Lalita – Guide de Vie et d’Accomplissement

> *"La connaissance est une lumière qui éclaire l’âme."*

Introduction au Livret

Bienvenue dans ce livret personnel conçu pour t’accompagner sur le chemin de ton alignement intérieur. Ce guide est une **boussole**, un espace d’exploration et de structuration de ton **essence profonde (Svabhava)** et de ta **mission de vie (Svadharma)**.

Tu es née avec une **intelligence vive, une sensibilité artistique et une quête profonde de connaissance**. Ce livret est là pour t’aider à canaliser ton potentiel, à incarner pleinement ton nom **Lalita** et à illuminer le monde avec ta sagesse et ta créativité.

Comment utiliser ce livret ?

- Prends ce livret comme **un compagnon de route**, un journal d’exploration personnelle.
- Remplis-le au fur et à mesure de ton évolution.
- Relis-le quand tu ressens le besoin de te réaligner.
- Sois **honnête avec toi-même** dans tes réflexions.
- Laisse de la place à **l’intuition et à la spontanéité**.

Ton engagement personnel

“Je m’engage à explorer mon potentiel, à cultiver ma lumière intérieure et à suivre mon chemin avec confiance et clarté.”
Signature : .....
Date : .....

“Tout ce que tu cherches est déjà en toi. Il te suffit d’ouvrir les yeux sur ta propre lumière.”

Qui Suis-Je ? (Mon Svabhava)

Ton **Svabhava**, c’est ta nature profonde, la manière dont tu es faite et dont tu interagis avec le monde. Il est influencé par ta naissance, ton environnement et tes expériences.

Mon Essence

- **Intellectuelle & Curieuse** → Tu as un esprit rapide, vif et adaptable.
- **Créative & Expressive** → Tu ressens un besoin profond de transformer tes idées en art.
- **Sensible & Harmonieuse** → Tu cherches la beauté, l'équilibre et la vérité.
- **Spirituelle & Philosophe** → Tu es attirée par la sagesse et la compréhension du monde.

Forces et Talents

Tu es naturellement douée pour :

- **Communiquer et enseigner** → Tu transmets tes idées avec clarté.
- **Créer du beau et de l'inspirant** → Tu captes l'essence des choses et les mets en forme.
- **Analyser et comprendre profondément** → Tu cherches toujours à aller au-delà des apparences.
- **T'adapter aux changements** → Tu es flexible et sais évoluer rapidement.

⚡ Défis à Surmonter

- **Éviter la dispersion** → Canaliser ton énergie sur des objectifs concrets.
- **Garder une discipline régulière** → Structurer tes apprentissages et créations.
- **Oser t'affirmer pleinement** → Ne pas douter de ton impact et de ta légitimité.
- **Équilibrer raison et intuition** → Apprendre à écouter autant ton cœur que ton esprit.

→ **Question pour toi :** *Quels sont les aspects de ton Svabhava que tu ressens le plus forts ?* ✍ (Note ici ta réflexion…)

"Connais-toi toi-même et tu comprendras l'univers."

Mon Svadharma : Ma Mission de Vie

Si ton **Svabhava** est ta nature profonde, ton **Svadharma** est la manière dont tu es appelée à aligner ton existence avec **l'ordre cosmique**. Le Dharma ne concerne pas seulement ton bien-être personnel, mais aussi **ta contribution à l'évolution du monde**.

Mon Rôle dans l'Ordre Universel

Tu es née avec une **intelligence visionnaire, une créativité inspirante et une force de transmission**.
Ton Svadharma est **d'enseigner, de guider, de créer et d'inspirer**, non seulement pour toi-même, mais aussi pour **harmoniser le monde qui t'entoure**.

✔ **Tu es une passeuse de lumière** → Ton savoir doit être partagé pour éveiller les consciences.
✔ **Tu es un canal de transformation** → Tes créations et ton message sont porteurs d'évolution.
✔ **Tu es une messagère du Dharma** → En incarnant ta mission, tu participes au renouveau du monde.

Mon Svadharma et l'Équilibre Cosmique

Dans les **Dharma Sūtras**, il est dit que chaque être a un **rôle précis** dans le grand dessein du Divin.
Quelle est ma place dans cette harmonie universelle ?
✍ .....
Comment mon engagement personnel influence-t-il la société et le monde ?
✍ .....

Réflexion Personnelle

"Ma mission dépasse mon existence individuelle. Mon engagement est une offrande à l'univers."

Plan d'Action et Feuille de Route pour Incarner Mon Dharma

"L'incarnation du Dharma est un processus évolutif. Il passe par l'apprentissage, la mise en pratique et la transmission." – Dharma Sūtras
Un Svadharma ne s'incarne pas seulement dans l'introspection, mais aussi dans **l'action consciente et régulière**. Voici une **feuille de route** pour avancer avec clarté et engagement.
Phase 1 : Apprentissage et Structuration (0-2 ans)
Définir clairement son domaine d'expertise.
Lire et étudier des textes fondamentaux (Bhagavad Gita, Upanishads, Dharma Sūtras).
Expérimenter différentes pratiques spirituelles et créatives.
Phase 2 : Pratique et Expérimentation (2-5 ans)
Appliquer ses connaissances dans des projets concrets.
Développer une méthode ou un outil d'enseignement.
Commencer à partager son expérience à petite échelle.
Phase 3 : Transmission et Impact (5-10 ans et plus)
Former, guider ou accompagner d'autres personnes dans leur cheminement.
Créer un projet ou une œuvre qui exprime son message unique.
Ancrer son Dharma dans une contribution durable.
Astuce : Planifier **une action chaque semaine** pour avancer progressivement.
Exercice : Définir ma Phase Actuelle et Mes Objectifs
Où en suis-je actuellement dans cette feuille de route ?
✍ .....
Quels sont les trois actions concrètes que je peux mettre en place dès maintenant ?
1 .....
2 .....
3 .....

