

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 alls. 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. Vi tar exemplet med att gå upp tidigare. Brukar jag gå upp kl. 7 varje morgon bestämmer jag mig för att gå upp fem minuter tidigare i en veckas tid. Nästa vecka ökar jag på fem minuter så jag går upp kl. 6.50 i en veckas tid. Så bygger jag på beslutet att gå upp tidigare tills jag kommit till det klockslag som passar för att hinna med den yoga jag vill göra.

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” är en bra mening som beskriver vad som händer när vi använder sankalpa i yoga nidra. 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. Det blir som att plantera ett frö djupt i det undermedvetna. Ett frö som kommer att gro, växa och bära frukt.

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. Den ska upprepas på samma sätt varje gång. När vi använder en sankalpa i yoga nidra är det viktigt att den är just enkelt formulerad. I yoga nidra är vi djupt avslappnade och då ska vi inte behöva anstränga oss för att komma ihåg formuleringen.

Här följer några exempel på korta och positiva klara föresatser som kan användas, men det är bättre om du formulerar din sankalpa själv:

- Jag väcker min andliga styrka!
- Jag blir framgångsrik i mitt yrke!
- Jag vill bli nöjd med mitt liv!
- Jag utvecklar fullständig hälsa!
- Jag är glad och trevlig!
- Jag arbetar med det jag tycker är roligt!

En sankalpa kan formuleras antingen i presens eller futurum. T.ex. "Jag vill bli nöjd med mitt liv" eller "Jag är nöjd med mitt liv". Använd det som känns mest naturligt för dig.

Välj bara en enda 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.

När sankalpan är djupt planterat i det undermedvetna samlar det sinnets stora styrka och åstadkommer en blomstring. Det djupa och starka fröet kommer så småningom att manifesteras sig på medveten nivå, och åstadkomma förändringar i personligheten och livet.

Sankalpa är en kraftfull teknik, och den bör användas med eftertanke. Ta tid till att tänka igenom vad du verkligen vill. Sankalpa kan skapa inriktning för hela livet om den används på rätt sätt. Vi kan inte bara tänka en sankalpa, den kräver att vi har en djup önskan att nå den förändring vi ber om så vi också tar till åtgärder för att förändra. När sankalpa blir en styrande kraft blir livet framgångsrikt. Till en början kan det vara fördelaktigt att välja en sankalpa som inte medför alltför stora förändringar. Det är viktigt att du tror och vill att din sankalpa förverkligas. 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. Yoga propagerar för nuet och inte dåtiden eller framtiden.

Tankar har enorm styrka

För att lyckas med en sankalpa behöver vi välja en som vi känner starkt för så att vi kan plantera fröet med övertygelse och inlevelse. Om det finns intensitet i övertygelsen kommer avtrycket i sinnet bli starkt. Tankar har en enorm styrka. En negativ tanke påverkar humöret negativt men också kroppen. Vi kan tänka oss till högre puls och blodtryck med oroliga tankar. Positiva tankar kan förändra livet till en positiv upplevelse. Ett sätt att arbeta med tankarna medvetet är att när vi upptäcker att vi tänker en negativ tanke också medvetet välja att tänka en positiv. Även om den är skapad i stunden så kommer till slut sinnet välja det som får oss att bli mer positiva.

Ibland kan vi uppleva hur vi blir påverkade av hur andra tänker. Om någon kommer in i rummet med djupt negativa tankar så påverkar det den personens sätt att vara och vi blir också påverkade av det. Kommer istället en annan person in som är glad till sinnet och som tänker positivt så påverkas vi annorlunda. Våra tankar kan förändra. Men det är inte alltid lätt att förändra sina tankemönster. Det är just då sankalpa i yoga nidra kan bli en hjälp.