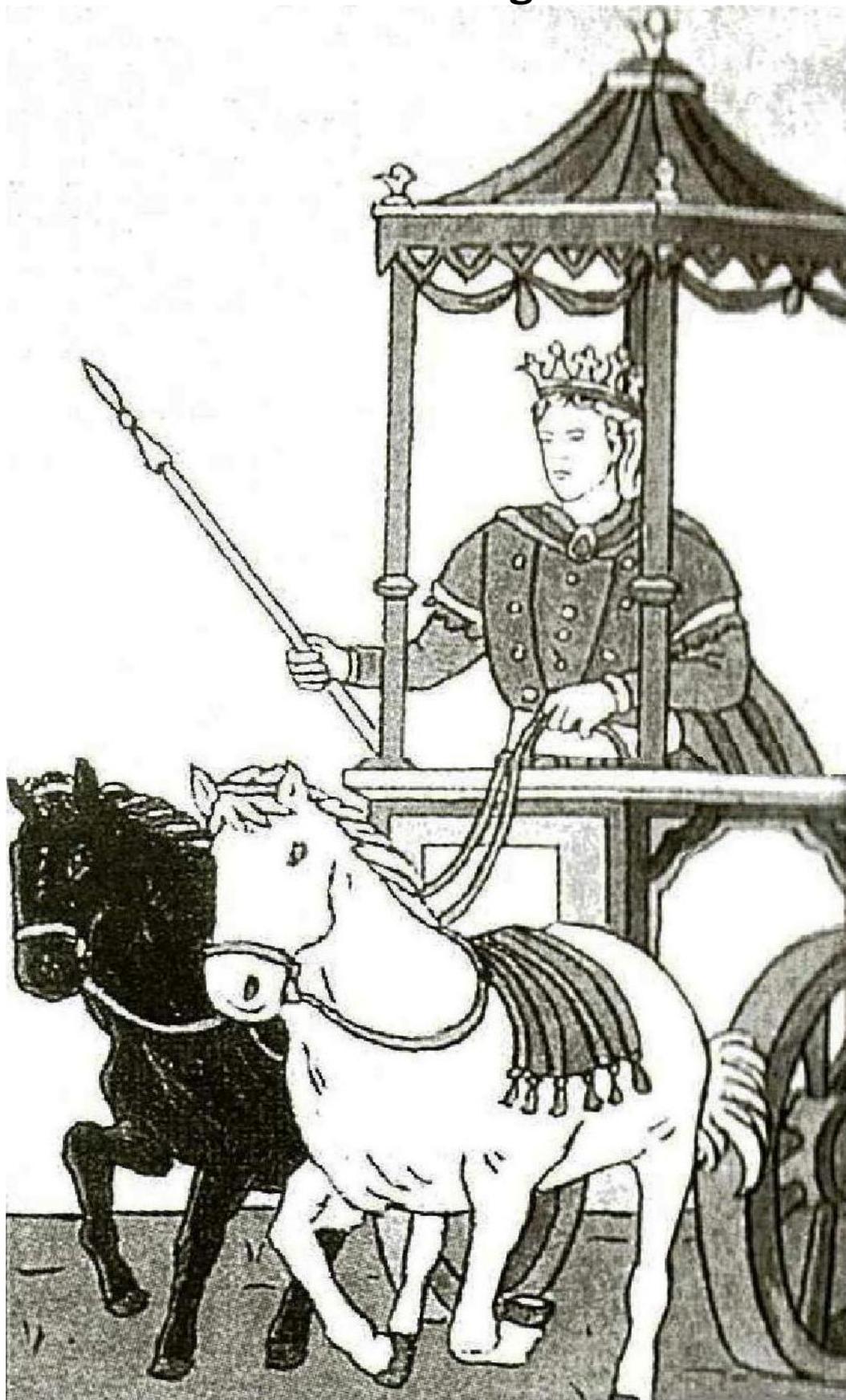


## Le Chemin de Vie ou la Légende Personnelle



*Le Chemin de Vie est une sorte de fil conducteur que tout être humain suit au cours de son existence. Nous pouvons le comparer au scénario d'un film ou au "livre de route" des ralliements actuels. Nous avançons sur ce chemin en utilisant un véhicule particulier qui est notre corps physique.*

Les Orientaux nous proposent une image fort intéressante pour ce véhicule et ce Chemin de Vie. Nous sommes, disent-ils, comme une charrette, une Calèche qui représente notre corps physique et qui circule sur un chemin qui symbolise la vie ou plutôt le Chemin de Vie. Voyons jusqu'où nous pouvons pousser cette image.