“Le Dharma est une danse sacrée où chaque pas aligné illumine le monde.”

Mes Talents et Prédispositions Naturelles

Chaque personne a des talents uniques, des dons qui, une fois révélés et cultivés, permettent de **vivre une vie alignée avec son Svadharma**.
Voici ceux qui t’accompagnent naturellement :

Tes Talents Naturels

✔ **Intellect et communication** → Tu as un esprit vif, une grande aisance verbale et un talent pour transmettre des idées complexes avec clarté.
✔ **Créativité et sens artistique** → Tu captes la beauté du monde et tu as la capacité de la transformer en art ou en concept.
✔ **Analyse et compréhension profonde** → Tu vas toujours au-delà des apparences pour comprendre l’essence des choses.
✔ **Équilibre entre intuition et logique** ⚖ → Tu ressens naturellement ce qui est juste, tout en restant rationnelle et méthodique.

Talents à Cultiver

Concentration et persévérance → Apprendre à aller au bout de tes projets sans te disperser.
Confiance en ta vision → Ne pas douter de l’impact que tes idées peuvent avoir.
Structuration de ta pensée → Mettre en forme tes idées de manière efficace et impactante.

Exercice : Reconnaître tes dons

1. Note **trois domaines où tu te sens naturellement à l’aise** :

1. ✍ .....
   - ✍ .....
   - ✍ .....

2. Imagine **comment tu pourrais les utiliser pour apporter du sens à ta vie et aux autres**.

“Un talent non cultivé est une graine qui ne fleurira jamais.”

Mes Défis à Surmonter

Pour incarner pleinement ton **Svadharma**, il est essentiel d'identifier et de comprendre les défis qui pourraient freiner ton épanouissement. Ces obstacles ne sont pas des limites, mais des **opportunités de croissance**.

⚡ Les Défis de Mon Chemin

 Éviter la dispersion → Ton esprit curieux peut t'amener à commencer beaucoup de choses sans les terminer.
 Canaliser ton énergie → Ton intelligence rapide capte de nombreuses idées, mais il est crucial de les structurer.
 Assumer ta puissance intellectuelle et créative → Parfois, tu peux hésiter à prendre ta place, à affirmer ta vision.
 Équilibrer raison et intuition → Trouver l'harmonie entre ton intelligence logique et ton ressenti profond.

Stratégies pour Transformer Ces Défis

 Pratiquer la **discipline mentale** → Définir des objectifs clairs et suivre un plan d'action.
 Apprendre à **dire non aux distractions** → Focaliser ton énergie sur ce qui nourrit ton évolution.
 Oser **exprimer pleinement ta vision** → Prendre la parole, partager tes idées sans crainte du jugement.
 Cultiver la **patience et la persévérance** → Accepter que le succès vient avec le temps et l'engagement.

Exercice : Identifier Mes Blocages

Quels sont les trois défis qui te parlent le plus ?
✍ .....
✍ .....
✍ .....

Quelle action peux-tu mettre en place dès aujourd'hui pour commencer à les dépasser ?
✍ .....

"Les défis sont les marches d'un escalier menant à la maîtrise de soi."

L’Énergie Dominante qui Me Guide

Chaque être est traversé par **une énergie essentielle**, un feu intérieur qui l’oriente et lui donne sa force unique. Dans ton cas, cette énergie est **une alliance entre Mercure (intelligence et communication), Jupiter (sagesse et transmission) et Vénus (beauté et harmonie)**.

Mon Feu Intérieur

✔ **Une quête de connaissance et de sens** → L’apprentissage est naturel pour toi.
✔ **Une puissance de transmission** → Ton savoir a vocation à être partagé.
✔ **Un regard esthétique sur le monde** → Tu harmonises et rends visible l’invisible.
✔ **Un équilibre entre expansion et structure** ⚖ → Tu oscilles entre liberté et enracinement.

Mon Énergie et la Mission Universelle

Dans les **Dharma Sūtras**, il est dit que **l’être humain est conçu pour incarner la perfection divine (Pūrṇatva)**.
Ton énergie dominante te pousse à **élever la conscience** autour de toi, à **sublimer la matière en lumière**.
Comment puis-je utiliser mon énergie pour servir un idéal plus grand ?
✍ ……
Quelle pratique quotidienne pourrait nourrir cette énergie ?
✍ ……

Comment Purifier et Canaliser Mon Énergie

“Le deuxième dharma est de purifier le corps, l’énergie vitale (prāṇa) et le mental afin d’atteindre le but.” – Dharma Sūtras
Pratiques pour purifier mon énergie :
- **Prāṇāyāma quotidien** → Exercices de respiration pour renforcer l’énergie vitale.
- **Rituel de purification mentale** → Méditation sur la lumière dorée et libération des pensées négatives.
- **Offrande symbolique au Dharma** → Écrire une intention chaque matin et la lire à voix haute.
Comment intégrer ces pratiques dans ma routine ?
✍ ……

Exercice : Ma Connexion à Mon Feu Intérieur
“Quand je suis totalement alignée avec mon énergie, je ressens…“
✍ ……

“Ton énergie n’est pas seulement une force intérieure. C’est un appel du Divin à incarner ton essence.”

Discipline Spirituelle et Purification de l'Énergie

Pour incarner pleinement ton **Svadharma**, il est essentiel de purifier et de stabiliser ton énergie.
Dans les **Dharma Sūtras**, il est dit :
 "Le deuxième dharma est de purifier le corps, l'énergie vitale (prāṇa) et le mental afin d'atteindre le but."

Pourquoi la Purification est Essentielle ?

✔ L'énergie non canalisée mène à la dispersion et à la fatigue mentale.
✔ Un esprit purifié capte mieux l'intuition et la guidance intérieure.
✔ La purification facilite l'alignement avec les flux divins du Dharma.

