



LE SANKALPA :  
LE POUVOIR DE  
L'INTENTION

## Sankalpa, La puissance de l'intention

« San », signifie lien avec la vérité absolue - « kalpa », vœu.

On pourrait parler de forme pensée ou de pensée créatrice. Plus simplement, on peut faire résonner cet aphorisme de Bouddha :

*« Nous sommes ce que nous pensons. Tout ce que nous sommes résulte de nos pensées.  
Avec nos pensées, nous bâtissons notre monde ».*

Sankalpa, c'est exactement cela. Le mantra primordial OM est un son qui crée l'univers. Votre pensée est le son de votre univers et elle est fondatrice. 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. Il n'y a pas d'action concrète à réaliser. 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.

Avec sankalpa, vous plantez une idée qui devient si forte qu'elle commence à colorer votre réalité. Sankalpa n'est pas l'intention tournée vers les autres. Elle concerne l'être qui la pense pour la matérialiser. 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 se mettra en route.

### Comment utiliser Sankalpa ?

Idéalement le début du solstice d'hiver le 21 décembre est le moment idéal pour planter cette graine. Le début d'année est traditionnellement aussi propice à ces intentions.

Dans le Yoga Nidra le Sankalpa résonne et alors que l'esprit est détendu, Sankalpa peut s'imprimer sur le subconscient. Le début et la fin de séance de yoga Nidra sont des moments idéaux pour sankalpa car l'esprit est ouvert aux suggestions. Prononcez-le (ou visualisez-le) mentalement et répétez-le plusieurs fois, Laurence préconise de le répéter 3 fois. On peut aussi invoquer Sankalpa en début de pratique ou avant la méditation. Pendant la pratique, Sankalpa est évoqué à la fin d'une expiration, poumons vides. Vous pouvez aussi répéter votre sankalpa mentalement juste avant de vous endormir ou à votre réveil, quand votre conscience oscille entre sommeil et éveil.

### Comment trouver votre Sankalpa ?

Il est possible que rien ne vienne au départ ou que les propositions formulées déçoivent par leur banalité ou parce qu'elles ne sont que des reflets de notre ego. Il faut toujours commencer par l'idée qui vous vient spontanément en tête même si elle peut sembler superficielle. Au fil des jours, retravaillez cette affirmation pour en faire le mantra qui vous accompagnera au fil des saisons. 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. Lorsque le Sankalpa est enfin défini il faut l'accepter et laisser la graine germer, laisser le processus s'accomplir, laisser votre vie changer.



## Comment formuler Sankalpa ?

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.

- Sankalpa est une affirmation prenant la forme d'une phrase courte, simple et explicite.
- Sankalpa doit être conjugué au présent et sans négation en commençant par "Je suis" ou "je veux".
- Sankalpa représente le changement que vous souhaitez profondément et avec conviction.
- Sankalpa ne peut pas être modifié tant qu'il n'est pas réalisé. Ainsi un Sankalpa peut perdurer quelques semaines comme toute une vie.
- Votre Sankalpa doit rester secret, ceci afin de vous préserver de tout jugement extérieur.

## Quelques exemples de Sankalpa

- "Je suis en paix" plutôt que "j'évite les situations conflictuelles"
- "Je prends soin de mon corps" plutôt que "je fais du sport" ou "j'arrête de fumer"
- "Je mange sainement" plutôt que "je perds du poids"

## 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 et être protégé des idées négatives.

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.

Je vous souhaite une année remplie d'amour, de joie et de lumière.  
OM Lokah samastah sukhino bhavantu

