

SANKALPA

El sankalpa es una resolución o afirmación positiva, corta, concisa que se formula al iniciar y terminar el yoga nidra o una práctica de Yoga físico.

La resolución condensa en una frase corta y concisa, algún aspecto positivo de nuestra personalidad que deseamos potenciar en el nivel subconsciente.

Estas frases se pueden utilizar con fines terapéuticos, pero su verdadero sentido está asociado a la purificación mental, el crecimiento personal y la realización del Ser.

En el estado de profunda relajación, la mente se encuentra en calma, fluyendo naturalmente, y está conectada con lo trascendental. Su aspecto cósmico está activo y esto permite que la resolución que se formule se convierta en realidad, es una semilla sembrada desde los niveles sutiles de conciencia.

Sankalpa es un proceso que desarrolla confianza y fe en nosotros mismos. Al usar sankalpa sabiamente le puedes dar una dirección clara a tus objetivos de vida. El efecto de sankalpa es despertar tu poder interno, pues unes tu consciencia plena con las fuerzas inconscientes que permanecen dormidas dentro de ti.

El propósito de sankalpa es influir y transformar tu patrón íntegro de vida. Influye a nivel físico, mental, emocional y espiritual. Estas fuerzas frecuentemente están separadas por conflictos internos, por confusión, por factores externos o responsabilidades en la vida. Sankalpa es una herramienta que enfoca tu energía, tu prana, de manera que en su forma totalmente condensada tenga un poder similar a un luminoso rayo de luz.¹

El sankalpa reestructura la personalidad y da una nueva dirección a la vida.

El enunciado mental se imprime en la mente inconsciente cuando está muy receptiva, sensible, calmada y tranquila.

La segunda repetición, refuerza la primera.

EJEMPLOS:

- Desarrollo confianza y seguridad en mi misma.
- Armonía física y mental.
- Desarrollo mi energía, amor y conocimiento.
- Soy abundancia.
- Me comunico con bondad.
- Despierto mi potencial creativo.
- Soy fuerza y vitalidad.

Estás son FRASES DE PODER:

Hay que enunciarlas con determinación, sentimiento y plena conciencia.

Se repite mentalmente, pero ha de surgir del corazón.

Fuente: Satyananda Saraswati, Yoga Nidra.

NIKETAN
Thai - Yoga