

Au fait...

"Parcours Sattva"...ça veut dire quoi ?

Cela fait référence aux 3 qualités de l'Univers,
présentées dans les écrits du Yoga.

Les 3 qualités de l'Univers

SATTVA

Harmonie

Pureté

Lumière

RAJAS

Mouvement

Energie

Changement

TAMAS

Inertie

Opacité

Lourdeur

Ces 3 qualités se retrouvent en tout.

Si notre mental est agité, ou que l'on a l'impression que tout va trop vite dans notre vie, on dira que notre mental est RAJASique.
Si nous sommes déprimés, et n'avons plus la force de nous mettre en action, on dira que notre mental est TAMASique.

L'idée est de voir comment je peux au quotidien, créer un environnement de plus en plus SATTVique - autour de moi et en moi.

Un environnement extérieur qui me soutient dans ma démarche - qui devienne plus pur, plus harmonieux - dans l'agencement de mon espace, dans mon organisation, dans mon alimentation, ...etc

Pour que mon environnement intérieur devienne lui aussi plus sattvique, c'est à dire que mes pensées deviennent plus pures, plus lumineuses, et au service de mon chemin de conscience.