

## LE SANKALPA

Le sankalpa est le germe du changement.

Sankalpa est souvent traduit par « cible », c'est l'analogie qui convient le mieux à cet outil du yoga, utilisé plus spécialement durant le yoga nidra.

Le yoga nidra amène une relaxation profonde à tous les niveaux de l'être et ce n'est qu'avec une relaxation profonde que la communication peut se faire avec le subconscient. Alors l'auto-suggestion est possible.

Les couches les plus profondes du subconscient sont très sensibles aux suggestions de la volonté consciente. La pratique du yoga nidra nous donne accès à cette région et induit un état de très haute réceptivité. Formulées à ce moment, les suggestions conscientes seront soutenues par la force formidable du subconscient et pourront alors exercer une grande influence sur notre personnalité.

Revenons à notre image. Si l'on veut que la flèche atteigne la cible il faut que la flèche soit envoyée de façon déterminée, concentrée, directe. La formulation du sankalpa doit donc être, comme la flèche, un ordre direct donné par le conscient au subconscient, avec conviction. La puissance du subconscient finira par faire émerger cet ordre au niveau conscient et cela se manifestera d'une manière effective dans les comportements.

Nous pouvons avoir différents niveaux de sankalpa. Mais ce que nous devons chercher c'est celui qui est notre sankalpa racine, le plus proche de notre Nature propre.

Pour trouver son sankalpa cela prend du temps. L'objectif de vie étant différent pour chacun, le sankalpa le sera donc aussi. Se connecter à son sankalpa ne peut se faire qu'après avoir méditer et fait un travail de connaissance de soi.

De même que la flèche trace une ligne directe pour atteindre la cible, la phrase décrivant notre sankalpa sera formulé en **termes clairs et positifs**.

Elle sera **courte et ne comportera qu'un seul objectif à la fois** car plusieurs vœux dissipent le mental et ne permet pas la concentration sur une cible. C'est comme si vous envoyiez plusieurs flèches en même temps.

La phrase **énonce la cible atteinte**, et non le chemin à parcourir. L'emploi du temps présent sera donc utilisé et le « je » privilégié.

Il est possible de se défaire d'un élément indésirable en cultivant sa qualité opposée. Il faut proscrire l'emploi de la négation car le mental ne la détecte pas. Vous direz plutôt « Je suis serein » plutôt que je ne suis pas colérique.

Des sankalpa intermédiaires peuvent permettre d'accéder par étapes au sankalpa de Vie. Cependant **un autre sankalpa ne se prend que si le précédent est réalisé**.

**Répété avec force et conviction votre sankalpa se réalisera,**  
**si chaque jour vous faites des pas dans sa direction,**  
**si chaque jour vos mains agissent dans sa direction,**  
**si chaque jour l'ouverture de votre cœur se fait dans sa direction.**

*En dehors des yoga nidra, le sankalpa peut être répété tout juste au réveil et au moment de l'endormissement qui sont de brefs instants où le conscient flirte aussi avec le subconscient.*