Rituel Quotidien de Purification

1 Purification du Corps
 Bain d'énergie → Visualise l'eau nettoyant non seulement ton corps, mais aussi tes pensées stagnantes.
2 Purification du Prāṇa (Énergie Vitale)
 Prāṇāyāma du matin (5 min)

1. Inspire profondément en visualisant une lumière dorée.
   - Expire en relâchant toute tension mentale.
   - Répète 7 fois.

3 Purification du Mental
 Mantra du Dharma → Récite *"Om Dharmaya Namah"* en conscience.
 Écriture d'intention → Note une qualité à cultiver dans ta journée (*clarté, courage, patience…*).

Exercice : Intégrer la Discipline dans Mon Quotidien

Quel moment de la journée est idéal pour mon rituel de purification ?
✍ .....
Quels effets positifs ressens-je après quelques jours de pratique ?
✍ .....

"Un esprit clair et une énergie pure sont les fondations d'un Dharma incarné."

Connexion au Dharma Universel

Le **Dharma n’est pas individuel**, il est une **force universelle** qui relie chaque être à un ordre plus vaste. Dans les **Dharma Sūtras**, Śrī Tathāta enseigne que **le but de la création est la Perfection divine (Pūrṇatva)** et que l’humanité joue un rôle clé dans cette ascension.

Mon Lien avec le Dharma Cosmique

✔ Chaque pensée et chaque action consciente contribuent à l’évolution de l’univers.
✔ Le Dharma n’est pas seulement un destin personnel, mais une offrande au collectif.
✔ Incarner son Svadharma, c’est accepter d’être un canal du divin sur Terre.

Mon Rôle dans l’Harmonie Universelle

Dans cette perspective, ton chemin **n’est pas isolé, mais interconnecté** avec le Dharma global.
Comment mes actions impactent-elles mon environnement ?
✍ .....
Comment puis-je me sentir plus connectée au flux universel du Dharma ?
✍ .....

Exercice : Définir Mon Intégration au Grand Tout

“Je réalise que ma mission dépasse ma propre existence, et que je fais partie d’un dessein plus vaste. Voici comment je ressens cette connexion :“
✍ .....

“Lorsque tu marches sur ton chemin avec sincérité, c’est l’univers entier qui te soutient.”

Visualisation : Ma Vie Alignée

Imagine-toi dans **10 ans**, totalement alignée avec ton **Svadharma**. Tu vis une vie en accord avec ta nature profonde et tes talents, tu ressens de la joie et de l’accomplissement.
Ferme les yeux un instant et projette-toi dans cet avenir.

Mon Moi Idéal

✔ Que fais-tu au quotidien ?

✔ Quel est ton métier ou ton activité principale ?
✔ Où vis-tu ? Avec qui ?
✔ Quelles sont les valeurs qui guident ta vie ?
"Lorsque nous avons une vision claire de ce que nous voulons devenir, nous activons notre potentiel pour le réaliser."

🔹 Exercice de Projection

Décris une journée idéale de ton futur moi, dans une vie où tu incarnes pleinement ton Svadharma.
✍ .....
✍ .....
✍ .....
Maintenant, **quelles sont les trois premières étapes que tu peux mettre en place aujourd'hui** pour te rapprocher de cette version de toi-même ?
🔹 **Étape 1 :** .....
🔹 **Étape 2 :** .....
🔹 **Étape 3 :** .....

"Le futur appartient à ceux qui croient en la beauté de leurs rêves." 🔹

Inspirations et Modèles

Nous sommes tous influencés par des **figures inspirantes** qui nous montrent un chemin possible, qui éveillent en nous une envie d'excellence et d'alignement.
Ces modèles peuvent être des **personnes réelles**, des **mentors**, des **philosophes**, des **artistes**, des **spirituels**, ou même des **personnages de fiction**.

🔹 Qui T'inspire ?

Qui sont les personnes qui t'inspirent le plus et pourquoi ?
✔ Mentors ou figures réelles (enseignants, artistes, écrivains, spirituels, etc.)
✍ .....
✍ .....
✔ Personnages fictifs ou mythologiques qui résonnent avec toi
✍ .....
✍ .....

🔹 Outils et Ressources

Liste les **livres, films, musiques, œuvres d'art** qui nourrissent ton âme et t'aident à avancer sur

ton chemin.
 Livres fondamentaux pour toi :
✍ .....
✍ .....
 Œuvres artistiques qui t'inspirent :
✍ .....
✍ .....
 Musiques qui élèvent ton esprit :
✍ .....
✍ .....

Comment Appliquer Ces Inspirations ?

Que peux-tu faire pour intégrer cette inspiration dans ta vie ?
 Créer un tableau d'inspiration (vision board).
 Écrire un article ou une réflexion sur ce qui t'inspire le plus.
 Adopter une habitude ou un rituel inspiré d'une figure marquante.

"Nous devenons ce que nous admirons."

Mon Engagement envers Moi-Même

Aligner son **Svabhava** et son **Svadharma** demande de la **conscience et de la discipline**. Ce chemin ne dépend que de toi, et ton engagement envers toi-même est la clé de ton évolution.

Mon Pacte Intérieur

"Je m'engage à suivre mon chemin avec confiance et clarté.
Je m'engage à honorer mes talents, à apprendre de mes défis et à rester fidèle à ma mission."

 J'accepte de me donner du temps et de la patience pour évoluer.
 Je choisis de nourrir mon intelligence, ma créativité et ma sagesse.
 Je prends la responsabilité de ma propre transformation.

Signature de Mon Engagement

✍ **Nom** : .....
 Date : .....
"Un pas à la fois, une graine après l'autre, je construis la vie qui m'appelle."

** Exercice : Engage-toi sur trois actions concrètes que tu veux mettre en place dès maintenant.**
1 .....
2 .....
3 .....

Notes et Réflexions Libres

Cet espace est à toi. Utilise-le pour écrire tes pensées, tes inspirations, tes prises de conscience au fil de ton parcours.

