

# the essence of tantra

“ Life becomes illuminated through yoga when we experience all aspects of life as stepping stones to evolution. Yoga helps to refine and awaken our inner potential, the higher faculties of the brain, and helps us to adopt a balanced lifestyle. When we live according to the principles of yoga and in harmony with the laws of nature, the result is unity, totality and an enhanced quality of everyday life.

Just as the sun illuminates the path in a dark forest, yoga illuminates the inner path, creating understanding and a positive change in our individual attitude towards ourselves, nature, and the world. Illuminating Life through Yoga is the realisation that your potential can and will be awakened in totality. ”

SWAMI SATSANGI (Rikhiapeethishwari)

Rikhia, Jharkhand

## Traduction

“ La vie est illuminée par le yoga quand tous les aspects de l’existence sont vécus comme des marches sur la voie de l’évolution\*. Le yoga nous aide à épurer et à éveiller notre potentiel, les plus hautes facultés de notre cerveau, et il nous conduit à adopter un style de vie équilibré. Quand on vit selon les principes du yoga et en harmonie avec les lois de la nature, il en résulte l’unité, la totalité et une amélioration de la vie de tous les jours.

Tout comme le soleil éclaire le chemin dans une sombre forêt, le yoga éclaire le chemin intérieur, entraînant la compréhension et un changement positif dans notre attitude à l’égard de nous-mêmes, de la nature et du monde. Illuminer la vie par le yoga, c’est comprendre que notre potentiel peut être et sera éveillé en totalité. ”

SWAMI SATSANGI (guide spirituel de Rikhiapeeth)

\* *Stepping stones*, ici traduit par « marches », signifie en réalité « pierres de gué ». Plus utilisée en anglais qu’en français, cette image contient l’idée d’une suite de pas apparemment aléatoire conduisant vers un but. Émergeant de l’eau, les pierres de gué sont des supports solides sur lesquels on peut s’appuyer. L’aspect aléatoire implique que l’on a toujours le choix, que l’on se mouille plus ou moins. (Merci à mon amie Catherine McMillan pour ses éclaircissements.)