**Le chemin sur lequel circule la Calèche est un chemin de terre.** Comme tous les chemins de terre, il comporte des « nids-de-poules », des trous, des bosses, des cailloux, des ornières et des fossés de chaque côté. **Les trous, les bosses et les cailloux sont les difficultés, les heurts de la vie.** Les ornières sont les schémas déjà existants que nous reprenons des autres et que nous reproduisons. Les fossés, plus ou moins profonds, représentent les règles. Les limites à ne pas franchir sous peine d'accident. Ce chemin comporte parfois des virages qui empêchent la visibilité ou traverse parfois des zones de brume ou des orages. Ce sont toutes **ces phases de notre vie où nous sommes "dans le brouillard"**, où nous avons de la difficulté à voir clair ou à pouvoir anticiper car nous ne pouvons "voir devant".

**Cette Calèche est tirée par deux chevaux**, un blanc (Yang) qui est à gauche et un noir (Yin) qui est à droite. **Ces chevaux symbolisent les émotions, ce qui nous montre à quel point ce sont elles qui nous tirent, voire nous mènent dans la vie.**

La Calèche est conduite par un **Cocher qui représente notre mental, notre Conscient.**

Elle possède quatre roues, deux devant (les bras), qui donnent la direction ou plutôt impliquent la direction donnée par le Cocher aux chevaux, et deux derrière (les jambes), qui portent et transportent la charge (elles sont d'ailleurs toujours plus grosses que celles de l'avant).

**À l'intérieur de la Calèche, il y a un passager que l'on ne voit pas. Il s'agit du Maître ou Guide Intérieur** de chacun de nous, de notre **Non-Conscient**, de notre Conscience Holographique. Les chrétiens l'appellent « *l'Ange Gardien* ».

**- Notre Calèche personnelle avance donc sur le chemin de la vie, dirigée en apparence par le Cocher.**

Je dis bien en apparence, car si c'est bien lui qui la conduit, c'est en fait le passager qui a donné la destination [...] Le Cocher, qui est notre mental, conduit donc la Calèche. De la qualité de sa vigilance et de sa conduite (ferme mais en douceur) vont dépendre la qualité et confort du voyage (existence).

**S'il brutalise les chevaux** (émotions) et les brime, ceux-ci vont s'énerver ou s'emballer à un moment donné et risquer de conduire la Calèche à l'accident, de la même manière que nos émotions nous conduisent parfois à des actes irraisonnables voire dangereux. **Si le conducteur est trop relâché**, s'il manque de vigilance, l'attelage va passer dans les ornières (reproduction des schémas parentaux, par exemple) et nous suivrons alors les traces des autres, en courant le risque d'aller dans le fossé comme eux s'ils l'ont fait. De la même façon, s'il n'est pas vigilant, le Cocher ne saura pas non plus éviter les trous, les bosses, les nids-de-poules (coups, erreurs de la vie) et le voyage sera très inconfortable pour la Calèche, le Cocher et le Maître ou Guide Intérieur. **S'il s'endort ou ne tient pas les rênes**, ce seront alors les chevaux (émotions) qui dirigeront la Calèche. Si le cheval noir est le plus fort (parce que nous l'avons mieux nourri...), la Calèche va tirer à droite et être guidée par les images émotives maternelles. Si c'est le cheval blanc dont nous nous occupons le mieux et qui domine, la Calèche va tirer à gauche, vers les représentations émotives paternelles. **Lorsque le Cocher conduit trop vite**, force trop, comme nous le faisons parfois, ou si les chevaux s'emballent, c'est le fossé, l'accident qui arrête plus ou moins violemment tout l'attelage et avec plus ou moins de dégâts (accidents et traumatismes).

**- Parfois, une roue ou une pièce de la Calèche lâche** (maladie), soit parce qu'elle était fragile, soit parce que la Calèche est passée sur trop de bosses et dans trop de trous (accumulation de comportements, d'attitudes inadéquates). Il faut alors réparer et selon la gravité de la panne, nous allons pouvoir le faire nous-mêmes (repos, cicatrisation), devoir faire appel à un dépanneur (médecine douce, naturelle) ou si c'est encore plus grave à un réparateur (médecine moderne). Mais il sera de toute façon important de ne pas nous contenter de changer la pièce. Il sera essentiel de réfléchir à la conduite du Cocher et à la manière avec laquelle nous allons changer nos comportements, nos attitudes face à la vie, si nous ne voulons pas que "la panne" se reproduise.

