

Sankalpa – föresats

Sankalpa betyder föresats, viljestyrka, positivt beslut. På sanskrit betyder san – total och kalpa – önskan. En total önskan som kommer att uppfyllas. Men en sankalpa är inte ett önsketänkande, det är en process där vi tränar sinnet så att vilja och klartänkthet utvecklas och stärks. Hur många av oss har inte upplevt hur vi vill förändra och förbättra något i våra liv men inte lyckas med det? Vi vill t.ex. gå upp tidigare varje morgon för att utöva yoga, men efter några veckor av tidigt uppstigande börjar styrkan i beslutet falna och vi säger till oss själva att vi behöver vila fem minuter till, tio minuter till och till slut går vi inte upp tidigare. Så hinner vi inte med det yogautövande vi så väl behöver och så gärna vill ha som en ingrediens i livet. Viljestyrkan är inte tillräckligt stark. Med sankalpa kan motivationen bli djup och sann – den kan bli en sådan inre drivande kraft så att förändringarna vi vill få till sker av sig själv.

En sankalpa behöver inte, och kanske bör den inte heller vara alltför omfattande, till att börja med. Det går bra med en mindre sankalpa. Det kan alltså vara bra att ha delmål på vägen mot det större målet. För varje delmål som nås stärks viljan och övertygelsen om vår egen förmåga och det blir lättare att nå nästa mål.

”Det som tänks i ett avslappnat tillstånd har en tendens att förverkliga sig.” I yoga nidra slappnar vi av inte bara i kroppen utan också i sinnet och det blir mottagligt och öppet. När vi använder sankalpa i yoga nidra är det som att plantera ett frö i det undermedvetna. Det kommer att sedan att växa och gro. Vi kommer att samla vår inre kraft och göra de förändringar som behövs för att vår sankalpa ska bli verklighet. Sankalpa kan bli en kraftfull och effektiv metod att omforma personligheten och inriktningen i livet på ett positivt sätt.

I yoga nidra ges ett litet utrymme i början och i slutet där vi får möjlighet att inom oss säga vår sankalpa. En sankalpa är ett steg i en riktning du valt, inte bara en tanke. Det är inte ett önsketänkande om en ljus framtid, det är ett steg till att få nuet balanserat och harmoniskt.

Kort, enkel och positiv

En sankalpa ska vara lätt att uttala. Ordalydelsen ska vara precis och klar för att den lätt ska tränga in i det undermedvetna. Den ska vara kort, enkel och positiv och den ska upprepas på samma sätt varje gång. I yoga nidra är vi djupt avslappnade och då ska vi inte behöva anstränga oss för att komma ihåg formuleringen. En sankalpa kan formuleras antingen i presens eller futurum. Använd det som känns mest naturligt för dig.

Välj bara en sankalpa som passar dina behov och förutsättningar. Ha inte bråttom med att välja; när du väl har valt sankalpa ska du behålla den tills den förverkligat sig i ditt liv. Berätta inte för någon annan vilken sankalpa du valt. Du väljer för din egen skull och det ger mer kraft om du håller den för dig själv. Förvänta dig inte resultat över en natt. Precis som ett frö behöver tid i jordens mörker för att gro, och rätt förhållanden för att växa och blomstra, så behöver också din sankalpa tid att växa. Resultatet beror mycket på din ärlighet och på hur djupt du känner för att nå din sankalpas mål.