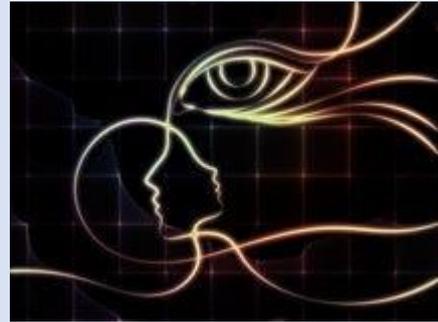


# À propos du sankalpa

*Transcription « brute » d'un podcast sur le sankalpa*



Le sankalpa est un souhait positif qu'on répète dans des états entre veille et sommeil, comme pendant yoga nidra ou au moment de l'endormissement, ou du réveil le matin, lorsqu'on est encore un peu entre veille et sommeil

## **Pourquoi dans ces moments ?**

Parce que ce sont comme des portes entre le domaine conscient et le domaine inconscient

Et le sankalpa est comme une graine que l'on pose avec notre conscience, en étant « réveillé », on pose cette graine consciemment... dans le domaine inconscient, par cette petite porte

## **Comment ça marche ?**

Résolution que l'on prend avec soi-même souhait de réaliser quelque chose dans notre vie, « je construis ma maison, je réussis mon examen »... domaine personnel, matériel, moral, émotionnel, spirituel, professionnel, dans tous les domaines... « je deviens généreuse, j'accepte l'aide des autres, je m'ouvre à la nouveauté » etc.

*Prendre un sankalpa c'est souhaiter quelque chose dont on sent qu'on a besoin mais que l'on n'arrive pas forcément à mettre en place facilement dans la vie car cela impliquerait des changements qu'on n'est pas capable de faire*

On a recours au sankalpa qui va puiser dans les forces inconscientes pour faire le tri, premier pas

Et avec persévérance temps patience répétition CONFIANCE aussi, le souhait se réalisera

**C'est tout un processus,**

**C'est ce dont on va parler, pour mieux comprendre ce qui se passe**



## **Le sankalpa est donc un processus de transformation,**

Ce n'est pas qu'une histoire de pensée positive, d'intention, de loi d'attraction, et hop ça se réalise. ça n'est pas si simple, ça demande de la conscience, du temps, et beaucoup d'amour pour soi-même !

### **Pourquoi ?**

Il faut savoir que quand on prend un sankalpa c'est qu'on veut réaliser quelque chose qui n'est pas totalement habituel. Si ça l'était, on n'aurait pas besoin du sankalpa, ça se ferait tout seul.

Un sankalpa représente donc une sortie de zone de confort, ça n'est pas habituel, ... et donc cela demande un effort et pourquoi un effort ?

### **Parce que on est limité, parce que notre mental est limité :**

La perception qu'on a de notre vie, de nos capacités, est ultra limitée. Ça n'est aucunement péjoratif, c'est juste comme ça, simplement, et c'est certainement en ayant conscience qu'on se donne une chance d'élargir ces limitations.

En fait nous vivons en fonction de croyances qui sont imprimées en nous, depuis... peu importe... croyances ancestrales, sociétales, éducationnelles, parentales, issues de nos expériences etc.

Et peu importe d'où viennent ces croyances, toujours est-il qu'on vit notre vie dans le cadre de ces croyances ;

Et même, on voit le monde selon nos croyances (mais cela est un autre sujet)

*Tout cela fait que quand on prend un sankalpa, qu'on décide de faire un pas en avant pour devenir comme ceci comme cela, réaliser quelque chose d'inhabituel, de progresser hors de notre zone de confort, et bien nécessairement, **cela sort de notre cadre de croyances...** car sinon on n'aurait pas besoin du sankalpa.*

On tourne en rond ? non, pas du tout, attends la suite 😊



**Donc ce qui va se passer :**

Quand on va déposer notre graine de sankalpa au fond de l'inconscient, cette graine va grandir puisque chaque jour on va l'arroser, en l'invoquant durant yoga nidra ou au coucher, on en prend soin dans notre jardin intérieur...