** Ce que je ressens aujourd'hui :**
✍ .....
✍ .....
** Une idée que j'aimerais approfondir :**
✍ .....
** Une citation ou un mantra qui me parle en ce moment :**
✍ .....

(Reviens sur cette page régulièrement pour noter ton évolution.)

"L'écriture est un miroir de l'âme. Plus tu t'écoutes, plus tu te comprends."

Plan d'Évolution à Court Terme (1-2 ans)

Les **prochaines années** sont essentielles pour poser les bases solides de ton chemin. Il s'agit d'explorer, d'apprendre et de commencer à incarner concrètement ton **Svadharma**.

Mes Objectifs Prioritaires

 Définir ma direction principale → Approfondir un domaine qui me passionne.
 Structurer mon apprentissage → Lire, expérimenter et créer régulièrement.
 Oser partager ma vision → Prendre la parole, publier, montrer mon travail.

Mes Étapes Clés

1. Explorer et approfondir

1. □ Lire au moins un livre inspirant par mois.
   - □ Expérimenter différents supports d'expression (écriture, design, vidéo, etc.).

2. Construire ma discipline personnelle

1. □ Établir une routine quotidienne d'apprentissage et de création.
   - □ Prendre des notes sur mes inspirations et réflexions.

3. Partager et me connecter

1. □ Créer un blog, un carnet de bord ou une page pour diffuser mes idées.
   - □ Participer à des discussions, ateliers ou forums en lien avec ma mission.

✍ Mon Engagement

"D'ici deux ans, je veux avoir progressé dans..."
1□ .....
2□ .....
3□ .....

"Le futur se construit aujourd'hui. Ce que tu fais maintenant définit qui tu seras demain." □

Plan d'Évolution à Moyen Terme (3-5 ans)

Dans **trois à cinq ans**, ton chemin prendra plus de clarté. Ce sera le moment d'**ancrer ton identité, d'affiner tes compétences et de structurer un projet de vie qui te correspond.**

□ Vision à Moyen Terme

Dans cinq ans, je veux être…
✍ .....
✍ .....
Ma contribution au monde sera…
✍ .....
✍ .....

□ Actions Clés pour Réaliser Cette Vision

✔ **Acquérir une expertise solide** → Formation, autodidaxie, spécialisation.
✔ **Développer ma propre voix et mon style unique** → Trouver ma signature intellectuelle et créative.

✔ **Créer un projet impactant** → Livre, blog, entreprise, école, œuvre artistique, etc.
✔ **Tisser un réseau inspirant** → Rencontrer des mentors, collaborer avec d'autres créateurs et penseurs.

Exercice : Visualiser Mon Futur Moi

1 **Quels sont les trois domaines dans lesquels je veux exceller d'ici 5 ans ?**
✍ .....
✍ .....
2 **Quel type de contribution unique puis-je apporter ?**
✍ .....

"Construis la vie qui t'inspire. Si elle n'existe pas encore, crée-la."

Plan d'Évolution à Long Terme (10 ans et +)

Dans **10 ans et plus**, tu seras à un stade où ton **Svadharma** sera pleinement incarné. Tu auras acquis de l'expérience, affiné ta vision et créé un impact significatif autour de toi.

Ma Vision Long Terme

Dans 10 ans, je me vois comme…
✍ .....
✍ .....
Mon message ou ma contribution au monde est…
✍ .....
✍ .....

Objectifs Fondamentaux

✔ **Maîtriser mon domaine d'expertise** → Atteindre un niveau d'excellence reconnu.
✔ **Créer un projet durable** → Une œuvre, une structure, un mouvement, un concept qui perdure.
✔ **Transmettre et enseigner** → Inspirer la prochaine génération.
✔ **Vivre une vie en alignement total avec mon être profond**.

Exercice : Définir Mon Héritage

Que veux-tu laisser derrière toi ?
✍ .....

Quel serait ton plus grand accomplissement personnel et professionnel ?
✍ .....

“Tu es l’architecte de ton destin. Bâtis quelque chose de grand.”

Développement Intellectuel et Spirituel

Ton esprit et ton âme sont tes plus grandes richesses. Cultiver ton intelligence et ta spiritualité te permettra de **grandir, de guider et d’innover**.

🧠 Nourrir Mon Esprit

✔ **Lecture régulière** → Philosophie, spiritualité, art, science, développement personnel.
✔ **Écriture quotidienne** → Prise de notes, réflexions, journal personnel.
✔ **Écoute active** → Podcasts, conférences, discussions enrichissantes.
📖 **Liste de Livres Clés à Explorer :**
✍ .....
✍ .....
🎙 **Personnes ou conférences inspirantes :**
✍ .....

🌿 Nourrir Mon Âme

✔ **Méditation et introspection** → Prendre du recul, clarifier ses pensées.
✔ **Expériences spirituelles** → Explorer différentes philosophies et pratiques.
✔ **Engagement dans un chemin de sagesse** → Étudier les traditions qui résonnent avec toi.
🕯 **Pratiques spirituelles qui me conviennent le mieux :**
✍ .....

🔥 Exercice : Construire Ma Routine Intellectuelle et Spirituelle

1️⃣ **Que puis-je faire chaque jour pour grandir intérieurement ?**
✍ .....
2️⃣ **Quels sont mes rituels essentiels pour rester alignée ?**
✍ .....

“Un esprit ouvert et une âme éveillée transforment le monde.”

Développement Créatif et Expression Personnelle

Ton **expression créative** est une clé essentielle pour incarner ton **Svadharma**.
Que ce soit par l'art, l'écriture, la parole ou toute autre forme, ta créativité est un **canal d'expression de ton essence profonde**.

✔ Quel(s) médium(s) artistiques m'attirent le plus ?
✍ .....
✔ Quels thèmes ou sujets me passionnent ?
✍ .....
✔ Comment puis-je utiliser ma créativité pour transmettre ma vision du monde ?
✍ .....

