

Sankalpa, un ordre direct au subconscient (Yoga Nidra)



C'est une graine d'idée que vous plantez en vous, une notion qui va germer, mûrir, jusqu'à devenir réalité et modeler votre vie.

Sankalpa (en Sanskrit: détermination) est la formulation d'une **intention particulière** pour atteindre un but défini. C'est une sorte de **bonne résolution pour soi-même**, une pensée positive, une pensée noble. C'est **une graine** que vous plantez en vous, une notion qui va germer, mûrir, jusqu'à devenir réalité et modeler votre vie.

Avec Sankalpa, vous plantez une idée qui devient si forte qu'elle commence à colorer votre réalité. Et ce que vous pensiez auparavant impossible semble soudain facile et naturel.

Le moment idéal pour déposer cette intention est **le silence intérieur de Yoga Nidra**. Au début et en fin de Yoga Nidra, l'esprit est ouvert aux suggestions. Dans cet état particulier de conscience, vous plantez votre Sankalpa dans un sol fertile.

Sankalpa peut être utilisé pour satisfaire tous vos désirs, toutes vos aspirations: fortune, pouvoir, réussite, acquisition, etc. Cependant, il s'entend bien que le meilleur Sankalpa est celui qui vous aide à **réaliser le but de votre existence**, celui qui ouvre le chemin que vous savez être le votre, au plus profond de vous.

Quelques règles pour formuler Sankalpa:

1. Sankalpa est répété durant une séance de Yoga Nidra ou tout simplement juste avant de vous endormir ou à votre réveil, **quand votre conscience oscille entre sommeil et éveil**.
2. Sankalpa est court, concret, exprimé avec **simplicité**.
3. Sankalpa est exprimé au présent, **positif**, sans négation: plutôt que « j'arrête de fumer », préférez: « je suis libre de toute dépendance ».
3. Sankalpa est évoqué avec une **conviction** sans faille, étant certain de sa réalisation. Une résolution se fonde sur la volonté. Plus forte est la volonté qui sous-tend Sankalpa, plus celui-ci s'enracine.
4. Sankalpa vous concerne mais est également **bénéfique pour les autres**.
5. Une fois la formulation établie, elle doit toujours rester la même. Et c'est ce même Sankalpa qui est répété, inlassablement, **jusqu'à l'expression de sa réalisation**. Il n'en est pas changé avant sa concrétisation. Sankalpa peut ainsi rester identique pendant des années. Il peut même ne pas changer de toute une vie.
6. La formulation de Sankalpa ne passe pas forcément par les mots, au contraire, il est préférable qu'elle soit **visuelle**.
7. Sankalpa est évoqué à la fin d'une expiration, durant une **rétention poumon vide**. Ensuite, après l'avoir exprimé, on n'y pense plus, on n'y revient pas, on ne s'y attache d'aucune manière, **on l'oublie**.
8. Sankalpa est **votre secret**. Il doit rester à l'abri du jugement d'autrui.
9. Si vous hésitez sur le Sankalpa à adopter, choisissez en un simple en lien avec un

obstacle concret à surmonter. Une fois se premier obstacle dépassé, **un Sankalpa plus durable** avec un objectif plus ambitieux pourra émerger.

« Vous êtes façonné par vos pensées; alors, débarrassez-vous de toutes celles qui sont stériles, usées, et remplacez-les par des pensées nouvelles, régénérées et créatrices, c'est-à-dire des pensées de foi, d'amour et de bonté. »