

Un cadeau digital "Zen"

Le yoga c'est aussi le don de soi et le don qui respecte les niyamas.
Les niyamas ou code de conduite personnels (envers soi-même) sont:

1. Saucha - "pureté" ou "propreté" physique, alimentaire et de l'esprit
2. Santosha - contentment
3. Tapas - austérité
4. Svadhyaya - lecture, apprentissage, chapître, leçon (BG 17.15)
5. Ishvara - S'abondonner à Dieu (Pranidhara)

Voilà des vertus qui sont en accord avec la nature, avec notre propre nature: bienfaisante.

Ainsi, d'offrir un cadeau à l'autre, si ce n'est pas à nous même d'abord, c'est de lui offrir un cadeau réconfortant, qui ne nuit pas à l'environnement, à la nature et à notre planête en général.



Et vous

Qu'avez-vous à offrir à l'autre? Un don de vous-même, sans attache, sans s'attendre à quoi que ce soit en retour? C'est là l'intention unique et véritable que représente le yoga.