 Explorer et expérimenter → Essayer de nouvelles formes d'expression.
 Pratiquer régulièrement → Définir un temps dédié à la création.
 Oser partager mes œuvres → Blog, réseaux, expositions, collaborations.
 Trouver mon propre style → Ne pas chercher à imiter, mais révéler mon unicité.

Idée de projet (texte, œuvre, visuel, vidéo, performance, etc.) :
✍ .....
Pourquoi ce projet est aligné avec mon Svadharma ?
✍ .....

"L'art est le reflet de l'âme en mouvement."

Pratiques Quotidiennes pour Rester Alignée

Ton équilibre intérieur repose sur des **rituels et habitudes** qui nourrissent ton corps, ton esprit et ton âme.
Dans les **Dharma Sūtras**, il est dit :
 "Celui qui discipline son énergie, ses pensées et ses actions manifeste la lumière du Dharma dans la

matière."

☀ Ma Routine Matinale

 Lecture inspirante → Un passage de livre, un sutra, une citation.
 Méditation ou introspection → Quelques minutes pour centrer mon énergie.
 Écriture rapide → Noter mes idées, pensées ou intuitions du jour.
 Pratique créative → Un dessin, une phrase, une mélodie, une vision.

Rituel du Matin pour Ancrer le Dharma

 Mantra de Réveil : *"Om Dharmaya Namah"*
 Visualisation : Imaginer une lumière dorée descendant en soi, apportant clarté et guidance.
 Intention du jour : Écrire une valeur ou une qualité à incarner aujourd'hui (*patience, courage, sagesse...*).

Rituel du Soir

✔ **Bilan de ma journée** → Ai-je vécu en accord avec mon Dharma ?
✔ **Gratitude** → Noter **trois choses positives** du jour.
✔ **Visualisation du lendemain** → Clarifier mon intention pour la journée à venir.

Discipline et Rythme du Dharma

 "Le Dharma s'ancre par la répétition des gestes alignés." – Dharma Sūtras
 Rituel Matinal (5-10 min)
1 **Lecture d'un texte inspirant** *(Bhagavad Gita, Dharma Sūtras, Upanishads...)*.
2 **Méditation rapide ou prāṇāyāma** *(3 cycles de respiration profonde)*.
3 **Définition de l'intention du jour** *(écrire une valeur ou un objectif spirituel à incarner).*
 Clôture de la Journée (5 min)
✔ **Évaluation de mon alignement quotidien** *(ai-je respecté mon intention du matin ?)*.
✔ **Rituel de gratitude** *(écrire une chose pour laquelle je ressens de la reconnaissance).*
 Astuce : Un **rituel court mais régulier** a plus d'impact qu'une longue pratique irrégulière.

Exercice : Structurer Ma Routine

 Quelles pratiques ai-je envie d'intégrer en priorité ?
✍ .....
 Quels effets ai-je observés après quelques semaines ?
✍ .....

 Astuce : Même **5 minutes par jour** suffisent pour renforcer son alignement !

"L'alignement naît dans la répétition consciente des gestes essentiels."

Tableau de Suivi Mensuel du Dharma

Le Dharma ne s'incarne pas seulement par des intentions, mais aussi par des **actions concrètes et un engagement continu**.
Suivre ses avancées permet d'**ancrer ses apprentissages et d'ajuster son cheminement**.
Ce tableau est conçu pour t'y aider et pour célébrer tes victoires**. ===== Suivi Mensuel ===== | Objectif | Actions mises en place | Résultat & ajustement | Progrès & Gratitude | |———-|———————-|———————-|———————-| | ..... | ..... | ..... | ..... | | ..... | ..... | ..... | ..... | ===== Bilan de Fin de Mois ===== Quelle évolution ai-je observée dans mon alignement avec le Dharma ?** ✍ **..... Quel défi majeur ai-je surmonté ?** ✍ **..... Comment vais-je ajuster ma pratique le mois prochain ?** ✍ **..... Astuce : Reprends ce tableau chaque mois pour observer ton évolution sur ton chemin. —- *"L'incarnation du Dharma est un processus vivant. Évolue avec lui."* ====== Rituel du Dharma et Méditation ====== Le Dharma n'est pas qu'une réflexion intellectuelle, il est aussi une expérience vécue. Chaque jour, prends un moment pour te reconnecter à ton essence et à ta mission. ===== Méditation du Dharma ===== Mantra recommandé : *"Om Dharmaya Namah"* – Pour éveiller l'alignement avec ton chemin divin. Méditation guidée : 1 Assieds-toi dans un espace calme. 2 Ferme les yeux et concentre-toi sur ta respiration. 3 Récite mentalement le mantra "Om Dharmaya Namah". 4 Visualise une lumière dorée qui t'entoure, connectée au flux du Dharma universel. 5 Laisse une pensée inspirante émerger. Note-la après la méditation. ===== Rituel du Matin pour l'Alignement ===== Éveil du Dharma : Lire un passage inspirant (Dharma Sūtras, Bhagavad Gita, texte philosophique). Poser une intention alignée avec son Svadharma pour la journée. Faire un geste concret pour incarner cette intention (écrire, créer, méditer). Exercice : Créer Son Rituel Personnel *"Chaque matin, je choisis de nourrir mon Dharma en…"* ✍ **..... —- *"Prendre quelques instants pour s'aligner, c'est s'offrir une journée en harmonie avec son être profond."* ====== Stratégies pour Dépasser Mes Blocages ====== Tout cheminement rencontre des obstacles. L'essentiel n'est pas d'éviter ces défis, mais d'apprendre à les transcender avec intelligence et confiance. ===== Identifier Mes Blocages ===== ✓ Quelles sont les pensées limitantes qui me freinent ?** ✍ **..... ✓ Quels sont les schémas répétitifs dont je veux me libérer ?** ✍ **.....**