Et donc la graine travaille, la pensée positive, l'intention, notre sankalpa travaille à l'intérieur de nous, avec tout ce qui réside dans l'inconscient et... qu'on ne connaît pas, par définition !

*Et donc y compris les croyances... car pour la plupart, les croyances sont inconscientes, on ne les connaît pas ....*

**Donc il se peut tout à fait, et ça c'est très important :** *il se peut tout à fait que lorsqu'on prend un sankalpa, des choses tout à fait désagréables se passent par la suite... résultat de la confrontation entre notre intention « hors de nos normes » et les croyances inconscientes gardiennes de ces normes !*



**Et cela on ne s'y attend pas !**

Le sankalpa vient déranger nos croyances, nos certitudes, ça dérange l'ego qui était bien tranquille dans sa petite vie pépère, qu'est-ce qu'on lui dit ? on veut construire une maison, écrire un livre ? faire des conférences ? « non mais ça va pas la tête ? moi je suis bien tranquille dans ma petite vie... » répond l'ego...

**Et donc l'éclosion, la maturation de la graine sankalpa dans l'inconscient, déclenche des réactions au cœur de l'inconscient, qui vont se manifester au niveau conscient !**

**C'est là qu'il faut être très attentif, éveillé à ce qui se passe, autour de nous, en nous, dans les relations etc. et voir observer et surtout PERSEVERER**

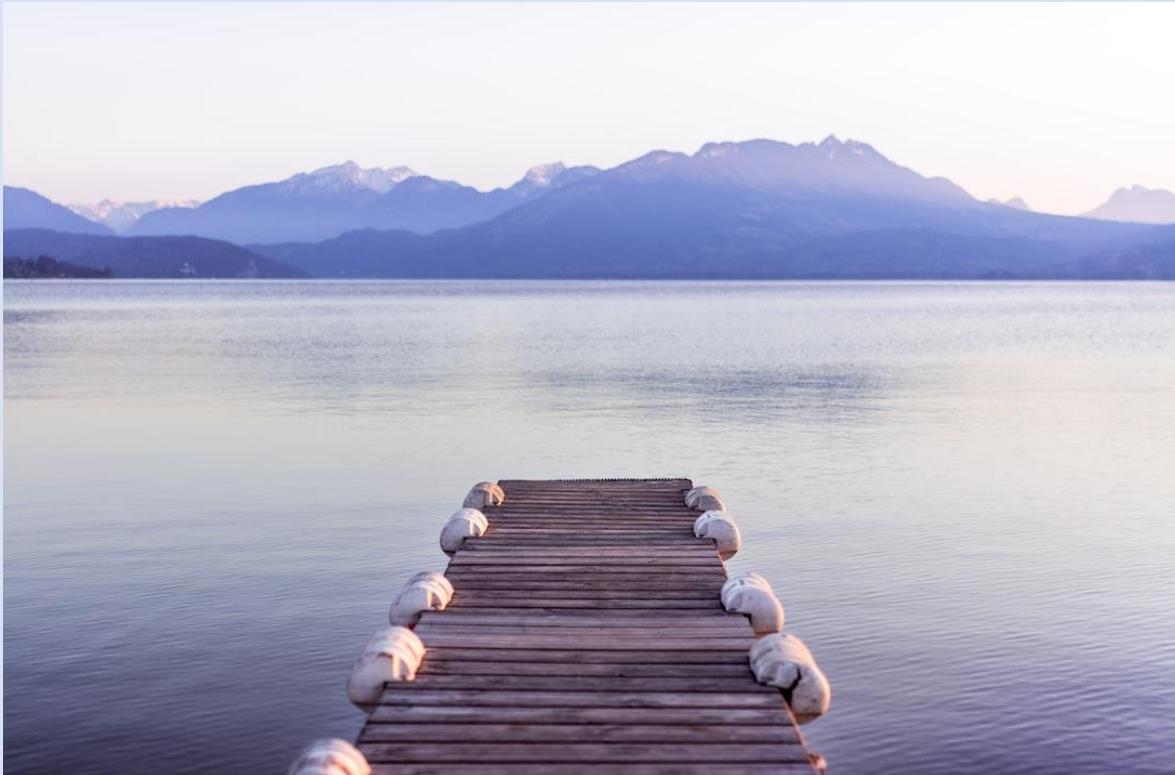
Même si on est dans une situation difficile ou même douloureuse !

