

Le sankalpa est la formulation d'un vœu que l'on souhaite ardemment. Un objectif que l'on souhaite réaliser.

Cet objectif peut être envisagé à court, moyen ou long terme. L'idéal est de trouver son objectif de vie, celui qui donne sens à sa propre vie. Mais à court ou moyen terme, un sankalpa peut permettre d'avancer étape par étape vers son objectif de vie.

Le sankalpa est décrit dans une phrase que l'on prend le temps de trouver, avec les mots qui correspondent le mieux à son objectif, il faut que les mots résonnent en soi, il a besoin d'être mûrement réfléchi.

La formulation doit répondre à certains critères pour qu'il soit efficace :

- Phrase courte, avec des mots clés
- Formulée positivement (sans négation)
- Employer le « je » si possible, pour se sentir impliquer
- Conjuguer au présent (l'objectif est atteint)
- Une fois déterminé, plus aucun mot formulant le sankalpa ne doit changer.
- Le garder secret au plus profond de soi (pas de jugement ni même de regard extérieur)

Le meilleur moment pour formuler son sankalpa pour qu'il vous mette sur la route de sa réalisation est le yoga nidra. A deux reprises lors du déroulement de cette pratique, le professeur vous invitera à le répéter, vous le ferez alors avec toute votre conviction.

Le yoga nidra amène une relaxation profonde à tous les niveaux de l'Être. Il rend perméable le subconscient au conscient. Ainsi l'action consciente de la répétition du sankalpa permet d'ancrer dans le subconscient votre vœu, rendant possible la germination du sankalpa comme une graine semée dans la terre germerait. Alors le subconscient créera les opportunités, les actions et les comportements dans le conscient pour arriver à la réalisation de votre sankalpa.

Il est important d'intégrer qu'il ne faut poursuivre qu'un objectif à la fois. Aucun autre sankalpa n'est pris sans la réalisation du précédent.