

Janvier 2025

NEWSLETTER



Lokāh Samastāh
Sukhino Bhavantu !

**Bonne et Heureuse année
à toutes et à tous ! ✨💜**



Janvier 2025

NEWSLETTER



Source d'Inspiration | A propos du Commencement

Le premier jour de l'année est une page blanche, un souffle nouveau. Comme le premier rayon de soleil à l'aube, il porte en lui une énergie particulière : celle du Commencement.

Tout Commencement est une invitation à renaître, à embrasser ce qui est devant soi, dans l'ouverture du cœur et de l'esprit. Ce n'est pas seulement un point de départ, c'est un moment qui nous est offert, pour semer les graines de ce que nous souhaitons voir grandir.

« Dans l'immensité du silence réside l'origine de toute création. »

Taittirīya Upaniṣad, Ākāśa : l'espace comme essence première



Le premier battement du cœur, le premier souffle, la première pensée – naissent dans un espace pur, libre de toute entrave.

Le début d'année, c'est l'occasion d'offrir à soi-même cet espace :

- **Un espace pour rêver, sans limites.**
- **Un espace pour poser des intentions, comme un jardinier plante ses graines.**
- **Un espace pour accueillir l'inattendu, car chaque commencement porte en lui l'étonnement de l'imprévisible.**

Prenez le temps de ralentir, de ressentir, ...

Que ce début d'année soit un hommage au renouveau. Que ce temps vous inspire à avancer avec inspiration et confiance.

« Dans chaque commencement réside une magie qui nous protège et nous aide à vivre. »

Hermann Hesse



Janvier 2025

NEWSLETTER

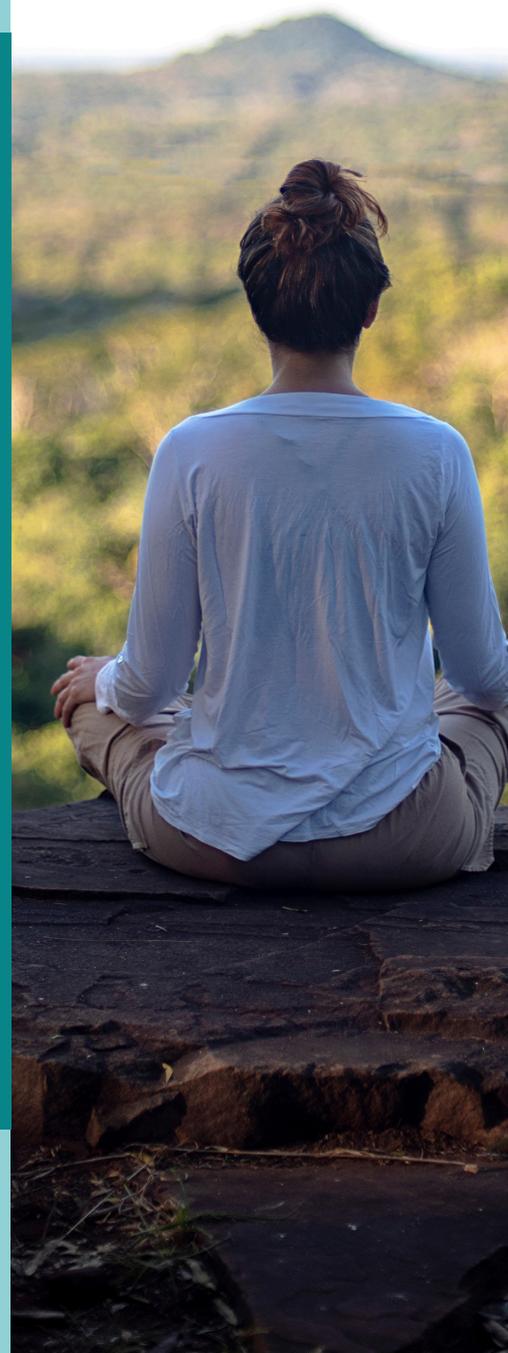


Sankalpa, le vœu qui transforme.

