

Janvier 2023 : Le Vœu Yogique

Imaginez-vous préparer la terre de votre jardin ou de votre unique pot de terre. De prendre le temps de réfléchir à ce que vous voulez faire pousser.

Cela fait ! ... et ça peut prendre du temps, vous plantez la graine avec soin et attention. Vous êtes calme et détendu et tout votre être est présent à cet acte.

Alors c'est comme si vous y étiez : vous visualisez la plante épanouie, ses couleurs, ses reliefs, sa texture, dans ses moindres détails... Elle paraît si vraie que vous avez la conviction que cela se passera comme cela.

Chaque jour, vous l'arrosez avec ce même état d'esprit qu'au moment de la plantation : conscience, détente et conviction !

Peu à peu la plante trace sa route : d'abord invisible sous la terre puis apparaît un germe, puis une tige tandis que les racines l'ancrent dans le terreau fertile que vous entretenez soigneusement.

Vous ne savez pas combien de temps cela prendra pour que votre plante soit pareille à ce que vous l'avez rêvé éveillé. Et un jour, ...peut-être quand vous vous y attendrez le moins,... la plante sera telle que vous l'aviez visualisée.

Le yoga se sert beaucoup d'analogie pour comprendre les secrets de la Vie. Ce qui vient de vous être raconté, c'est la réalisation d'un sankalpa.

Le yoga nidra est la pratique par excellence pour mener à terme un objectif choisi : son sankalpa