



TEMA 4: EL SANKALPA, TU PROPÓSITO EN YOGA NIDRA



El sankalpa es una maravillosa herramienta que el yoga pone a nuestra disposición. Se trata de una frase, una resolución que trabajamos a nivel subconsciente durante la meditación guiada del Yoga Nidra. Para trabajarlo en profundidad, tenemos que conocer bien cuál es nuestro propósito interior de superación y crecimiento personal.

QUÉ SIGNIFICA SANKALPA

Lo primero que podríamos preguntarnos es qué significa la palabra ***Sankalpa***. Solemos traducirlo como “resolución” o “determinación”. Si vamos a la raíz de la palabra podemos descomponerla en dos partes:

- ***San/Sam***: significa perfecto, completo, pleno o integral.
- ***Kalpa***: aquí encontramos distintas acepciones:
 - Por un lado, podría traducirse como “**deseo**”. Entonces — un sankalpa sería un deseo completo, es decir, un deseo hecho realidad.
 - También puede traducirse como **favorable, auspicioso, correctamente ordenado o regulado**. Entonces, un sankalpa será una herramienta perfectamente alineada con lo correcto (es decir, con nuestro propósito en la vida).

Un sankalpa es como **una varita mágica, y lo único que necesitamos encontrar son las palabras adecuadas, es decir, el “abracadabra” que lo haga funcionar**: las palabras que nos ayuden a canalizar nuestra energía divina, acercándonos a nuestra verdadera esencia.

¿CÓMO SE MATERIALIZA UN SANKALPA?

Un sankalpa se materializa formulando **una frase breve y muy clara**. Pero cuidado, el cómo lo formulo es muy importante, ya que puede reestructurar mi mente, mi personalidad y por tanto mi vida. Ha de formularse no desde tu mente o tu ego, sino desde tu esencia, tu verdadero Ser.

El sankalpa es una forma de “reagrupar mi prana”, tu energía, en una dirección concreta. Por eso me permite reorganizar aspectos internos de mi vida, reposicionarme para tu crecimiento interior y desplegar tu potencial al mundo.

El sankalpa es una dirección en la vida.

Cada uno tiene que encontrar su sankalpa, y no siempre es fácil o rápido dar con la fórmula correcta.

Hay distintos aspectos a tener en cuenta y aquí sólo voy a mencionar algunos que te pueden ayudar.

- ✚ El sankalpa **puede reforzar algún aspecto de tu personalidad** que, por algún motivo no ha llegado a brillar lo suficiente, y por tanto, supone un obstáculo para tu felicidad. Trabajando en tu sankalpa puedes mejorar ciertos aspectos que impiden tu crecimiento.
- ✚ También puede **ser una dirección en la vida que desees emprender**. Si sientes bloqueos a tu crecimiento personal, a cómo quieres crecer y desarrollarte en este mundo, trabajar tu sankalpa es una forma de avanzar hacia la dirección que quieres ir.

- ✚ Antes he utilizado la palabra “deseo”, pero el sankalpa no es un mero deseo; **es una determinación**, o como también he mencionado, una reagrupación o reordenación de tu prana para que se materialice un cambio en tus acciones y por tanto cambie tu vida.
- ✚ Para formular un sankalpa debes huir de la mente egoica, **tienes que tener confianza absoluta en la divinidad y en la plenitud que ya eres.**
- ✚ **El sankalpa despierta cualidades que ya residen en ti.** No es que te falte nada, pero por algún motivo esas cualidades están dormidas, y son necesarias para cumplir el propósito de tu vida. Estas cualidades te ayudarán a canalizar la energía divina hasta llegar a la plenitud. Tienes todo el potencial de conciencia, amor y energía para hacerlo, aunque haya aspectos en ti que aún no has descubierto.
- ✚ **El sankalpa te permite expresar o mostrar cualidades positivas o “dárnicas”.** ¿Qué son las cualidades dárnicas? Son las virtudes que te elevan. Hay aspectos que tiran de ti hacia abajo y otros que, sin embargo, te elevan. En este caso puedes recurrir a los yamas y los niyamas que describió Patanjali en sus *Yoga Sutras*. Son códigos de conducta que te permiten estar en armonía contigo y con tu interior y con los demás o el exterior. Además de los yamas y los niyamas hay muchos listados de ejemplos.
- ✚ **Tu sankalpa ha de ser deseado y deseable.** Es un aspecto que anhelas pero que tiene que influir positivamente en los demás. Tu lo deseas, pero también es deseable para los demás. Es para tu bien y el bien de todos los seres sintientes.

