle qu'elle se présente sans croyances qu'une situation différente pourrait nous apporter le "bonheur".

Se libérer de la souffrance ne consiste pas à éliminer nos situations problématiques de la vie quotidienne mais à les voir sans commentaires.

La vision claire brûle comme la lumière efface l'ombre, aucune perception antagoniste ne peut alors subsister.

Nous ne sommes pas propriétaires de notre corps, nous en sommes les administrateurs. Pour une gestion équilibrée, nous devons faire connaissance avec cette extraordinaire machine.

Dans cette exploration le corps devient un objet, cette évidence apporte déjà un espace de liberté.

L'investigation nous amène à réaliser combien le corps est conditionné, héritage de tout notre passé, cette mémoire se rencontre sous formes de tensions, réactions ou agressivité.

L'ouverture sans attente ni pression dans laquelle peu à peu cet objet corps va pouvoir se délivrer de ses limites n'a rien à voir avec une amélioration ni une fabrication, car le corps d'espace qui si révèle est originel. Cette liberté se dévoile dans un lâché-prise, un abandon de nos défenses, non dans une optique de développement personnel."

Éric Baret