Traditionnellement, le 1er janvier est l'heure des vœux et des bonnes résolutions. En yoga, « Vœu » rime avec « Sankalpa »... un terme sanskrit composé du mot « kalpa » qui signifie « ce que l'on suit », « règle » et encore « vœu » et du mot « san » qui dérive de « sama » et signifie « équilibre », « perfection », « entièreté » ou « plénitude ». Ainsi, suivre un Sankalpa c'est faire vœu d'équilibre, de paix, de complétude.

A l'origine, prendre un Sankalpa, c'est faire le vœu d'aspirer de tout son être à l'état de Yoga, d'Unification du Soi individuel et du Soi universel. C'est le vœu le plus profond qui puisse être fait sur le chemin yogique.

Mais, dans les faits, c'est un vœu rare et difficile d'accès.



C'est pourquoi le terme Sankalpa est aussi utilisé de façon beaucoup plus accessible. Il devient alors un vœu, un souhait profond et réalisable. Le Sankalpa vient de l'âme, du Soi incarné. Il résonne en nous et nous accompagne longtemps. C'est une intention sincère et puissante. Un engagement de soi à Soi, dans la dimension sacrée. Prendre un Sankalpa, c'est engager un processus, c'est aussi faire appel à l'Energie/Conscience universelle, à la dimension divine.

Si cela revient à entendre le souhait de mon âme, comment trouver mon Sankalpa ?

Demeurer en son axe n'est pas un vain mot, lorsque l'on souhaite découvrir son Sankalpa. Dans les traditions mythologiques persane, bouddhique, jaïne et hindoue, le centre de l'Univers est le mont Meru, une immense montagne mythique, où résident les dieux. Au-dessus se trouvent les cieux, en dessous les enfers, tout autour s'étend le monde visible, et le soleil tourne autour de lui. Le mont Meru est aussi un symbole spirituel qui se retrouve dans le microcosme. En yoga, on nomme « Meru Danda » (bâton Meru) l'axe central du corps, la colonne vertébrale. Dans la « géographie sacrée » du corps, c'est le long de cet axe que circule la Kundalini et que les Cakra se déploient.



Macrocosme et microcosme entrent en résonance subtilement, au niveau du Meru Danda...

Lorsque je demeure en mon centre, pleinement relié.e au souffle qui se fait tout seul, lorsque je ferme les yeux, dans l'accueil, je fais silence et je me connecte à ma nature profonde, en Merudanda. Il n'y a alors plus rien à chercher, mais juste à écouter. Les Upanishads disent que le Soi demeure dans le coeur... au centre-même du Merudanda.

« On ne voit bien qu'avec le coeur. L'essentiel est invisible pour les yeux. »

Le Petit Prince, Antoine de Saint-Exupéry

En mon centre paraît ce qui a du sens, ce qui me permet de me sentir en harmonie avec moi-même et avec le monde.

Ma conscience aspire à la cohérence sur les plans du coeur, des pensées, et des actions. Lorsqu'il y a alignement des trois ; j'expérimente une forme d'intégrité qui me porte au quotidien, dans les petites, comme dans les grandes choses de la vie.

Je peux aussi, si je le souhaite, si je me sens prêt.e, poser la question de cet « essentiel », de ce qui est « important » pour mon âme. Puis, j'écoute.



Trouver son Sankalpa peut prendre du temps, parfois des jours, des semaines, des mois, ...

Une fois trouvé, vous garderez votre Sankalpa, c'est quelque chose de précieux. Le Sankalpa est la graine que vous avez semée dans votre jardin intérieur. Ecoutez-le, ressentez-le ! Instantanément, le mental fait silence et est absorbé par lui...

Jour après jour, nourrissez votre Sankalpa, accordez-lui un peu de temps. Prêtez attention à cet essentiel qui grandit silencieusement en vous. Il a le pouvoir de vous transformer et, dit-on, de transformer le monde...

Namasté *

Séverine

**** Je salue le soi qui est en Toi***