FORMULAR EL SANKALPA DESDE EL DESAPEGO

En el punto anterior decía que conviene que el sankalpa se base en cualidades que te permitan crecer y ser más feliz, haciendo más felices a los demás. Pero podríamos añadir que conviene **no formular el sankalpa dirigido a un objeto o expectativa concreta.**

Hay que **distinguir entre deseo y necesidad**: *qué es lo que me hace falta* y no *qué es lo que deseo*. El deseo suele venir acompañado de una condición. Seré feliz si puedo ver el sol, pero lo que realmente necesito son unos ojos o vista para ver.

Generosidad versus Ap-Ego. Una de las cualidades que las Escrituras nos recomiendan cultivar es la generosidad. Aparte de los beneficios que puede tener para la comunidad, podemos plantearnos qué efecto puede tener en nosotros la generosidad y sobre todo qué inconvenientes tiene en nosotros el apego. Puede ser esclarecedor a la hora de formular nuestro sankalpa.

La generosidad es el antídoto del apego. Cuando estamos muy apegados a nosotros mismos, a nuestro cuerpo, a nuestras circunstancias, a nuestros logros, a nuestros deseos, a nuestras propiedades... hacemos cada vez más profundas las fronteras del ego, mientras que la práctica de yoga busca exactamente lo contrario. El yoga busca la expansión de esas fronteras y que cambiemos el centro de gravedad desde el que vivimos. El yoga nos enseña a vivir desde el Ser y no desde el Ego.

La raíz de nuestra infelicidad puede ser el ego, el apego, el auto-centramiento, y tal vez sea ahí donde deba incidir nuestro sankalpa, en **soltar y abrir, en lugar de seguir agarrando y cerrar.**

El sankalpa no debe fortalecer el ego (porque éste sólo puede llevarte al sufrimiento) sino todo lo contrario. **¿Estás seguro de que tu Sankalpa no refuerza el ego-ismo o auto-centramiento?**

Simplemente la palabra “**generosidad**” podría ayudarte si evocas correctamente su energía. La palabra “**gracias**” también.

EL SANKALPA PARA TU DESARROLLO PERSONAL

Relacionado con el punto anterior está el **reconocer nuestros defectos** (y entendamos la palabra “defecto” cariñosamente), y a veces no nos gusta. Es más fácil echar balones fuera... Sin embargo, el yoga nos enseña a emanciparnos, a ser libres, y eso incluye ser muy sinceros con nosotros mismos para descubrir cómo ser más felices y por tanto formular un sankalpa correcto.

Cuando definíamos el significado de la palabra sankalpa incluíamos la palabra “deseo”... ¿Deseo de quién? Hay un himno en los *Vedas* llamado *Shiva Sankalpa Suktam*. En él se repite: “**que mi mente more en el deseo de la divinidad**”. Es decir, que no sea mi deseo, sino que sea el de la divinidad.

¿Y cuál es el deseo de la divinidad? ... Pues simplemente que seamos felices de verdad, que expandamos nuestra consciencia para terminar con la ignorancia que nos hace sufrir. Venimos a **experimentar el potencial infinito de consciencia, amor y energía que somos**. El sankalpa es una herramienta para conseguirlo.

Pero dicho lo anterior y siendo humildes, el alcance del sankalpa puede variar y muchas veces encontrarlo no es fácil. Si hasta ahora no has conseguido estar alineado/a completamente con la divinidad que ya eres, es porque tienes **obstáculos en tu camino**, porque hay algunas normas del juego que aún no has comprendido. Por

tanto, sin perder de vista tu destino final, deberías elaborar un Sankalpa menos ambicioso, pero más práctico para ir quitando esos obstáculos que están en tu camino y que no te dejan ver la cumbre.

