



## SANKALPA: UNA VARITA MÁGICA

El Sankalpa es una maravillosa herramienta que el YOGA pone a nuestra disposición. Solemos asociar el uso del Sankalpa con Yoga Nidra ya que es la práctica que lo ha popularizado pero no es mi mucho menos exclusiva de este método.

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 2 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. Podría surgir entonces la siguiente pregunta: ¿Deseo? ..... ¿deseo de quien? Lo veremos más adelante (\*)
  - 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? **Formulando una frase breve y muy clara**. El cómo lo formulo es muy importante ya que puede reestructurar mi mente, mi personalidad y por tanto mi vida. El Sankalpa es una forma de “reagrupar mi prana”, mi energía, en una dirección concreta. 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 vamos a mencionar algunos que te puedan ayudar.

- 1) El Sankalpa puede **reforzar algún aspecto de nuestra personalidad** que por algún motivo no ha llegado a brillar lo suficiente y por tanto supone un obstáculo para ser más felices. También puede ser una dirección en la vida que deseo emprender.
- 2) Antes hemos utilizado la palabra “deseo” pero el Sankalpa no es un mero deseo, es una determinación o como también hemos mencionado es una reagrupación o reordenación de nuestro prana para que se materialice un cambio en nuestras acciones y por tanto cambie nuestra vida. Para ello **hay que tener confianza absoluta en la divinidad y en la plenitud que ya somos**.

El Sankalpa despierta cualidades que ya residen en mi, no es que me falte nada, pero por algún motivo esas cualidades están dormidas, y son necesarias para cumplir el propósito de mi vida. Estas cualidades me ayudarán a canalizar la energía divina hasta llegar a la



plenitud. **Tengo todo el potencial de conciencia, amor y energía** para hacerlo pero hay aspectos que aún no he descubierto!

- 3) El Sankalpa me permite expresar o mostrar cualidades positivas o “dárnicas”. ¿Qué son las **cualidades dárnicas**? Son las **virtudes que nos elevan**. Hay aspectos que tiran de nosotros hacia abajo y otros, sin embargo, nos elevan. En este caso podemos recurrir a los **yamas** y los **niyamas**. Es muy probable que todos hayamos oído hablar de estos códigos porque su mayor difusor ha sido Patanjali con sus Yoga Sutras pero no le pertenecen a él ni mucho menos! Los yamas y los niyamas están presentes en los Upanishads y previamente se transmitían oralmente. Son códigos de conducta que nos permiten estar en armonía con nosotros mismos o con nuestro interior y con los demás o el exterior. Además de los yamas y los niyamas hay muchos listados de ejemplos.
- 4) Mi Sankalpa ha de ser **deseado y deseable**. Es un aspecto que anhelo pero que tiene que influir positivamente en los demás. Yo lo deseo pero también es deseable para los demás.
- 5) En el punto anterior decíamos que conviene que sean cualidades que me 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**. Vamos a ilustrarlo con una historia para que se entienda mejor. En cierta ocasión una persona invidente fue a ver a un maestro y le pidió consejo: “Maestro, me gustaría ver el sol, ¿qué puedo hacer? ¿me puede recomendar alguna práctica? El maestro respondió: “una cosa es tu deseo y otra la verdadera necesidad que tienes. Deseas ver el sol pero lo que realmente necesitas es vista y entonces podrás ver el sol, la luna, el mar, las estrellas... podrás verlo todo!” 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.  
Entender este punto es entender la esencia del Yoga. Yoga es conciencia que nos ayuda a manejar los aspectos negativos de nuestra personalidad para desarrollar los positivos que puedan elevarnos y acercarnos a nuestra verdadera naturaleza: libre, perfecta y divina.

En cierta una ocasión, en la antigüedad, en un lugar muy remoto, un sabio practicó austeridades durante muchos años y tal fue el contento de la divinidad al ver su determinación que un día se presentó ante él. Le dijo: “he visto todas tus austeridades durante muchos años y hoy he venido a verte para concederte un deseo, pídeme lo que quieras y se cumplirá”. Nuestro sabio contestó: “mi único deseo, mi único anhelo era estar en presencia de la divinidad y ya lo he conseguido. Aparte de esto no tengo ningún otro deseo”. Y por más que insistió la divinidad en que pidiera algo, éste no lo hizo. Cuando terminó su encuentro la divinidad decidió concederle una virtud aunque el sabio no lo supiera. Le concedió a su sombra la capacidad de curar y sanar todo lo que tocara.