✓ Quels comportements me bloquent dans mon évolution ?
✍ ..... ===== 🔹 Stratégies d'Élévation ===== 🔹 Reprogrammer mes croyances → Remplacer chaque pensée limitante par une affirmation positive.
🔹 Utiliser mes talents comme leviers → Transformer mes faiblesses en forces créatives.
🔹 Mettre en place des actions concrètes → Se fixer des petits défis pour dépasser la peur.
🔹 S'entourer d'un environnement positif → Choisir des personnes, lieux et pratiques qui m'élèvent.
===== 🔹 Exercice : Mon Plan d'Action =====
1. Un blocage que je décide de transcender :
✍ .....
2. Une action concrète à mettre en place immédiatement :
✍ .....
—- *"Les défis sont les clés qui ouvrent les portes de l'évolution."* 🔹 ====== Mon Environnement de Croissance ====== L'environnement dans lequel tu évolues impacte directement ton énergie, ta motivation et ta capacité à incarner ton Svadharma. Il est essentiel de choisir consciemment ce qui t'entoure. ===== 🔹 Mon Écosystème d'Épanouissement ===== ✓ Les personnes qui me soutiennent et m'inspirent :
✍ .....
✓ Les espaces où je me sens alignée et créative :
✍ .....
✓ Les activités qui me rechargent énergétiquement :
✍ ..... ===== 🔹 Construire un Environnement Aligné ===== 🔹 Créer un espace inspirant → Organiser mon environnement pour refléter ma vision.
🔹 Éliminer les distractions négatives → Réduire les influences qui me tirent vers le bas.
🔹 Me connecter à des cercles inspirants → Rejoindre des groupes ou communautés qui me nourrissent.
🔹 Passer du temps dans la nature → Recharger mon énergie au contact du vivant.
===== 🔹 Exercice : Ajuster Mon Environnement =====
1. Une chose que je peux améliorer immédiatement dans mon espace de vie :
✍ .....
2. Un cercle ou une communauté qui pourrait enrichir mon chemin :
✍ ..... —- *"Un environnement aligné est un accélérateur de transformation."* 🔹 ====== Suivi Mensuel de Mon Cheminement ====== Un cheminement conscient nécessite des moments de pause et d'évaluation pour ajuster sa trajectoire et s'assurer que l'on avance vers son Svadharma. ===== 🔹 Bilan du Mois ===== ✓ Quels progrès ai-je faits ce mois-ci ?
✍ .....
✓ Quels défis ai-je rencontrés et comment les ai-je gérés ?
✍ .....
✓ Quelles prises de conscience ont marqué mon mois ?
✍ ..... ===== 🔹 Ajustements et Nouveaux Objectifs ===== 🔹 Ce que je veux poursuivre :
✍ .....
🔹 Ce que je veux modifier ou abandonner :
✍ .....
🔹 Une nouvelle habitude à intégrer :
✍ ..... ===== 🔹 Mon Intention pour le Mois Prochain ===== *"Ce mois-ci, je choisis de…"*
✍ ..... —- *"Le changement se construit dans la conscience du chemin parcouru."* 🔹 ====== Page Blanche de Réflexion Libre ====== Cet espace est à toi. Utilise-le pour écrire, dessiner, noter une idée soudaine, une prise de conscience ou

une inspiration.
Pensée du jour :
✍ **.....**
Une citation qui me parle :
✍ **.....**
Une lettre à mon futur moi :
✍ **.....**
✍ **.....**
✍ **..... Un dessin, un schéma, un mandala spontané :**
(Laisse libre cours à ton intuition ici.)
—- *"Les pages blanches sont les portes de l'infini."* ====== Mes Objectifs Prioritaires du Moment ====== Dans l'instant présent, quels sont les trois objectifs essentiels qui te guideront vers l'incarnation de ton Svadharma ?
===== Définition de Mes Objectifs ===== ✓ Objectif #1 :
✍ **.....**
✓ Objectif #2 :
✍ **.....**
✓ Objectif #3 :
✍ **..... ===== Stratégie pour les Atteindre ===== Pourquoi ces objectifs sont-ils importants pour moi ?**
✍ **.....**
Quelles étapes puis-je mettre en place immédiatement ?
✍ **.....**
Quels sont les obstacles possibles et comment les contourner ?
✍ **..... —- *"Un objectif sans plan n'est qu'un souhait. Une vision claire devient une réalité."* ====== Mon Plan d'Action Hebdomadaire ====== Pour rester alignée et avancer concrètement, établis un plan d'action hebdomadaire. Chaque semaine, choisis trois actions prioritaires et suis leur avancement. ===== Actions Clés de la Semaine ===== Action #1 :**
✍ **.....**
Action #2 :
✍ **.....**
Action #3 :
✍ **..... ===== Suivi et Ajustements ===== ✓ Quels ont été les résultats de ces actions ?**
✍ **.....**
✓ Ai-je rencontré des obstacles ? Si oui, comment les dépasser ?
✍ **.....**
✓ Quelles nouvelles priorités émergent pour la semaine prochaine ?
✍ **..... Note : Ce suivi hebdomadaire est un moyen de rester disciplinée et motivée. Garde une approche flexible, mais engagée. —- *"L'évolution est un processus constant, nourri par chaque action posée dans le présent."* ====== Ma Façon Unique de Contribuer ====== Ton Svadharma n'est pas seulement un chemin personnel, c'est aussi une offrande au monde.**
Dans les Dharma Sūtras, il est enseigné :
"Vivre son Dharma, c'est aussi le partager avec l'univers tout entier."
===== Mon Impact =====
✓ Quels sont les domaines où je peux avoir un impact positif ?
✍ **.....**
✓ Comment puis-je utiliser mes talents pour inspirer et élever la conscience ?
✍ **.....**

