



## SANKALPA

Sankalpa är ett sanskritord som betyder ”föresats”. Det är en viktig del av yoga nidra, och en kraftfull och effektiv metod att omforma din personlighet och din livsinriktning på ett positivt sätt. En sankalpa är en kort, inre utsaga, som präglas i det undermedvetna när det är mottagligt och öppet för självsuggestion. För att lyckas måste föresatsen planteras med stark känsla och viljestyrka. Den bör också planteras medan sinnet är avslappnat och redo att acceptera och absorbera den. Ett sådant tillstånd kan man nå i t.ex. yoga nidra. Före och efter den egentliga yoga nidra finns därför en kort stund ägnad åt sankalpa. Om du vet vad du vill uppnå i livet, kan sankalpa bli skaparen av ditt öde.

Så snart fröet till sankalpa är djupt planterat i det undermedvetna samlar det sinnets stora styrka för att åstadkomma en blomstring. Det djupa och starka fröet kommer så småningom att manifesteras på en medveten nivå, och åstadkomma förändringar i din personlighet och i ditt liv. Var och en av oss har styrkan att omforma vår mentala struktur och vår personlighet.

Sankalpa är en kraftfull teknik, och den bör användas på ett intelligent sätt. Även om man kan använda föresatsen för terapeutiska ändamål, så bör den hellre användas för vidare syften; som att förändra sin inre personlighet, eller för självförverkligande. Sankalpas syfte är inte att uppfylla önskningar, utan att skapa styrka i ditt inre. En sankalpa skall bara antas när man förstår det verkliga syftet och meningen med den.

Sankalpa kan skapa inriktning för hela ditt liv om du använder den på rätt sätt. Men om du använder den bara för att utrota dåliga vanor, t.ex. rökning, så använder du den fel. Sankalpas syfte är att influera och transformera hela livsmönstret, inte bara fysiskt, men också mentalt, emotionellt och andligt. Det betyder att om du röker, så kommer du automatiskt att sluta med det när din sankalpa förverkligas. Det är av den här anledningen som det ej rekommenderas att använda sankalpa för att eliminera dåliga vanor. Det är bättre att välja en sankalpa som kan förändra hela din personlighet, så att du blir mer balanserad, lycklig och självförverkligad. När sankalpa blir en styrande kraft, blir allt du gör i livet framgångsrikt.

*(forts.)*



Du måste välja din sankalpa mycket noggrant. Ordalydelsen ska vara mycket precis och klar, annars kommer den inte att penetrera in i ditt undermedvetna. Din sankalpa måste också vara positivt formulerad, utan negativa ord. En felaktig sankalpa som du inte bör använda kan vara ”jag skall inte bli arg” (orden ”inte” och ”arg” är negativa). En sankalpa bör inte heller vara lång.

Här följer några exempel på korta positiva och klara föresatser som kan användas (men du kan naturligtvis också formulera din sankalpa själv):

- Jag ska uppväcka/uppväcker min inre styrka!
- Jag ska bli/vill vara en positiv kraft för andras utveckling!
- Jag ska acceptera/accepterar mig själv mer och mer för varje dag!
- Jag ökar min medvetenhet/ska bli mer medveten och effektiv!
- Jag skall utveckla/utvecklar fullständig hälsa!

Välj bara en enda sankalpa som passar dina behov och förutsättningar. Ha inte bråttom med att välja; när du har valt din sankalpa ska du behålla den tills den förverkligat sig i ditt liv. Förvänta dig inte resultatet över en natt – det krävs tid för din sankalpa att växa. Resultatet beror mycket på din ärlighet och på hur djupt behov du känner att nå din sankalpas mål.