Desde entonces, aunque el sabio desconocía la virtud concedida a su sombra, allí por donde pasaba se sucedían los milagros. Cada vez que su sombra caía sobre un terreno estéril empezaban a brotar los cultivos, si se ponía delante de una persona ciega y su sombra le cubría éste empezaba a ver, si pasaba cerca de un río seco el agua brotaba de nuevo... el sabio no tenía expectativas o deseos, simplemente un corazón abierto y sincero a la práctica que le acercara a su esencia más pura, a la divinidad que ya era. Ese fue el resultado de tus prácticas

- 6) **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 ap-ego (o la App del ego 😊). 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 Autocentramiento 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 llevarme 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 ayudarnos si evocamos correctamente su energía. La palabra “gracias” también.
- 7) 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 des-cubrir cómo ser más felices y por tanto formular un Sankalpa correcto.

Como decía Cayetano Arroyo: ““SOY:

Una piedrecita que se introdujo en mi zapato me hizo comprender que tenía pie

Una duda que se introdujo en mi frente me hizo comprender que Soy

Un sufrimiento que se pegó a mi corazón me hizo sentirme

Bendito seas tú, Hermano Sufrimiento, porque a través de ti me realizo y a través de ti me doy.

Perdóname por las veces que te pido que te vayas de mi, y las veces que me cierro para que no vengas, y las veces que lucho por no tenerte. Perdóname porque no comprendo que



cuando vienes a mi me limpias. Cuando te sientas en mi me haces reflexionar, y cuando caminas por mi Ser lo haces oloroso y perfumado como lo son los jazmines y las azucenas y los nardos.

Perdóname y ven a mi aun sin que yo te abra las puertas; porque cuanto te vayas habrás dejado mi casa más limpia y los cristales de mi alma más relucientes.”

- 8) **Shiva Sankalpa Suktam (\*)**: al comienzo del escrito, 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 conciencia para terminar con la ignorancia que nos hace sufrir. Venimos a **experimentar el potencial infinito de conciencia, amor y energía que somos**. El Sankalpa es una herramienta para conseguirlo. Si tienes un carácter devocional te propongo que busques en internet este canto y su letra. ¡Qué mi mente individual siga las instrucciones de la divinidad! ... realmente hermoso e inspirador...
- 9) Pero dicho lo anterior y siendo humildes, el alcance del Sankalpa puede variar y muchas veces encontrarlo no es fácil. Si hasta ahora no he conseguido estar alineado completamente con la divinidad que ya soy es porque tengo obstáculos en mi camino, porque hay algunas normas del juego que aún no he comprendido. Por tanto, sin perder de vista mi destino final, debería elaborar un Sankalpa menos ambicioso pero más práctico para ir quitando esos obstáculos que están en mi camino y que no me dejan ver la cumbre

El Sankalpa tiene que estar alineado con el propósito de mi vida en términos absolutos, ser completamente feliz sin condiciones. Pero alcanzar ese propósito puede tener varias etapas Si estoy en una montaña y quiero llegar a la cumbre tengo que ir salvando distintos obstáculos. Por ejemplo, quiero subir a la cumbre del Everest. Pero 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... si no puedo lidiar con esos obstáculos no llegaré a la cumbre.

Lo mismo ocurre al formular mi Sankalpa. **No pierdo de vista el objetivo final pero, ¿qué tengo que solucionar en el camino? ... tengo que encontrar mis 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, samskaras,



acciones y reacciones.... Mi prana (mi energía) está totalmente disperso, vivo sin atención... pasan los años sin alcanzar mis propósitos... **tengo que organizar mi 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”.

¿Sólo con repetir el Sankalpa es suficiente? ¿Qué relación tiene con mis conexiones neuronales? ¿Cuál es su fundamento científico?  
 ¿Cuándo lo repito? ¿Cómo?  
 ¿Sólo en Yoga Nidra? ¿Cuándo más? ¿Porqué?  
 ¿Qué procedimiento/método puedo seguir para encontrar el Sankalpa correcto? ¿Y si no lo encuentro?  
 ¿Cuándo puedo cambiar de Sankalpa?

Si tienes interés en saber más sobre el Sankalpa y sobre cada uno de los elementos de Yoga Nidra tenemos un **curso de octubre 2020 a febrero 2021** donde desgranaremos cada uno de sus componentes hasta darle forma.

**No es un curso diseñado exclusivamente para profesores de yoga. Es para toda aquella persona que quiera conocer este método en profundidad, avanzar en la meditación (tumbados 😊) y conocerse así mismo.**

9 encuentros **por zoom** de 4 horas y media cada uno en los que habrá teoría y práctica. 16 prácticas grabadas para que gestiones por tu cuenta. Un retiro presencial o virtual en el que podrás guiar tu práctica.

Más información aquí:

<https://yamilaestellayoga.com/wp-content/uploads/2020/07/Cartel-Yoga-Nidra-20-21-ONLINE-ZOOM.pdf>

Si quieres recibir una práctica gratuita, sin compromiso, pincha aquí.

<https://yamilaestellayoga.com/producto/yoga-nidra-elige-un-camino/>