

SANKALPA

Jsou různé způsoby práce na sobě (viz článek Tvůrčí síla vědomí). Jeden z nejjednodušších způsobů a zároveň i nejučinnějších je jógová sankalpa známá v józe už velmi dávno. Stačí si uvědomit co potřebujeme.

Ztratili jsme něco? Potřebujeme se rozhodnout? Chceme změnit nějakou svou vlastnost? Chceme něčeho dosáhnout?

Stačí jen chtít!

Jak na to? Jednoduše. Probereme si svůj problém a pečlivě si promyslíme, jakou afirmaci do sebe budeme vkládat a potom si zvolenou afirmaci v duchu řekneme třikrát ve fázi usínání, jako poslední aktivní myšlenku. Mohou pak ještě naskakovat myšlenky, ale již je nebudeme rozebírat.

V prvním spánkovém cyklu ve fázi REM -v tzv. paradoxním spánku (viz článek:Něco o spánku) začne mozek intenzivně zpracovávat poslední do něj vloženou informaci a začne ji řešit.

Jak má vypadat afirmace? - bez záporu tj. bez vyjádření negace, či zraňujícího vyjádření, nebo slova, které má více významů a nesmí tam být ani lež.

Védská jóga říká, že drobné věci sankalpa vyřeší během jednoho až tří dní a nic neodolá čtyřiceti dennímu sankalpování.

Ztratíme-li třeba něco, nebo nemůžeme-li něco najít tak stačí v afirmaci: „kde jsou mé klíče?“. Nemohou být součástí afirmace slova nemohu, nechci, nesmím -tam je zápor. Nebo zraňujícím vyjádřením je třeba, chce-li se někdo zbavit kouření právě slovo kouření, nebo obezita, tloušťka, nadváha, hubenost. Nemůže být v afirmaci homonymum -tj. slovo, které má více významů, protože naše podvědomí pracuje se základními archetypy slov. Nemůže být v afirmaci lež to znamená nemohu si říci „jsem vnitřně klidný“ když to ještě není pravda. U toho se trochu zastavím: Je třeba si dobře promyslet, co do sebe budeme vkládat. Dáme-li formulaci „chci být vnitřně klidný“ nic se nestane, protože vám to splní, že budete stále jen chtít, není možné volit slova „budu vnitřně klidný“ protože tím vlastně problém odsouváte stále do budoucna. Radím formulovat „stávám se stále více vnitřně klidným“. A základní archetypy slov? Uvedu příklad: za minulého režimu chtěla jedna studentka být při přednáškách stále pozorná a protože všude byly nápisy :“Lidé bděte“ tak si dala sankalpu „budu bdělá“ a nemohla spát, sotva usnula, tak se probudila a stále dokola. Až jsme jí vysvětlili, že základní archetyp slova bdělost je, že člověk nespí, změnila afirmaci a bylo vše v pořádku.

V našem podvědomí je uloženo trvale vše, co jsme se dozvěděli. Jeden příklad za všechny: Na jednom jógovém setkání byl vysvětlován způsob práce se sankalpu. Přítomna byla žena, která měla syna, který ztrácel zrak. Bylo to v době, kdy komunisti uzavřeli naše hranice a nikdo nemohl odjet do zahraničí. Naši lékaři ženě řekli, že v Rakousku tuto oční vadu dokáží operativně odstranit, ale protože se právě do Rakouska se synem nedostane, že syn postupně oslepne. Žena si

hned večer dala afirmaci: „Jak mohu svému synu pomoci“. Ve spánku jí najednou probudilo, jako by někdo zakřičel, slovo OPAVA. Celá rozrušená již nemohla usnout a marně přemýšlela co to má znamenat. Svěřila se učitelce jógy, která byla i psycholožkou a dokázala s ní tak dlouho pracovat, až si žena vzpoměla, že dávno před onemocněním syna, aniž by věděla že taková nemoc existuje, si v časopisu Mladý svět v rubrice „tržiště senzací“ přečetla kratičkou zprávu, že v Opavě je oční léař, který metodu odstranění oční závady ovládá. Bez ohledu na jógovou sankalpu to funguje. Má babička říkala, když jsem něco ztratil: „pomodli se k svatému Antoníčkovu a zítra to najdeš“. Mnoho lidí dokáže, má-li se vzbudit v nezvyklou hodinu, si říct před usnutím, vzbudím se v tolik a tolik a plus mínus pět minut před, nebo po uvedeném čase se také probudí. S pomocí jógové sankalpy, ale máte větší jistotu.

Mirek