✓ Quelle cause ou quel sujet me tient particulièrement à cœur ?
✍ ..... ===== Transformer l'Inspiration en Action ===== Partager mes idées et ma créativité → Écriture, vidéos, conférences, projets collaboratifs.
S'engager dans une communauté alignée → Cercles de réflexion, mentorat.
Créer quelque chose de significatif → Blog, projet artistique, mouvement spirituel.
===== Transmettre Mon Message =====
***"Un Dharma pleinement réalisé est un Dharma transmis."* – Dharma Sūtras**
Par quelles actions puis-je inspirer les autres ?
✓ Exemple personnel → Vivre en accord avec ses principes.
✓ Expression créative → Art, écriture, enseignement, mentorat.
✓ Partage direct → Conférences, ateliers, discussions engagées.
Astuce : Il n'y a pas une seule façon de transmettre. Expérimente et trouve ce qui te correspond le mieux. —- *"Notre plus grand don au monde est d'être pleinement nous-mêmes et d'oser partager notre lumière."* ====== Transmission et Héritage du Dharma ======
***"Le Dharma pleinement réalisé est celui qui continue à illuminer d'autres êtres."* – Dharma Sūtras**
Pourquoi transmettre mon Dharma ?
✓ Pour que la sagesse ne soit pas figée mais vivante et en évolution.
✓ Parce que chaque être a le potentiel d'éveiller une autre conscience.
✓ Parce que la transmission fait partie du cycle naturel du Dharma.
===== Comment Transmettre Son Dharma ? =====
Par l'exemple → Vivre pleinement ses valeurs au quotidien.
Par l'enseignement et le partage → Conférences, mentorat, ateliers.
Par l'art et l'écriture → Transmettre son message sous une forme inspirante.
Par l'action concrète → S'engager dans une mission, un projet social ou spirituel.
===== Exercice : Comment puis-je transmettre mon message ? =====
Quel est mon moyen de transmission naturel ? (Écrit, oral, artistique…)
✍ .....
Quelles sont les premières étapes pour commencer cette transmission ?
✍ .....
Astuce : La transmission commence dès que tu exprimes ton Dharma, peu importe la forme. *"Le Dharma ne s'arrête pas à nous. Il voyage à travers nous, vers ceux qui viendront après."* ====== Expérimenter et Ajuster Mon Chemin ====== L'alignement avec son Svadharma n'est pas un chemin figé, mais une exploration constante. Il est normal d'expérimenter, d'apprendre, d'ajuster. ===== Philosophie de l'Expérimentation ===== ✓ Je teste différentes approches et j'observe ce qui me nourrit vraiment.
✓ Je ne crains pas de changer de direction si je ressens un appel intérieur.
✓ Je reste ouverte aux opportunités et aux synchronicités.
✓ Je transforme chaque "échec" en apprentissage.
===== Ajuster Mon Trajet ===== Ce que j'ai essayé et qui me nourrit profondément :
✍ .....
Ce qui ne me correspond pas autant que je le pensais :
✍ .....
Ce que je veux explorer davantage :
✍ ..... ===== Exercice : Plan d'Adaptation =====
"Mon Svadharma évolue. Aujourd'hui, je ressens que je dois ajuster mon chemin en…"
✍ .....
✍ .....
—- *"Le chemin du Dharma est vivant. Il évolue avec nous, à chaque étape."* ====== Les

Signes de Mon Alignement ====== Lorsque tu es alignée avec ton Svadharma, la vie te renvoie des signes clairs. L'écoute de ces indices t'aide à rester sur la bonne voie et à ajuster ton chemin lorsque nécessaire. ===== Comment Savoir que Je Suis Alignée ? ===== ✓ Je ressens de la joie et une énergie naturelle dans ce que je fais.
✓ Les opportunités viennent à moi avec fluidité.
✓ Je me sens en paix avec mes choix, même si le chemin est exigeant.
✓ Les personnes et les situations qui résonnent avec ma mission se manifestent naturellement.
✓ Mon intuition me guide avec clarté.
===== Signaux de Désalignement ===== ⚠ Je ressens de la fatigue ou un manque d'enthousiasme profond.
⚠ Je me force à suivre une direction qui ne m'inspire plus.
⚠ Je rencontre des blocages répétés sans comprendre pourquoi.
⚠ Je doute constamment de ma place et de ma valeur.
===== Exercice : Observer Mes Signes =====
✍ .....
✍ .....
***—- "Le Dharma se révèle dans la fluidité et la justesse du ressenti intérieur."* ======**
Célébrer Mes Victoires ====== Chaque pas accompli vers ton Svadharma est une victoire, qu'elle soit grande ou petite. Prendre le temps de célébrer ces avancées renforce ta motivation et ton alignement. ===== Pourquoi Célébrer ? ===== ✓ Parce que chaque effort mérite d'être reconnu.
✓ Parce que cela renforce la confiance en soi et l'engagement.
✓ Parce que l'évolution est un chemin, pas juste une destination.
===== Mes Réalisations Récentes ===== Une avancée dont je suis fière :
✍ .....
✍ .....
✍ ..... ===== Exercice : Rituel de Célébration =====
"Comment puis-je marquer mes réussites de manière symbolique et inspirante ?"
✍ .....
✍ .....
✍ .....
***—- "Honore ton chemin. Chaque pas est une lumière sur ta route."* ====== Message à Mon Moi du Futur ====== Imagine-toi dans cinq ans. Tu as grandi, évolué, surmonté des défis, et tu es plus proche de l'incarnation totale de ton Svadharma.**
Que voudrais-tu dire à cette version de toi-même ?
===== Lettre à Mon Moi du Futur =====
"Chère Moi du futur,
Aujourd'hui, je suis à un moment de ma vie où…"
✍ .....
✍ .....
✍ .....
"J'espère que tu as appris à…"
✍ .....
"Rappelle-toi toujours que…"
✍ .....
"Avec amour et confiance,

