

# SANKALPA

## Drevna mudrost namjere

Ideja o stvaranju namjere nije nova. Potječe iz vedske tradicije, stare tisućama godina, te se putem budizma, joge i tantra održala na životu i danas nam je jednako zanimljiva kao što je bila našim precima. Istraživanja pokazuju da samo osam posto ljudi ostvaruje svoje namjere, što nam govori kako stvaranje prave namjere ipak zahtijeva nešto više znanja i pripreme. Namjera je moćan unutarnji dogovor koji sklapamo sami sa sobom i ne služi nam samo da postignemo neki važan cilj. Namjera je put prema sreći...

Jedna od središnjih pouka vedske tradicije jest naučiti kako što bolje upravljati tokom svog života, koristeći, među ostalim, snagu namjere. U *Rig Vedi* piše: „Odlučno slijedi i potvrđuj svoje namjere jer one zacrtavaju put koji ti omogućava da savladaš sve izazove, iskušenja i patnju. Slijediti i potvrđivati svoje namjere pravi je put prema istinskoj sreći.“ Namjeru na sanskrtu imenuje riječ *sankalpa*. Sankalpa se može prevesti i kao: odlučnost, volja, uvjerenje, odluka. Ona je pozitivna izjava u kojoj se obvezujemo sami sebi, a ponekad i nekom drugom, da ćemo ispuniti određeni cilj. Ona je moćan unutarnji dogovor koji sklapamo sa samim sobom, a izražavamo ga kroz svoja djela. Sankalpa se može odnositi na bilo koji dio našeg života; od posla, veza i zdravlja do naših duhovnih težnji. Namjere njeguju i potiču našu motivaciju, odlučnost, strpljivost i ustrajnost; kvalitete koje nam omogućuju da budemo stabilniji, zreliji i ostvarimo svaki svoj cilj. Drevni tekstovi opisuju znanje manifestiranja namjere, kako je obli-

kovati i njegovati te dovesti do pune manifestacije.

Može nam se na prvu učiniti da u tome nema ništa posebno: „Pa stalno imamo svoje ciljeve i namjere, kakva bi to trebala biti ‘znanost’?!“ No kad u svakodnevici redovito doživljavamo razočaranja jer ih ne uspijevamo ostvariti, postajemo nesigurni, razočarani ili ljuti. Istraživanje provedeno na američkom Sveučilištu u Scrantonu pokazalo je da se gotovo 80 posto odluka ne ostvari, 12 posto ih je u sivoj zoni njihovog djelomičnog ostvarenja, a samo osam posto ljudi u potpunosti ostvari svoje namjere. U stvarnosti to znači da će samo jedna od deset osoba ostvariti svoju namjeru. Prema ovim podacima, čini se da ipak postoji nešto više što bismo trebali znati o stvaranju namjera.

Postoji razlika između običnog cilja i one namjere koju zovemo sankalpa.

### RAZLIKA IZMEĐU CILJA I NAMJERE

Kad pravimo planove i oblikujemo u svom umu ciljeve koji su



*'Biti svoj u svijetu koji te stalno pokušava promijeniti u nekog drugog najveće je postignuće'*

RALPH WALDO EMERSON

nam važni, mi zapravo zamišljamo budućnost. Ako smo vizualni tip osobe, moći ćemo točno vidjeti sebe na željenom poslu, sa željenim partnerom ili u željenom automobilu. Kinesetički senzibilnije osobe moći će točno osjetiti kako bi to bilo – kakav bi to unutarnji osjećaj bio kad bi ostvarili svoj cilj. Mnoge se tehnike kreativne vizualizacije mogu primijeniti kako bismo zamislili željenu budućnost. Planiranje i stvaranje ciljeva na taj način vrlo je dragocjena vještina. Motivira nas da se trudimo, podržava nas na putu njihova ostvarenja. Planovi i ciljevi oslanjanju se na zamišljenu budućnost.

Pritom, međutim, često ne uzimamo u obzir ono što se u sadašnjem trenutku događa u našem životu i je li cilj koji smo postavili ostvariv, možemo li ga ostvariti vlastitim snagama. Kad si postavimo cilj, vjerojatno se brinemo: *Kad ću ostvariti svoj cilj? Hoću li onda biti sretna? Što nakon toga?* Ostvareni ciljevi rijetko kad nas mogu potpuno ispuniti i usrećiti. Uzbudeni smo kad ih ostvarimo, nesretni kad ne uspijemo. Čim ispuniemo jedan cilj, iz njega nastaje barem nekoliko novih. U Bhagavadgiti to je opisano: „Za one kojima nedostaje sankalpa, životne odluke su razgranate i beskonačne.“

Često postavljamo cilj prema onome što mislimo da nam treba, pod pritiskom beskrajnih informacija i izazova koji dolaze iz okoline. Ono



što mislimo da nam treba može se jako razlikovati od onoga što nam je zaista potrebno, što je potrebno našem srcu, duši i tijelu. Posve je uobičajeno da si zacrtamo cilj koji ne proizlazi iz najdublje potrebe našeg bića. Svi želimo biti prihvaćeni, želimo pripadati, biti voljeni, sigurni, sretni... Planiramo ciljeve koji će nam pomoći ostvariti te želje, no često oni nisu odraz one istinske, najdublje unutarnje potrebe.