Qui sait si notre sankalpa ne réveille pas un mauvais souvenir ? qu'il remue des choses que l'on a déjà essayé de faire, et qui se sont mal passées ? ... on a souffert et... on a fermé la porte...

Mais là le sankalpa revient donc faire bouger tout ça...

Et c'est OK car on est EVEILLE... et on ne craint RIEN

**C'est là qu'il faut vraiment passer en état de TEMOIN, observer les remous intérieurs sans s'y identifier, laisser passer les vagues, pour précisément laisser SORTIR ces souvenirs qui agissaient comme des blocages, comme des limitations et nous empêchaient de réaliser nos souhaits ;**



Donc c'est très important de prendre conscience que prendre un sankalpa n'est pas du tout anodin, et c'est un véritable processus de transformation qui va à l'intérieur, faire interagir **l'âme**, « **être profond**, qui sait où je vais »... car oui, l'être profond SAIT où je vais à chaque instant... et moi, ego, qui ne sais rien, moi qui me focalise sur mon sankalpa...

Mais ça n'est pas tout...

**Car peut-être qu'il y aura des ajustements à faire ?**

**Et l'âme, être profond, parcelle silencieuse qui m'habite, me guidera vers ces ajustements... en créant, en magnétisant dans ma vie, des situations dans lesquelles je serai « challengée » par rapport à ce sankalpa**

C'est toute une aventure de prendre un sankalpa



Au fil du temps et des expériences, on verra que les situations qui sont mises à ma disposition, qui sont magnétisées par l'âme, l'univers évidemment qui est en relation avec l'âme,... on verra que ces situations sont exactement propices pour que je surmonte les obstacles qui m'empêchaient de réaliser mon sankalpa, obstacles qui ont été mis à jour par ce travail de sankalpa

Peut-être que je ne vais pas arriver à surmonter les obstacles du premier coup ? et c'est ok ! je n'y arrive pas mais ça ne fait rien, je continue, je garde le sankalpa et une autre situation me mettra en confrontation avec mes limitations, par le biais de rencontres, d'événements etc. Une autre situation, tout autant magnétisée par l'âme-univers, se présentera afin que j'aie une nouvelle opportunité de la traverser, d'aller au-delà de mes limites

**Et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'un jour, j'arrive réellement à franchir les obstacles et alors.... les obstacles disparaissent et le sankalpa est réalisé !**

**Donc il est très important de se dire qu'on TOUT LE TEMPS pour la réalisation d'un sankalpa**



**Il faut garder confiance dans le processus de transformation qu'est le sankalpa, confiance en soi et en l'univers qui nous guide, en l'âme qui est là à l'intérieur de nous et qui nous guide,**

