

DONNER DU SENS

Inspir'letter Février 2023



« Vous ne pouvez pas attendre de la vie d'avoir un sens, vous devez lui en donner un. », Romain Gary

Durant l'hiver, à l'image des végétaux, l'activité du corps humain est elle aussi ralenti. Nous revenons à nos racines, afin que les couches profondes de notre être se restructurent. En portant en terre tout ce qui devait finir, nous nous préparons à un nouveau départ. A l'approche du printemps, il est temps de préparer cette éclosion. Nous avons repris des forces, notre flux vital commence à frémir à s'impatienter peut-être, la sève commence doucement à pulser dans nos racines. Il est temps de se demander quelle forme souhaitons-nous donner à notre arbre, à notre existence au moment de l'éclosion ? C'est le moment de réfléchir au sens que nous souhaitons donner à notre vie et pourquoi souhaitons nous aller dans cette direction ?

Peut-être est-ce aussi le moment de se réinterroger sur le sens de nos rituels sur le tapis pour en faire des pratiques qui ont du sens et qui gagnent alors en profondeur et en puissance. Par exemple, pourquoi se prosterner-t-on ? Pourquoi chanter le « OM » ? Pourquoi se dire « Namasté ».

Cette démarche autour du sens va bien au-delà du tapis. Ainsi, il est bon de s'interroger sur nos habitudes du quotidien pour laisser définitivement sous terre ce qui ne fait plus sens pour nous, et laisser en émerger d'autres qui vont sculpter notre existence pour dessiner NOTRE arbre de vie.

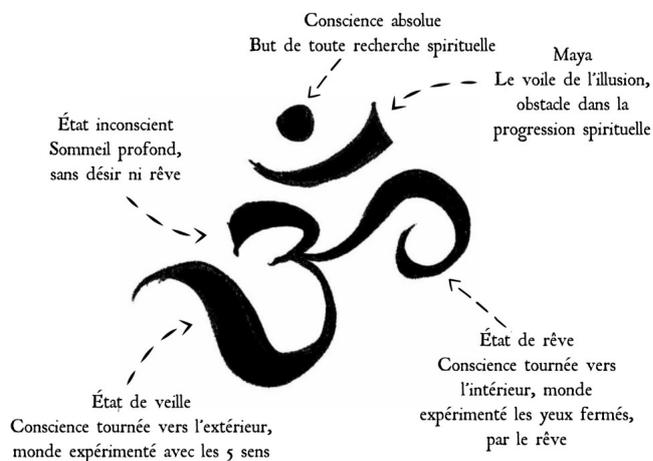
Bonne lecture !

Avec cœur,

Namasté



Ôm, le son primordial



Ôm (ou Aom, ou Aum) est Le plus connu et le plus sacré des mantras. Il sert parfois à ouvrir et fermer l'espace de pratique d'une séance de yoga dans une vibration commune qui nous met au diapason les uns les autres.

Selon la philosophie Indienne, **Ôm est le son primordial dans lequel est né l'univers.** C'est à travers la vibration de ce son, que l'énergie se serait agglomérée et fixée en matière.

Ôm porte ainsi en lui une puissance de création infinie.

Étant à l'origine de toutes choses, Ôm couvre des sens différentes. En voici quelques-uns.

La représentation du temps

Par exemple, Aum est la **représentation du temps Passé, Présent et Futur et de leur divinités.**

A : Brahma dieu de la Création,

U/O : Vishnou dieu de la préservation et de l'équilibre du monde,

M : Shiva dieu de la destruction et de la renaissance.

Dans cette définition, Le son Aum porte en lui les grands principes de la création du monde. Il représente la totalité de ce qui existe, ce qui était et sera.

Les états de conscience

Aum symbolise aussi les différents états de conscience.

A : représente l'état de veille, la conscience subjective du monde extérieur

U/O : représente le rêve, ou conscience du monde intérieur.

M : représente le sommeil profond, l'expérience de l'unité.

Le 4e temps est le silence qui suit le son, la cerise sur le mantra.

Les effets du son Ôm

Des études scientifiques ont montré que la répétition du mantra Ôm favorise **l'activation du cortex frontal**, et du **système parasympathique**. **La fréquence cardiaque tend à diminuer**, le « M » vibrant au sommet du crâne **libère les sinus**, la répétition quotidienne plusieurs minutes de ce son favorise le **développement des capacités respiratoires**.

Sur un plan énergétique, le son Ôm **active la totalité de nos chakras**.

Enfin, **il libère notre potentiel créatif** dont nous avons besoin pour sortir de l'hiver et nous préparer à l'éclosion du printemps.



NAMASTE



*Mon âme salue ton âme,
En toi je salue cet espace où réside l'univers tout entier.
En toi je salue la lumière, l'amour, la beauté, la paix
Parce que ces choses se trouvent aussi en moi.
Parce que nous partageons ces attributs,
Nous sommes reliés,
Nous sommes semblables,
Nous ne sommes qu'un.*

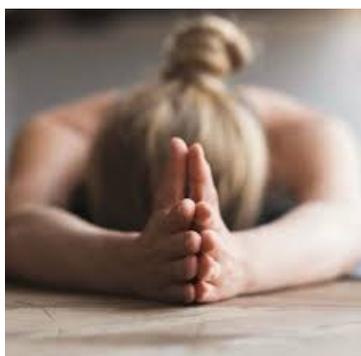
En Inde, le mot Namasté (et son geste associé) est employé quotidiennement pour **saluer, remercier, exprimer sa gratitude et son respect.**

Sur un plan plus spirituel, Namasté nous **connecte à la lumière que chacun porte en nous, et à l'amour universel qui nous relie d'âme à âme.**

Littéralement Namasté peut se traduire par « **Je m'incline devant toi** ». Il s'agit de reconnaître l'autre comme un alter ego, de reconnaître en chacun le Beau, de reconnaître l'Amour qui nous unit et qui unit toute chose.

Les mains déposées devant le cœur (Anahata Chakra) nous permettent de nous rappeler que nous avons chacun une étincelle divine dans cet espace. **La fait de fermer les yeux** nous permet d'être au plus profond de soi, dans cet espace du cœur qui SAIT. **La tête inclinée vers l'avant** nous invite à nous installer dans l'humilité.

LA PROTERNATION



Après notre Namasté, alors que nous avons salué les yogis autour de nous, et que nous avons remercié symboliquement la lignée de ceux qui nous ont précédé, nous déposons notre front à terre.

C'est le moment ritualisé où nous décidons consciemment de poser notre ego sur le tapis pour nous consacrer entièrement à notre pratique dans un cadre précis où chacun fait au mieux, dans l'écoute de soi, avec une exigence bienveillante et sans attendre de résultats...



... sans attendre de résultats MAIS
confiant dans le chemin que nous avons choisi, qui fait sens pour nous, pour
aller vers notre arbre de vie.