Možda se silno trudite organizirati sve što je potrebno da odete na neku skupu i prestižnu edukaciju jer mislite da ćete tako postići po-

slovni uspjeh. Ako nakon toga ne postanete nimalo uspješniji, znači da je vaša prava potreba bilo nešto sasvim drugačije – neka druga vrsta edukacije ili možda potpuno drugačiji posao! Možda želite smršavjeti jer ste sa svih strana u javnome prostoru okruženi mršavcima. U svom planu skidanja kilograma bit ćete uspješni samo ako ta želja dolazi iz vaše duboke potrebe, a ne iz prividne pretpostavke da ćete takvi biti bolje prihvaćeni ili sretniji.

**POSVAĐANI SA STVARNOŠĆU**

Namjera, za razliku od cilja, nije isključivo orijentirana na budućnost. Prilikom stvaranja namjere sve počinje od toga kako se u tom trenutku osjećamo, tko smo i kakvu energiju osjećamo u svom srcu. Za postavljanje istinske namjere potrebno je prvo prihvatiti stvarnost. Možda sad odmahujete rukom govoreći kako ste vi realna osoba i nije vam teško prihvatiti stvarnost. No jeste li sigurni u to? Tijekom svakog dana zbiva se stotine događaja, malih i velikih, naizgled onih beznačajnih i naizgled onih važnih. Ono što se događa samo po sebi nema nikakvo značenje sve dok mi sami događaju ne pripišemo neko značenje. Obično to značenje dolazi u društvu naših emocija: s nadom i očekivanjem, sa strahom, sumnjom, zavišću, ljutnjom, čežnjom i s mnogim drugim zavešljajima emotivnog tereta. Naša

*'Ono što je iza nas, kao i ono što je pred nama neznatno je u usporedbi s onim što se nalazi u nama'*

RALPH WALDO EMERSON

jedina i istinska moć je u tome što možemo odabrati kako ćemo sagledati događaje životne stvarnosti i kakvo ćemo im značenje pripisati. A o tome ovisi rezultat, naša reakcija.

Sigurno ste jednom bili na nekom poslovnom sastanku na kojem je netko bio nepristojan, nametljiv i nadmen. Kakva je bila vaša reakcija? Jeste li primijetili da je osoba zapravo nesigurna, grčevito pokušava steći kontrolu ili dobiti pozornost? U tom slučaju ste promatrač situacije i usklađeni ste sa stvarnošću. No ako ste se i sami počeli ljutiti i osuđivati tu osobu, to vas je moglo dovesti do konflikta. To je znak da niste prihvatili stvarnost onakvom kakva jest, nego ste događaj doživjeli osobno. To ne znači da trebamo dopustiti da netko prijeđe naše granice, no izbjeći ćemo još veću iritaciju, osuđivanje ili neke druge nepoželjne emocije ako si ne dopustimo sve to uzeti k srcu. Svaka situacija koja nas izbaci iz takta, bilo poslovna ili osobna, znak je kako smo u nekoj vrsti svađe sa stvarnošću, da je sagledavamo kroz prizmu vlastitih očekivanja i emocija.

Nije uvijek lako ostati promatrač događaja, ne pripisati mu značenje koje izvire iz naših vlastitih strahova ili nesigurnosti – no uvijek možemo vježbati! Možemo razvijati sposobnost da uočimo razliku između onoga što jest i svih naših emocija zbog kojih stvarnost gledamo kroz prizmu svog unutarnjeg stanja. Vježbati možemo u svakom trenutku, u baš svakoj situaciji. Ako se izvježbamo u prihvaćanju stvarnosti, imat ćemo na raspolaganju više opcija za tumačenje svih životnih teškoća, problema i prepreka. Kad prihvaćamo stvarnost onakvom kakva jest, puno je lakše prepoznati i pravu namjeru koja nas

učvršćuje u životu. Možemo sami sebi postaviti kao jednu od važnih namjera – razvoj sposobnosti da budemo bolje usklađeni sa stvarnošću.

