

# LA MAGIE DE SADHANA

## Inspir'Letter Juin 2023



**« Nous sommes ce que nous faisons à plusieurs reprises. L'excellence n'est donc pas un acte mais une habitude »**

**Aristote**

L'été est là !

L'été est une saison particulière, où les vacances -notamment- nous invitent à changer le rythme de notre quotidien. C'est une période propice pour mettre en place de bonnes résolutions. Nous avons coutume souvent de poser nos bonnes intentions en tout début d'année, période durant laquelle notre organisme est souvent fatigué et où finalement nous avons très peu d'énergie pour mettre en place des changements dans notre vie.

Nourris de l'énergie du soleil, l'été nous ouvre vers l'extérieur et nous offre toute la force nécessaire à la mise en place de ce que nous voulons profondément pour nous, tout en sachant qu'il n'existe pas de changements sans nouvelles habitudes !

Cette saison est l'occasion rêvée pour nous installer dans de nouvelles habitudes afin d'en récolter les fruits à la rentrée et d'en faire une seconde nature.

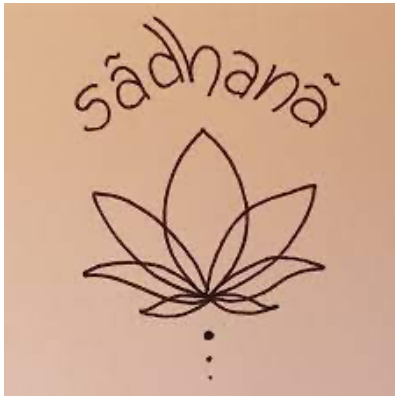
Je vous souhaite une entrée solaire et déterminée dans l'été.

Bonne lecture !

Namaste



## Qu'est-ce qu'une Sadhana ?



Le mot Sadhana signifie « pratique », « chemin spirituel », et se traduit par le **moyen d'accomplir quelque chose**.

La notion de Sadhana induit la notion d'**autodiscipline** ou Tapas qui est l'un des piliers de l'art de vivre en yoga. Il s'agit de faire d'une pratique régulière une habitude de vie pour avancer sur NOTRE chemin en lien avec notre mission.

La Sadhana est un concept millénaire. Le mot nous vient de la culture indienne, il est cependant et **indubitablement universel** et de nombreux courant de pensées ont mis en lumière cette importance de répéter sans relâche un même set d'activités en vue d'un changement quel qu'il soit.

Aujourd'hui ce concept reste d'actualité et est mis à l'honneur par des spécialistes du développement personnel. L'ouvrage « Miracle Morning » de Hal Elrod en est l'illustration.

La Sadhana est définie en fonction d'un objectif spécifique à une personne et peut varier dans le temps. **Il existe ainsi autant de sadhana que d'individu** mais pour faire simple, la sadhana d'un écrivain serait d'écrire tous les jours quelques pages, celle d'un pianiste de faire se gammes tous les jours, celle d'un yogi de pratiquer tous les jours.

Dans la tradition de l'enseignement oral de maître à disciple, la Sadhana est dictée par le maître à son élève, qui est le Sadhak (celui qui pratique la Sadhana, celui qui est en cheminement).

Dans ce cas, le plus souvent, la Sadhana est fonction des prédispositions et des tendances naturelles de l'élève. La maître observe et adapte au fil du temps. Dans cette tradition, il est dit que l'élève accompli reste au service de son maître pendant 12 ans !

**La Sadhana, cela peut être toute pratique en vue d'une amélioration personnelle. Par exemple, cultiver la notion de santosha (contentement), ahimsa (non-violence). Elle nous accompagne dans la mise en place de nouvelles habitudes ou l'abandon d'une ancienne.**

## De la difficulté à la magie de la sadhana



Les neurosciences ont montré qu'à travers **l'extraordinaire pouvoir de plasticité de notre cerveau**, nous pouvons transformer une habitude à une seconde nature. A chaque répétition parfois difficiles et/ou contraignantes, des connexions neuronales se tissent et se renforcent jusqu'à cela fasse partie intégrante de nous et que nous n'ayons plus à fournir un quelconque effort. C'est la magie de la sadhana !



On parle souvent de 21 jours comme étant le temps nécessaire à ce qu'une habitude devienne vraiment automatique.

Hal Elrod (Miracle Morning) porte à **30 jours ce temps nécessaire à une transformation durable**. Il y indique dans son ouvrage différentes phases. Ainsi les 10 premiers jours de la mise en œuvre d'une nouvelle habitude ou de l'abandon d'une vieille habitude peuvent sembler insupportables. Chaque cellule de notre être a alors tendance à rejeter ce changement et ce donne toutes les bonnes raisons pour ne pas s'adonner à sa sadhana. D'insupportable, la sensation devient désagréable pour devenir irrésistible.

## Comment créer ma Sadhana ?



**Clarifiez vos objectifs** : Réfléchissez à ce que vous souhaitez atteindre à travers votre sadhana. Est-ce une plus grande tranquillité d'esprit, une connexion spirituelle plus profonde, l'éveil de certaines qualités ou vertus, ou autre chose ? Identifiez clairement vos aspirations et vos intentions.

**Choisissez les pratiques** : Sélectionnez les pratiques qui sont en alignement avec vos objectifs et qui résonnent avec vous. Choisissez des pratiques qui vous inspirent et qui vous conviennent personnellement.

**Établissez une routine** : Déterminez la fréquence, la durée et l'heure de votre sadhana. Essayez de créer une routine régulière qui peut être intégrée à votre emploi du temps quotidien. Consacrez un moment calme et sacré à votre sadhana, que ce soit tôt le matin, en fin de journée ou à tout autre moment qui vous convient.

**Commencez petit** : Fixez-vous des objectifs réalistes en termes de durée et de fréquence. Vous pouvez commencer avec quelques minutes par jour et augmenter progressivement au fur et à mesure que vous vous sentez à l'aise.

**Soyez constant** : La clé de la sadhana est la constance. Engagez-vous à être constant dans votre pratique, même lorsque vous êtes confronté à des défis ou à des obstacles.

**Ajoutez de la variété** : Pour éviter la monotonie, vous pouvez incorporer différentes pratiques dans votre sadhana.

**Écoutez votre intuition** : Restez à l'écoute de votre intuition et adaptez votre sadhana en fonction de vos besoins et de votre croissance. Vous pouvez ajuster les pratiques, les horaires ou même explorer de nouvelles techniques en cours de route. Votre sadhana doit être une expression personnelle et évolutive de votre cheminement.



## Un exemple de sadhana pour yogis

Si vous souhaitez vous engager sur la voie du yoga, alors une sadhana pourra vous y aider. Commencez par des choses que vous connaissez. **La salutation au soleil** est un très bon moyen de s'inscrire dans une sadhana. Vous pourrez vous fixer de la pratiquer tous les jours durant un temps que vous jugez raisonnable.

Cette salutation peut être assortie de **quelques minutes de pranayama** : juste prendre le temps de respirer en Ujjayi.

S'engager dans la voie du yoga c'est **aussi s'engager dans un art de vivre**. Je peux décider sur 30 jours de développer dans mon quotidien des actes autour de la notion de Ahimsa par exemple : Cela peut être dire une chose gentille par jour à quelqu'un et pourquoi pas à soi.