- Parfois, la Calèche traverse des zones de faible visibilité, c'est-à-dire que nous ne voyons pas vraiment où nous allons. Il peut s'agir d'un simple virage. Nous pouvons le voir et nous préparer à son arrivée en anticipant. Nous devons alors ralentir, repérer dans quel sens tourne le chemin et suivre la courbe en tenant bien les chevaux (maîtriser par exemple nos émotions quand nous vivons une phase de changement voulue ou subie). Lorsqu'il s'agit de brume ou d'orage, il nous est alors plus difficile de conduire notre Calèche. Nous devons "naviguer à vue", en ralentissant l'allure et en nous fiant aux bords immédiats du chemin. Nous devons dans cette phase **faire une confiance totale, pour ne pas dire "aveugle", dans le Chemin de Vie** (lois naturelles, règles de la Tradition, Foi, etc.) **et le Maître ou Guide Intérieur** (Non-Conscient) qui a choisi ce chemin. Ce sont les phases de la vie où **nous sommes perdus "dans le brouillard" et où nous ne savons plus où nous allons. Dans ces moments-là, nous ne pouvons plus faire autrement que laisser la vie nous montrer la route.**

- Parfois, enfin, nous arrivons à des carrefours, des bifurcations. Si le chemin n'est pas balisé, nous ne savons pas quelle direction prendre. Le Cocher (le mental, l'intellect) peut prendre une direction au hasard. Le risque de se tromper, voire de se perdre, est grand. **Plus le Cocher est sûr de lui, persuadé de tout connaître et de tout maîtriser**, plus il va vouloir et penser savoir quelle direction choisir et plus le risque sera important. Nous sommes alors dans le règne de la "technocratie rationaliste", où la raison et l'intellect croient pouvoir tout résoudre. **S'il est, en revanche, humble et honnête avec lui-même, il demandera quelle route prendre au passager** (Maître ou Guide Intérieur). Celui-là sait où il va, il connaît la destination finale. Il pourra alors l'indiquer au Cocher, qui la prendra, à condition que ce dernier ait été capable de l'entendre. En effet, **la Calèche fait parfois beaucoup de bruit en roulant, et il est nécessaire de s'arrêter pour pouvoir dialoguer avec le Maître ou Guide Intérieur. Ce sont les pauses, les retraites** que nous faisons parfois pour nous retrouver, car il nous arrive de nous perdre.

*Voilà une image simple mais qui représente vraiment bien ce qu'est le Chemin de Vie. Grâce à elle nous pouvons comprendre facilement de quelle façon les choses se passent dans notre vie et ce qui peut les faire dérapier [...]*

Extrait du livre de Michel Odoul *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi*  
(Quelques données philosophiques - Albin-Michel 2002)

# Sankalpa – Récapitulation

## Qualités requises pour la pratique

### • Confiance

Prenez le temps de trouver votre Sankalpa. Il peut surgir de vous en rêve ou affleurer à votre conscience à un moment de la vie courante où vous ne vous y attendez pas.

### • Régularité

Il demande à être pratiqué **au moins deux fois par jour et ce, jusqu'à l'obtention du résultat désiré.**

**Si vous n'avez pas le temps de faire la séance de yoga-Nidrâ complète, répétez-le avec force et conviction, le soir avant de vous endormir et le matin en vous réveillant.**

### • Patience

Le Sankalpa demande la durée pour se réaliser, à la mesure du niveau d'exigence de la formule ; en voici une qui dans le contexte de notre époque troublée risque de prendre du temps pour s'actualiser :

*« Je suis calme en toutes circonstances »*

Une victoire qui mériterait les efforts de toute une vie pour l'atteindre !

## Les 8 règles du Sankalpa

*Tant que le Sankalpa profond ne s'est pas imposé avec netteté, nous pouvons choisir ceux qui nous paraissent prioritaires pour aller dans le sens de notre progrès intérieur. Ils ont leur utilité, à nous de bien les sélectionner en attendant mieux... Ce sont des Sankalpa provisoires, mais néanmoins profitables.*

Il convient alors d'observer huit règles essentielles.

1. C'est un « **je** » qui s'investit dans la phrase. Par exemple « **J'ai confiance en moi** », « **Je suis bien** »
2. La formulation positive est de rigueur. En effet le subconscient ne comprend rien à la formulation négative. Si vous vous dites « **Je n'ai pas besoin de drogue** », sachez qu'il entend : « **besoin de drogue** », « **J'ai vaincu ma peur** », il entend « **peur** ».
3. L'évocation du but à atteindre n'est pas à programmer pour demain, mais à **éprouver et à affirmer au présent** : lorsqu'on se dit à soi-même sa résolution, on la ressent comme déjà réalisée et non pas repoussée dans un vague futur.
4. Si l'on a besoin de se rassurer, on peut adjoindre la notion de **progressivité**, par des mots comme « **peu à peu ; de jour en jour...** » afin d'appriivoiser les structures profondes et d'atténuer les résistances.
5. La répétition du Sankalpa requiert l'**état du yoga-Nidrâ**. Elle est à **éviter quand on se trouve dans un état de stress et d'agitation** qui porte un déni à la phrase-clé.
6. La réalisation du Sankalpa individuel doit être éprouvée comme bénéficiant à d'autres, pas seulement à soi-même.
7. Le Sankalpa choisi doit rester un secret entre vous et... vous. **Une fois accompli, il peut être dit à haute voix, comme un exemple encourageant** pour d'autres qui doutent.
8. Afin d'obtenir le résultat escompté, il importe de conserver **le même Sankalpa sur une longue période.**