**SRCE IMA PRAVI ODGOVOR**

Budući da um pripisuje značenje događajima, a život stalno donosi nešto novo i pun je zbunjujućih osjećaja, pravu namjeru ne možemo prepoznati racionalnim umom. Prava namjera dolazi iz srca. To je intuitivno znanje, mudrost koja dolazi iz naše nutrine. Ona je uvijek tu za nas, kao oslonac, kao unutarnje svjetlo koje nas vodi kad god se sjetimo zatražiti unutarnje vodstvo. „Ti si ono što je tvoja najdublja želja. Tvoja želja određuje namjeru. Tvoja namjera određuje tvoju volju, a volja oblikuje tvoja djela. Kakva su tvoja djela, takva je tvoja sudbina“, uče nas *Upa-niśade*, zbirka filozofskih i religijskih tekstova nastala između 800. i 500. godine pr. n. e. Da bismo zaronili duboko u nutrine svoga srca, potrebno je da se umirimo, oslušujemo i potražimo svoj unutarnji glas srca. U tome su korisne sve vrste opuštanja i meditacije te posebno joga nidra. U stanju duboke opuštenosti nije se teško povezati s energijom srca, koje uvijek zna što nam je u tom trenutku potrebno. Kada dopustimo da to intuitivno znanje izroni na površinu, onda ga možemo oblikovati riječima. Namjera (sankalpa) nam govori našim unutarnjim glasom. Ona je poput sjemenke iz koje će se razviti zadovoljstvo i sreća.

Možemo istovremeno imati nekoliko namjera. One se mogu odnositi na različite dijelove našeg života: na ljubav i odnose, na duhovni razvoj, ali isto tako i na neko postignuće u materijalnom smislu. Uvijek mora-



*'Usudi se živjeti život koji sanjaš. Kreni i ostvari svoje snove'*

RALPH WALDO EMERSON



*‘Kad jednom doneseš odluku, cijeli se svemir pokrene da je ostvari’ RALPH WALDO EMERSON*

ju biti izražene pozitivno i što preciznije, jasno i kratko. Trebamo ih oblikovati u prezentu – kao da su već ostvarene. Namjere mogu biti oblikovane ovako: *Zadovoljna sam svojim tijelom i svojim izgledom; Imam posao koji volim. Dobro zarađujem; Moje je zdravlje odlično; Svakodnevno meditiram. Meditacija obogaćuje moj život...*

#### **KAKO PROVODITI NAMJERE**

Ako ste ikad napravili nešto što je bilo riskantno, neobično, nešto u čemu vas nisu podržali vaši bližnji, štoviše, svi su vam govorili da ste neozbiljni, neodgovorni ili ludi, ali niste mogli zanijekati svoj unutarnji glas, svoje duboko unutarnje uvjerenje, želju da to napravite, onda ste posve spontano manifestirali snagu svoje sankalpe. Do prave unutarnje namjere ponekad dolazimo spontano, kad je

unutarnji glas posebno jak i kad nas naš um ne uspije obeshrabriti pronalaženjem sumnji, primjedbi i kritika. Primijetili smo da se tada velikom brzinom i s lakoćom ostvaruju naše želje. Sankalpa ima podršku samog svemira – kao da smo zakoračili u nevidljive struje moćnih sila koje će nas s lakoćom ponijeti u željenom smjeru.

Kad osjetimo i čujemo svoju sankalpu, kad je oblikujemo riječima, potrebno ju je njegovati kao što njegujemo mladu biljku koja je tek počela rasti. Njeguemo je tako da se što češće povezujemo s glasom svog srca, koji će nas uvijek osnažiti. Njeguemo je svojim djelovanjem, a to djelovanje pokreću posebna unutarnja snaga i sigurnost koje ciljevi često nemaju. Njeguemo je i tako da se oslobodimo stavova i osjećaja koji nas vezuju za stare obrasce ponašanja, navike i uvjerenja. „Jednom

kad se um proširi novim idejama, ne može se više vratiti na staro“, duhovito je primijetio filozof, pjesnik i esejist Ralph Waldo Emerson, rođen 1803., a njegova su razmišljanja nadahnula mnoge duhovne tragače.

U kontemplaciji i meditaciji stalno obnavljamo povezanost sa svojim unutarnjim glasom, a time jačamo sposobnost da djelujemo na pravi način, vođeni svojom namjerom. Tako nećemo zaboraviti na namjeru, nego ćemo s njom živjeti iz dana u dan promatrajući kako se razvija, kako se polako poput cvijeta otvara u svoj svojoj ljepoti. Kada djelujemo iz duboke namjere, lakše nam je biti ono što jesmo, zadržati svoj integritet i unutarnji mir. Važno je znati da nam je u svakom trenutku na raspolaganju sposobnost stvaranja prave namjere, sposobnost stvaranja sreće! **S**