Moi d'aujourd'hui."
===== Exercice : Lire Cette Lettre Plus Tard =====
À relire dans…
(Note une date future : 6 mois, 1 an, 5 ans, etc.)
—- "Le futur est une extension du présent. Ce que tu sèmes aujourd'hui, tu le récolteras demain." **====== Inspirations et Lectures Recommandées ====== Certaines lectures et enseignements ouvrent des portes sur notre chemin, nourrissent notre esprit et élèvent notre âme.**
===== Livres Clés =====
Philosophie & Spiritualité :
✓ *Bhagavad Gita* – Enseignement intemporel du Dharma.
✓ *Les Upanishads* – Textes sacrés sur la nature de l'âme et de l'univers.
✓ *Les Quatre Accords Toltèques* – Sagesse pratique pour l'alignement intérieur.
✓ *Les Dharma Sūtras de Śrī Tathāta* – Profonde compréhension du Dharma.
Créativité & Expression :
✓ *L'Art de la Simplicité* – Minimalisme et équilibre dans la vie.
✓ *Le Chemin de l'Artiste* – Éveiller et entretenir sa créativité.
Développement Intellectuel & Stratégie :
✓ *Pensées pour moi-même* – Marc Aurèle (Stoïcisme et discipline mentale).
✓ *L'Intelligence Intuitive* – Comment mieux écouter son intuition.
===== Films & Conférences =====
Films Inspirants :
✍ **……**
Conférences ou intervenants à explorer :
✍ **……**
===== Mon Objectif Lecture =====
Ce mois-ci, je choisis de lire…
✍ **……**
—- "Les livres sont des maîtres silencieux. Ils murmurent à ceux qui savent écouter." **====== Bilan et Prochaines Étapes ====== Chaque fin de cycle est une opportunité de prendre du recul, d'intégrer les apprentissages et de définir les prochaines actions.**
Dans les Dharma Sūtras, il est précisé que le Dharma évolue à travers trois stades : purification, ascension, rayonnement.
"Le progrès du monde dépend du développement du mental humain et de l'évolution de la conscience. L'observance du Dharma relie l'un et l'autre."
===== Bilan Personnel =====
✓ Ce que j'ai découvert sur moi-même en cheminant avec le Dharma :
✍ **……**
✓ Les plus grandes prises de conscience que j'ai eues :
✍ **……**
✓ Comment mon Dharma personnel influence mon entourage et le monde ?
✍ **…… ===== Mon Engagement envers l'Équilibre Universel =====**
En quoi mes actions quotidiennes honorent-elles le Dharma ?
✍ **……**
Comment puis-je incarner mon enseignement avec plus de clarté et de force ?
✍ **……**
Quelle est ma responsabilité dans la transmission de ce savoir ?
✍ **…… ===== Structurer Mon Évolution =====**
"L'incarnation du Dharma est une discipline évolutive qui demande des ajustements réguliers." **– Dharma Sūtras**

Trois actions que je vais mettre en place pour affiner mon Dharma au quotidien :
1 .....
2 .....
3 .....
Quels ajustements dois-je faire pour mieux intégrer mon Svadharma dans ma vie ?
✍ **.....**
✍ **.....**
Comment puis-je structurer mes apprentissages spirituels et intellectuels sur les prochains mois ?
Lire un ouvrage fondamental *(ex: Bhagavad Gita, Dharma Sūtras…)*.
Pratiquer une méditation dédiée à l'ancrage du Dharma *(ex: contemplation du but ultime - Pūrṇatva)*.
Participer à un cercle d'échange ou une formation spirituelle. ===== Actions Immédiates =====
Trois choses concrètes que je vais mettre en place dès maintenant :
1 .....
2 .....
3 ..... Astuce : Se fixer des objectifs clairs et atteignables permet d'ancrer progressivement son Dharma dans la matière.
—- *"Le Dharma est un chemin qui ne finit jamais. Mais chaque pas fait toute la différence."* ====== Dernière Page Libre pour l'Expression Personnelle ====== Cet espace est le tien. Exprime-toi comme tu le ressens :
Un poème, une réflexion, un mantra personnel
✍ **.....**
✍ **.....**
✍ **.....**
Un dessin, un symbole, une calligraphie inspirante
(Laisse libre cours à ton imagination.)
Une phrase clé qui me guide aujourd'hui :
✍ **..... —- *"Tout est en toi. Tu es déjà sur le chemin."* ====== Conclusion : L'Essence de Mon Chemin ====== Ce livret est bien plus qu'un simple guide, il est le reflet de ton évolution, un espace où tu peux observer, comprendre et affiner ton alignement intérieur. ===== Ce Que J'ai Retenu ===== ✓ Mon Svabhava est ma nature profonde, mon essence unique.**
✓ Mon Svadharma est ma mission, la manière dont je peux contribuer au monde en restant alignée avec qui je suis.
✓ Chaque pas, chaque expérimentation me rapproche de mon plein potentiel.
✓ L'écoute de mon intuition et l'action consciente sont les clés de mon cheminement. ===== Mon Chemin Ne Fait Que Commencer ===== Revenir à ce livret régulièrement pour ajuster ma trajectoire.
Ne pas craindre d'évoluer et de redéfinir mes priorités.
Me souvenir que le Dharma est une danse entre constance et adaptation.
Faire confiance à mon énergie intérieure pour me guider.
===== Un Dernier Message à Moi-Même =====
"Peu importe où je suis aujourd'hui, je sais que je suis exactement là où je dois être.
Je marche avec confiance, je crée avec amour, j'apprends avec humilité.
Mon chemin est unique et précieux."
Signature : .....
Date : ..... —- *"Le Dharma ne s'impose pas, il s'incarne. Marche avec foi et il se révélera à toi."*

From:
https://bhavavidya.com/dokuwiki/ - **BhavaVidya - भावविद्या**

Permanent link:
https://bhavavidya.com/dokuwiki/doku.php?id=playgroun:lalita&rev=1740508575

Last update: **2025/02/25 18:36**