EL SANKALPA PARA DEFINIR EL PROPÓSITO DE VIDA

El sankalpa tiene que estar alineado con tu propósito de vida en términos absolutos: **ser completamente feliz sin condiciones.**

Pero **alcanzar este propósito puede tener varias etapas.** Si estas en una montaña y quieres llegar a la cumbre, tienes que ir salvando distintos obstáculos. Por ejemplo, quieres subir a la cumbre del Everest, además de estar en forma y tener un buen equipo, en la primera parte del camino hay una manada de yaks tumbados justo por donde tengo que pasar, a mitad del camino hay rocas desprendidas y justo antes de llegar a la cumbre está cayendo un granizo muy fuerte... Sí no puedes lidiar con esos obstáculos, no llegarás a la cumbre.

Lo mismo ocurre al formular tu sankalpa. No pierdes de vista el objetivo final, pero ¿qué tienes que solucionar en el camino? **Tienes que encontrar tus obstáculos intermedios para ir solucionándolos poco a poco...**

Vivimos en un mundo de turbulencia sensorial. Ante cada estímulo se desencadenan en la mente y en el cuerpo un montón de procesos: apego-aversión, deseo, ego, acciones y reacciones.... Tu prana (tu energía) está totalmente dispersa, vives sin atención... Pasan los años sin alcanzar tus propósitos...

Por eso tienes que organizar tu prana, darle un foco y un sendero para llegar a él... **Atención, acción y sankalpa han de ir de la**

mano. El éxito está asegurado. No en vano decía Swami Satyananda: *“Todo en esta vida puede fallarte menos el Sankalpa”*.

COMO FORMULAR TU SANKALPA EN YOGA NIDRA

Una vez que en el proceso de yoga nidra te has relajado, tanto física como mentalmente, es hora de recitar mentalmente su propio sankalpa personal.

Como ya he explicado anteriormente, la palabra sankalpa significa una **determinación determinada**, pero es mucho más que una simple afirmación positiva o una resolución de Año Nuevo.

Cuando sabes cuál es tu propósito y qué quieres lograr en el mundo y, lo que es más importante, para el mundo, entonces, las palabras de tu sankalpa te vendrán espontáneamente.

Por ejemplo, ¿Recuerdas la última vez que estuviste tan decidido/a a lograr algo, a experimentar algo o convertirte en alguien que las palabras de tu deseo prácticamente se formularon y salieron por sí solas de tus labios?

¿Puedes recordar ese sentimiento de determinación que surge de lo más profundo de tu ser? Es como si tu estuvieras en tu propio espíritu cobrando vida al tomar el control de tu complejo cuerpo-mente para hacer el trabajo, sea lo que sea que estés luchando por lograr en la vida.

Puedes lograr cualquier cosa a través del sankalpa, el poder de resolución. Sea lo que sea que te esté frenando o que te haya estado frenando durante años o quizás incluso toda la vida, puedes trascender con el poder del sankalpa. Puedes también superar tus

principales bloqueos o miedos, eligiendo una resolución, lográndola y luego pasar a lograr tu próxima resolución sin falta.

A medida que adquieras el hábito de lograr y darte cuenta de que tu determinación resuelve tu fuerza de voluntad, así como darte cuenta de tu capacidad de pensar para crear tu destino se convertirá en realidad cada vez más fuerte.

El secreto para construir tu sankalpa es comenzar primero con una resolución que sabes que puedes lograr y luego manifestarla. Empieza poco a poco, luego pasa a algo un poco más difícil y consíguelo también. Es importante darte cuenta de todos y cada uno de los sankalpas que estás usando y **seguir con el mismo sankalpa hasta que se haya realizado.**

La siguiente parte de construir sankalpa es **hacer lo que dices y decir solo lo que seguramente harás.** La mayoría de la gente ha perdido todo poder en sus palabras. Es muy importante manejar tus palabras y hablar desde el corazón con intención siempre. Las palabras son sonido y el sonido es la forma más básica de energía. Sabemos que la energía nunca se destruye. Así que estos sonidos de tus palabras se están transmitiendo literalmente al universo por los siglos de los siglos.

