

Zasej myšlenku a sklidiš čin. Zasej čin a sklidiš zvyk. Zasej zvyk a sklidiš charakter. Zasej charakter a sklidiš osud.

(indický filosof Svámi Šivananda)

Sankalpa

Uvěřte a vše se podaří!

Václav Krejčík * www.energystudio.cz

Žijeme v pragmatickém světě, ve kterém rozhoduje a směr určuje majetek, hmota a materiální statky. Vše okolo nás má nějaký hmotný projev a málokdo přisuzu-

Svět okolo nás je proměnný a jeho základním projevem je změna.

je stejnou hodnotu fyzicky neuchopitelným složkám našeho života, jako jsou energie a myšlenky. Přitom uchopí-li člověk posledně jmenované správně „do rukou“, věnuje-li jim svou pozornost, tvoří realitu okolního světa.

Svět okolo nás je proměnný a jeho základním projevem je změna. Je to opět energie, která je snad jedinou jistotou existence. Neustále se vše proměňuje a spolehnout se na stabilitu je téměř nemožné. Naše mysl podléhá každodenní změně. Pocity, emoce a myšlenkové procesy vznikají, zanikají a neustále se proměňují v závislosti na vnějších podnětech. Nebylo by tedy dobré věnovat se myslí více, aby nezaznamenávala tolik výkyvů? Pěstovat a tvarovat ji podle svých cílů a záměrů?

Je-li přání, záměr, nebo cíl prospěšný pro vás, bude mít pozitivní dopad i na vaše okolí.

V józe existuje technika nazývaná sankalpa, která pracuje s vědomou myslí, směřováním pozornosti a proměňováním myšlenek do reality. Jako byste se naprogramovali na pozitivní řeč, a jejím pravidelným opakováním vaše podvědomí uvěřilo, že tento program nyní prožíváte. Ano, sankalpa je pozitivní afirmace, kterou vytváříte denní okolo i uvnitř sebe.

Pravidlem sankalpy je jasná formulace cíle, přání, nebo záměru. Je nutné ji vyslovit v pozitivním významu vůči sobě tak, aby její součástí nebyl zápor (ne, nechci, ne-



Foto: Shutterstock.com

budu, nesmím), manipulace s prospěchem nebo podmínkou (budu zdravý, když...) a aby vše, kromě přání, probíhalo v přítomném čase. Jedná se o přesnou formulaci cíle, který jako by v současné chvíli byl již splněn, a ten, kdo ho vyslovuje, ho právě prožíval. Sílou sankalpy umocňuje opakování a pravidelnost, stejně jako prožití emocí souvisejících s již uskutečněným cílem.

Sankalpu je vhodné vkládat po relaxaci, když je tělo uvolněné a mysl klidná. Mysl je v tuto chvíli schopna přijímat a vytvářet v podvědomí program, který se postupně stane realitou života.

1. Jasně formulujte přání, cíl, záměr.
2. Vyjádřete ho pozitivně a v přítomném čase.
3. Zapojte emoce a představy, které podpoří plnění cíle.
4. Opakujte pravidelně každý večer před spaním a sankalpu neměňte, dokud se nestane realitou.
5. Opakujte sankalpu po relaxaci.

Vesmír nám pomáhá prožívat realitu života. Myšlenku, kterou vyšlete, energie vesmíru vezme a ztvární. Vyplatí se ovládat svou mysl a korigovat ji směrem, který zušlechťuje naše životy, více než uvíznout ve spárech negativismu. Díky myslí si tvoříme každý všední den. Tak pracujte na sobě a ochočte ji ve svůj prospěch. Je-li přání, záměr, nebo cíl prospěšný pro vás, bude mít pozitivní dopad i na vaše okolí. *

Myšlenku, kterou vyšlete, energie vesmíru vezme a ztvární.

Nechejte se hýčkat!

Velká zimní příloha