

Jeu d'été

Les jeux pour se confier, dévoiler ses préférences et mieux se connaître ne sont pas nouveaux. Marcel Proust, encore adolescent, découvre ces « albums pour garder pensées et sentiments » en vogue au XIX^e siècle en Angleterre, ce qui deviendra le fameux questionnaire de Proust.

Sivananda recommandait aussi de tenir un journal spirituel, pour obtenir réconfort, paix de l'esprit et rapides progrès spirituels.

À vos crayons, pour cet exercice ludique et estival.



« Mon principal défaut :

Ne pas savoir, ne pas pouvoir vouloir.

Mon occupation préférée : Aimer. » M. Proust

Qui suis-je entre amis?*

Le principal trait de mon caractère ?

La qualité que je préfère chez un homme ?

La qualité que je préfère chez une femme ?

Ce que j'apprécie le plus chez mes amis ?

Mon principal défaut ?

Mon occupation préférée ?

Mon rêve de bonheur ?

Quel serait mon plus grand malheur ?

Ce que je voudrais être ?

Le pays où je désirerais vivre ?

La fleur que j'aime ?

L'oiseau que je préfère ?

La couleur que je préfère ?

Ce que je déteste par-dessus tout ?

Comment j'aimerais mourir ?

Ma devise ?

**D'après un jeu anglais datant des années 1860, auquel Marcel Proust s'est prêté à plusieurs reprises*



Le Journal de Sivananda

Quelle est l'heure du lever ? _____

De combien d'heures de sommeil jouit-on ? _____

Combien de temps de méditation en asana ? _____

Combien de temps passé en compagnie des sages ? _____

Combien de temps en mouna (silence) ? _____

Combien de temps consacré au service désintéressé ? _____

Combien de temps réservés aux exercices physiques ? _____

Combien de mensonges, de colères et quelles punitions ? _____

Combien d'heures en compagnie inutiles ? _____

La méditation est-elle régulière ? _____

Quelle qualité cherche-t-on à développer ? _____

Quelle est l'heure du coucher ? _____

Extraits des questions posées par Swami Sivananda dans le livre « Leçons pratiques de yoga », traduit par Pierre Alais, Éd. Almora, 2021. 179 p. (Institut Français de Yoga)

