

Comment bien structurer mes pratiques ?

Le mot discipline correspond à ce qui permet d'apprendre (même étymologie que disciple = élève en latin). En yoga, l'ensemble des pratiques spirituelles d'une personne est désigné par le terme Sadhana. Cela inclut de se donner les moyens, ainsi que la notion d'action, de persévérance et d'effort.

Quelques questions à se poser, et à voir avec son accompagnant-e.

Quelques questions incontournables :

- Quelles sont mes motivations à effectuer ces pratiques ? Quel sens ont-elles pour moi ?
- Mes pratiques m'apportent-elles les bienfaits escomptés ? Correspondent-elles toujours à mes besoins ?
- La durée de mes moments de pratiques est-elle suffisante ?
- Si la forme de mes pratiques est ancienne, est-elle toujours adéquate ? A-t-elle été renouvelée afin d'éviter la lassitude de l'habitude ?
- Certains alliés ont une fonction ou des qualités spécifiques. Ai-je investigué cette spécificité ?
- Est-ce que je bénéficie de leur présence, pendant mes pratiques, à mon travail, la nuit... ?
- Est-ce que j'adapte mes pratiques en fonction du lieu où je suis, en fonction de mes activités, de mes fréquentations ?
- Ai-je une activité physique pour ancrer mes énergies ? Quelle est la place de la marche, de la danse, du sport, bricolage, jardinage... ?
- Quelles sont mes pratiques d'ancrage ? : chant, service, enracinement, organisation, rangement, administratif... ?
- Ai-je défini des pratiques concernant ? :
 - mon lieu de vie, mon lieu de travail ou autres lieux
 - le ressourcement en cas de fatigue ou de stress, circulations énergétiques
 - ma pureté énergétique et mon aura
 - la transmutation
 - la bénédiction à offrir aux autres

- la gratitude
- le lever et le coucher
- Quels sont mes freins à la mise en place de mes pratiques ?
Ai-je demandé de l'aide ? Fréquemment ? À qui ?

Chacun de ces points mérite une réflexion spécifique.

L'objectif n'est pas de se débarrasser d'une corvée ni de faire quelque chose pour avoir bonne conscience. L'enjeu concerne toute notre vie et son sens.

Cette réflexion vise à trouver comment avancer par le plaisir et le bonheur.

La gratitude se tourne vers le Divin, les alliés, l'accompagnant-e (pour mieux accepter son enseignement), les autres et soi-même. Elle s'exprime par écrit, en parole, en pensées, en attitude, en action. Elle procure beaucoup de joie et de légèreté.

Ce document peut être utilisé directement comme base pour clarifier ma réalité et poser mes objectifs, mes projets pour mes pratiques spirituelles.

L'enjeu justifie d'y consacrer du temps et de vérifier avec quelqu'un d'expérimenté si j'ai trouvé le "bon entraînement". Il est nécessaire de lui demander quoi mettre en place, et comment, pour aller mieux, pour aimer plus loin. Avoir un plan d'action clair permet de prendre sa vie en main et d'accomplir ses rêves.

Le bonheur se construit et s'entretient.