

"Add beauty inspirations"

Helena Sellegren

## LE POUVOIR DE LA BEAUTÉ

Rien n'est plus important aujourd'hui que de se concentrer sur ce qui est beau et inspirant autour de nous, sur ce qui ajoute de la passion et de la valeur à notre vie. Lorsque nous apprécions quelque chose de beau, nous activons également la beauté à l'intérieur de nous-même, ce qui élèvera nos vibrations et attirera plus de choses positives dans notre vie.



Mais d'abord, qu'est-ce que la BEAUTÉ ?  
Pourquoi trouvons-nous les choses belles ?

Souvent, la beauté est un concept dans la société, une création dans notre esprit plus qu'une vibration dans notre cœur... ou quelque chose qui nous rappelle des moments beaux ou d'agréables.

François Cheng écrit dans son livre CINQ MEDITATIONS POUR EXPLIQUER LA BEAUTÉ :

**"La beauté est la qualité intérieure invisible d'être authentique et, de ce fait, parfait".**

Dans la philosophie japonaise wabi-sabi, la beauté est perçue d'une manière très différente de la culture occidentale, proche des idées de François Cheng. Ici, la beauté d'un objet réside dans son caractère unique, comme un objet marqué par le temps ou une tasse à thé en céramique qui n'est pas parfaite mais qui a ses formes authentiques uniques. On considère qu'une chose est belle lorsqu'elle s'estompe, qu'elle tend vers le néant.

"Wabi-Sabi est la beauté des choses imparfaites, impermanentes et incomplètes", écrit Leonard Koren dans son merveilleux petit livre intitulé "Wabi-Sabi for Artist, Designers, Poets and Philosophers" (Wabi-Sabi pour les artistes, les designers, les poètes et les philosophes)

*"La beauté est la qualité intérieure invisible d'être authentique et, de ce fait, parfait".*

*"Wabi-sabi est une réponse intuitive à la beauté qui reflète la véritable nature de la vie.*

*"Le wabi-sabi est une appréciation de la nature impermanente, imparfaite et incomplète de toute chose.*

*"Le secret du wabi-sabi consiste à voir le monde non pas avec un esprit logique, mais à travers les sentiments de notre cœur. les sentiments de notre cœur".*

La beauté est quelque chose qui vibre, que nous pouvons ressentir dans notre cœur.

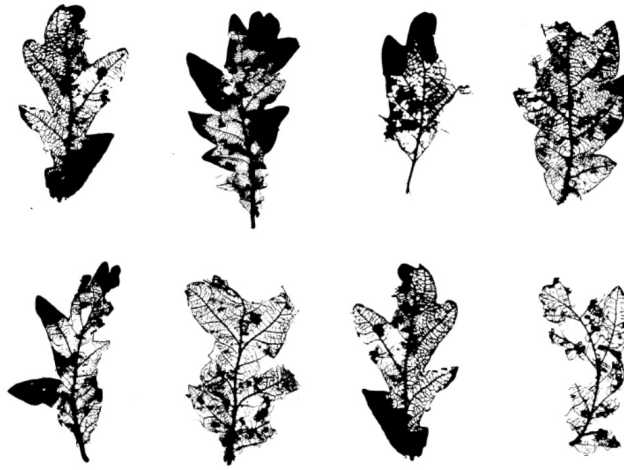
Au Japon, la beauté est souvent considérée comme "les valeurs esthétiques de la simplicité", où le "vide" (qui n'est jamais vide) est essentiel et où la composition asymétrique est beaucoup plus intéressante que quelque chose de complètement symétrique.

Ce concept est également étroitement lié à l'harmonie (dont je parlerai bientôt).

Le concept japonais de wabi-sabi est donc l'opposé du "bon goût", mais peut au contraire sembler étrange, faux et même laid à première vue. C'est donc plutôt une beauté intérieure que nous recherchons...

Il s'agit de se débarrasser de tout ce qui est inutile, de l'éplucher comme on épluche un oignon pour trouver le centre intérieur authentique. Il s'agit en quelque sorte de laisser les choses être telles qu'elles sont autant que possible et de voir qu'il y a une signification intérieure dans la façon dont la nature crée, ou dans les choses qui deviennent des "erreurs" dans le processus créatif.

Je peux me sentir moi-même lorsque je crée dans mon studio, l'excitation lorsque les choses se mettent en place comme si elles se déroulaient d'elles-mêmes lorsque je mets mon ego de côté, n'essayant pas de contrôler le résultat.



Il s'agit d'une simplicité naturelle.

La plupart du temps, nous essayons de trop compliquer les choses...

Une beauté authentique peut alors se connecter à quelque chose de profond en nous, notre âme intérieure, notre être authentique intérieur et actif notre propre "beauté". Se reconnecter à ce centre intérieur est tellement essentiel aujourd'hui !

Nous pouvons nous reconnecter en marchant dans la nature, ou simplement ressentir à travers notre cœur en regardant de l'art ou du design ou en écoutant de la poésie. Mais pour nous reconnecter, nous devons apprendre à plus penser et à que être dans le moment présent... Nous n'avons pas besoin d'analyser ou d'essayer de comprendre ! Nous devons juste être totalement ici et maintenant et laisser les vibrations venir à nous, nous remplir et nous inspirer.

Essayez !

Essayez de voir la beauté dans les petits détails qui vous entourent, arrêtez-vous une seconde et soyez conscient du moment présent, voyez les couleurs et les formes sans concepts, sans pensées et connectez-vous à elles. Laissez la beauté authentique créer en vous une gratitude qui nourrira ensuite votre âme.



Dans mon art et mon design textile, j'utilise souvent des images de NATURE AUTHENTIQUE et ma "mission" en tant que créatrice a été, pendant de nombreuses années, de nous reconnecter à la nature et, à travers la beauté de la nature, de connecter et d'éveiller l'être authentique qui existe toujours au plus profond de nous.

Je souhaite apporter des motifs naturels authentiques dans notre vie quotidienne, sur des coussins, des rideaux, des chemins de table, des plateaux mais aussi à travers des peintures.

J'ai réalisé des projets magnifiques au Japon avec le label "Le langage intérieur

de la nature" (The inner language of nature) et en Suède avec de la poésie et des images authentiques de la nature sur des textiles pour nos maisons.

L'art peut être un moyen thérapeutique de se reconnecter à soi-même !  
La beauté du monde est activée par nous lorsque nous la voyons.  
C'est nous qui créons la beauté en l'apercevoir!  
Et, en ajoutant plus de beauté dans votre vie, nous élevons nos vibrations.

Je suis en train de préparer des textes à mettre sur mon site web pour ces INSPIRATIONS D'ADD-BEAUTY si vous voulez en savoir plus...(Mon site web est en FR et en ENG) Ils seront bientôt en ligne ainsi que des vidéos.

[Visitez mon site web!](#)



### **Helenacreation**

5 chemin de l'Etoile, 31320, Pechbusque

ce Newsletter a été envoyé à {{contact.EMAIL}}  
Car vous êtes mon ami(e) ou mon contact(e) et j'aimerais vous inspirer dans votre vie!

[Afficher dans le navigateur](#) | [Se désinscrire](#)

