

Très cher Sangha Mysore Yoga Paris,

Alors que je place mes pieds à l'avant de mon tapis et que je chante le **mantra d'ouverture** chaque matin à 8 heures - je vous invite à prendre Samastithi avec moi où que vous soyez.

Sama en sanskrit signifie égal et **Stitihi** debout. Cette pose est également appelée **Tadasana**, la position de la montagne.

Le **Mont Meru**, est magnifiquement représenté dans **Siva Samahita** comme notre propre ligne de milieu. Notre axe central où réside l'univers entier avec tous ses fleuves, ses champs, ses planètes, ses étoiles et tous les êtres vivants.

J'aime me donner l'image du *Mont Méru* en chantant - vous invitant tous à prendre place au centre même de mon être, tandis que mon corps se tient debout et ancré comme une montagne... Cependant, en ce moment même, le sentiment de stabilité et de montagne est plus difficile à atteindre. Alors que tout tremble sous nos pieds, je me retrouve à devoir déconstruire ma propre illusion de stabilité et de confort. Une stabilité et une familiarité qui, je m'en rends compte, n'ont jamais existé au départ. En fait, nous plantons tous nos pieds chaque jour sur quelque chose qui est en constante évolution. Quelque chose qui est toujours nouveau et inconnu. Même si nous aimerions nous accrocher à quelque chose de solide, notre terrain est en réalité impermanent.

Dans la philosophie du yoga, ce concept de transformation en tant que partie inhérente de la nature est connu sous le nom de **Parinamavada**. Le yoga souligne la beauté sacrée de notre incapacité à savoir. Dans notre pratique quotidienne, nous sommes amenés à respirer dans le mystère du moment en perpétuel changement. À trouver le calme non pas dans la matérialité de notre corps ou dans nos habitudes de pensées sans cesse changeantes, mais au centre même de notre être. Dans cette grotte sacrée de notre propre *Mont Meru*, tout et tout le monde a sa place - les instables, les tendres, les forts et les désorientés.

En ce moment étrange, arrêtons-nous tous une minute dans la Pose de la Montagne et prenons une profonde respiration pour tous ceux qui ne peuvent pas respirer par eux-mêmes. Et pour tous ceux qui ne se détournent pas de la nature impermanente de la vie mais qui, comme le Mont Meru, restent fidèles à leur compassion malgré l'impermanence des circonstances.

Nous restons plus proches les uns des autres.

Avec tout mon amour et ma gratitude

x kia, Paris le 13 avril 2020