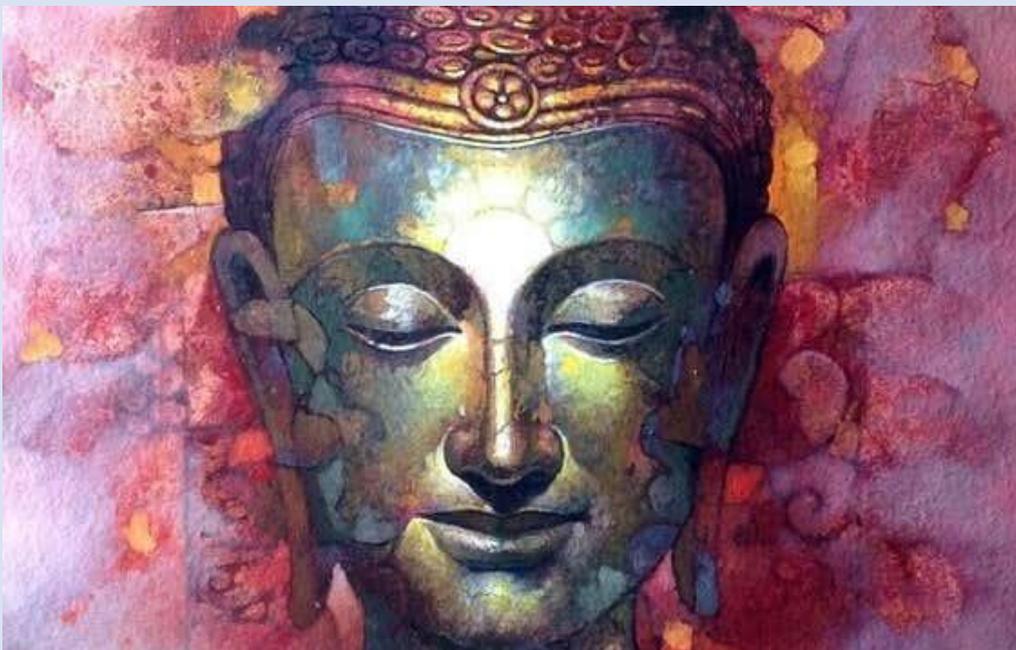
Car en fait tout ce travail se fait de concert entre l'âme « individuelle », reliée à l'univers universel, et puis l'ego, qui essaie de trouver son chemin au milieu de tout cela, malgré son handicap de croyances limitantes, malgré ses héritages de conditionnements, malgré son aveuglement et son ignorance...

Et bien sûr, l'ego au cours de ce processus va lui aussi révéler un tas de peurs « qu'est-ce qui se passe ? je ne veux pas changer ! je ne veux pas aller vers le nouveau ! je veux rester tranquille dans mon cocon ! » Lui aussi essaiera de mettre des obstacles. « j'ai trop peur... on n'a pas d'argent... c'est trop loin... c'est pas ce que je veux... » etc. Peurs liées bien évidemment aux croyances limitantes, cocon de l'ego, dont on essaie de sortir...

Et là aussi notre rôle c'est de se dédoubler, de se mettre en position de **TEMOIN**, comme toujours en yoga, être le Témoin de ce qui se passe à l'intérieur de nous

Témoin de l'ego et de tout son jeu, **et avec patience, bienveillance et amour**, on lui dit à l'ego, on lui parle : « mais tu n'as rien à craindre ! tu vas même tout gagner, on sera plus heureux après ça car on sera en **ACCORD** ! en accord avec l'âme, avec l'univers »

## Et ça c'est extraordinaire !



Car tant qu'on vit dans nos limitations, on est comme dans une cage, on est enfermé dans une cage, produit de l'égo et de ses limites, et on n'est PAS en accord avec âme, dont l'aspiration profonde est de sortir de la cage, de retrouver sa liberté essentielle

Sans arrêt l'âme nous tire hors de la cage, mais on ne l'entend pas !

Et avec le sankalpa, ou avec d'autres expériences de la vie, et bien on a cette opportunité de sortir de la cage

Ego a peur, alors on doit le rassurer

Et petit à petit c'est un cercle vertueux qui s'auto engendre, au fil du temps, et ça peut aller vite, on se rend bien vite compte qu'on est de mieux en mieux, même s'il y a des petites anicroches ici et là, on les dépasse de façon de plus en plus fluide

Et le bonheur qu'on ressent après cela, c'est juste phénoménal, ça n'a pas de commune mesure avec le petit bonheur de vivre dans sa cage, enfermé ! **ça n'a pas de commune mesure avec ça...**

Donc je vous engage à travailler vos sankalpa, à bien les choisir, à persévérer malgré les obstacles ou difficultés, à en parler à votre prof de yoga ou guide qui vous accompagne sur ce chemin, **car on a besoin de l'aide de ceux qui ont fait ce chemin avant nous, pour avancer.**

Bonnes pratiques ! Merci d'avoir lu tout cela !

Isabelle

