

Le Sankalpa

Source : Christian Möllenhoff – 18/02/2013 – www.yogaetmeditationparis.fr

Qu'est-un Sankalpa ?

Sankalpa est la formulation d'une intention et d'une volonté, permettant d'atteindre un but défini. C'est un moyen de mettre en cohérence vos ressources, conscientes et inconscientes, et de faire avancer tout votre être dans une même direction. 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.

Vos croyances deviennent vos réalités

Un large éventail d'attitudes, de notions et d'idées façonne ce que nous croyons devoir faire dans notre vie et ce qu'on peut y mener à bien. Ces idées sont si profondément enracinées qu'elles en sont presque inconscientes. Nous prenons leur justification pour acquise, et les laissons souvent nous contrôler sans les questionner. Poussant parfois dans des directions contradictoires, elles nous murent dans l'indécision. Parfois aussi, elles nous enferment dans le doute et la culpabilité. Vous avez vous-même le pouvoir de redéfinir les limites. Avec sankalpa, vous plantez une idée qui devient si forte qu'elle commence à colorer votre réalité. Petit à petit, d'autres idées font leur chemin et ce que vous pensiez auparavant impossible semble soudain facile et naturel. Vous n'avez même pas besoin de croire en votre sankalpa. Peu à peu, c'est lui qui vous convaincra. Une fois que vous l'aurez pleinement accepté, une force prodigieuse se mettra en route. Quand vous aurez décidé d'aller irrémédiablement de l'avant, un changement se produira. Aucun défi ne sera plus insurmontable.

Une résolution, une formulation

Il ne faut formuler qu'un seul sankalpa, et le répéter inlassablement sur une longue période. Il ne doit pas changer, aucune idée complémentaire ne doit venir le perturber. Votre sankalpa doit être court, positif, clair et facile à comprendre. Une fois établie, sa formulation doit rester la même. Utilisez des mots qui vous sont naturels. Quand vous le prononcez, sachez qu'il est déjà en train de se concrétiser. Formulez-le de façon à pouvoir en vérifier le résultat. Soyez concret et précis, de façon à pouvoir le voir à l'œuvre. La formulation de sankalpa ne passe pas forcément par les mots ; elle peut être visuelle. Soit comme un petit film qui se déroule sous vos yeux. Soit par la création et la visualisation d'un symbole qui en incarne les caractéristiques et la signification.

Voyez grand

Sankalpa peut être utilisé pour tout. A vous d'inventer la façon de vous en servir. Dans un objectif de fortune ou de pouvoir, de clairvoyance ou de spiritualité. Afin d'atteindre un état, mener à bien une ambition, ou même attirer à vous des circonstances. Le meilleur sankalpa est celui qui vous aide à réaliser le but de votre existence ; à suivre le chemin que vous savez être, au plus profond de vous, celui qui vous convient. Concentrez-vous sur votre objectif principal et laissez les problèmes plus minimes se résoudre par eux-mêmes. Osez suivre votre nature ; la vie vous donnera satisfaction. Si des doutes vous retiennent, votre sankalpa peut vous aider à vous en débarrasser. Vous hésitez sur la direction à prendre ? Vous traversez une période de grandes difficultés ? Un sankalpa peut vous aider à franchir ces obstacles les uns après les autres. Une fois dépassés, un sankalpa plus durable pourra émerger.

Yoga nidra, l'état d'ouverture et le pouvoir de la répétition

La rationalité est un outil merveilleux. Mais laisser la pensée analytique et critique dominer peut nous enfermer dans des attitudes stériles ; nous amener à rejeter des idées bénéfiques, sous prétexte qu'elles semblent irréalistes. C'est la raison pour laquelle sankalpa se place aux moments où l'on peut contourner l'esprit critique. Le moment idéal est yoga nidra. Au début et en fin de yoga nidra, l'esprit est ouvert aux suggestions. Dans cet état de relaxation profonde, vous plantez votre sankalpa dans un sol fertile. Prononcez-le (ou visualisez-le) mentalement et répétez-le plusieurs fois. Mais vous pouvez aussi répéter votre sankalpa mentalement juste avant de vous endormir ou à votre réveil, quand votre conscience oscille entre sommeil et éveil (état hypnagogique). Dans beaucoup de traditions, les graines magiques sont semées pendant l'acte d'amour, au moment de l'orgasme ou juste avant. C'est aussi un bon moment, surtout si votre sankalpa est une visualisation.

Un secret précieux

Votre sankalpa doit être un secret jalousement gardé. Ne dites à personne de quoi il s'agit, pas même à votre professeur, à votre compagne ou compagnon. Il doit rester à l'abri du jugement d'autrui. Gardez votre sankalpa jusqu'à ce qu'il se soit réalisé ou jusqu'à ce que vous n'en ayez plus besoin. Sankalpa reste en général identique pendant des années. Il peut même ne pas changer de toute une vie. Une résolution se fonde sur la volonté. Plus forte est la volonté qui sous-tend votre sankalpa, plus celui-ci se renforcera. Votre sankalpa va de pair avec vos efforts. Il doit être le lien entre de vos ambitions conscientes et inconscientes. Sankalpa est plus qu'un vœu ; c'est une arme secrète qui fait de vous le co-créateur de votre vie. Il vous incite à prendre votre vie en main et à devenir responsable de votre destin.