Por lo tanto, asegúrate de hablar conscientemente, no solo con atención sino también de corazón. Además, las palabras que dices son tu contribución a la eternidad.

Al seguir siempre y nunca mentir; tus palabras adquieren más y más potencia. Pronto tu sankalpa te traerá todo lo que quieras en la vida con mayor y mayor natural facilidad. Este es tu poder creativo natural y la práctica del yoga nidra te da la oportunidad de aprovecharlo durante la fase del sankalpa.

No hay nada que no puedas lograr a través del sankalpa. Así que asegúrate de apuntar alto. Puede elegir un sankalpa para

mejoras personales, para dejar adicciones o para corregir fallas de tu personalidad, pero realmente el sankalpa es capaz de mucho más que eso. A través del poder del sankalpa **puedes despertar tu energía Kundalini, experimentar samadhi, o lograr la auto-realización y recordar tu verdadero yo eterno.**

El sankalpa se recita mentalmente durante dos momentos diferentes durante el yoga Nidra. Primero se repite al principio, justo después de la etapa preliminar, pero justo antes de la exploración corporal. En este punto, el cuerpo está relajado y las ondas cerebrales están comenzando a disminuir. Este es un momento ideal para plantar sugerencias en la mente subconsciente.

La segunda vez que se repite el sankalpa es al final, justo antes de desviar tu conciencia y regresar a su entorno físico. En este punto, el sankalpa puede tener un impacto muy profundo ya que la psique es más receptiva que en otros momentos.

Por lo general, me gusta dar a mis participantes entre 15 y 30 segundos para recitar mentalmente su sankalpa o aproximadamente el tiempo de cuatro a cinco respiraciones naturales. Por cierto, aprender a controlar el ritmo de diferentes partes de tu guión mediante respiraciones es una excelente manera de asegurarse de no ir demasiado rápido y de mantener un ritmo propicio para la relajación y la meditación.

La mayoría de las veces, para las sesiones de yoga nidra general con una audiencia mixta, me gusta darles a mis participantes la oportunidad de usar su propio sankalpa, si tienen uno o si no, elegir solo una afirmación positiva. El sankalpa es el poder del cerebro mental yóguico.

A través del poder del sankalpa muchas personas han logrado cosas verdaderamente extraordinarias para mejorar sus vidas y la de toda la humanidad.

La verdad es que no hay nada que no se pueda lograr a través de sankalpa. A medida que se acumula el sankalpa te impacta, aprendes intuitivamente cómo aplicar mejor la fantástica herramienta de tu mente para convertir la visión en tu corazón, en tu realidad de respiración viva. Construyes todos y cada uno de los días lo mejor para ti, para las personas que amas y para el mundo.

Desafortunadamente, la mayoría de la gente no sabe realmente lo que quiere en la vida. Esa es la razón principal por la que no tienen lo que de alguna manera saben que les falta. Otros saben lo que quieren en la vida, pero no siempre pueden decidir o apegarse a cualquier dirección durante mucho tiempo.

Por esta razón, me gusta ofrecer a mis clientes una sesión completa de coaching solo para descubrir su propósito de su vida y descubrir qué quieren contribuir al mundo. Una vez que la visión interior de su corazón se vuelve clara, entonces pueden comenzar a refinar las palabras reales de su sankalpa para hacerlo más convincente y empoderador.

Por eso, antes de definir tu sankalpa, te invito a estudiar y hacer los ejercicios de los temas 5 (que te ayudarán a descubrir tu propósito) y tema 6 (que te enseñarán a definir tu sankalpa desde tu verdadero Ser, tu yo profundo).

Solo cuando hayas trabajado tu dharma o propósito (tema 5) desde tu yo profundo (tema6) podrás definir claramente tu sankalpa.