



Yoga Nidra – der Yoga Schlaf, ist ein Zustand der Tiefenentspannung, ein Schlafzustand, ein Heilschlaf, bei dem wir gleichwohl nicht schlafen. Wir bleiben im Gegenteil hellwach während der ganzen Dauer der Übung. Den scheinbaren Widerspruch können wir am leichtesten verstehen, wenn wir an eine Art Dämmerzustand denken, also an einen Zustand zwischen Wachsein und Schlaf. Im Yoga Nidra schläft der Körper, der Geist ruht aus, aber das Bewusstsein ist da, vielleicht mehr denn je.

Im Yoga Nidra erreichen wir eine Bewusstseinstiefe wie sonst nur selten – ausser in der Meditation. Wir gelangen an unsere innerste Quelle; alles Äussere ist weit weg. So tief in uns, wirkt das Samkalpa wie ein Samenkorn, das in frische, gut vorbereitete Erde gelegt wurde. Es geht auf und treibt Wurzeln. Die Frucht wächst in die oberen Bewusstseinschichten hinein, und erst dann merken wir, wie sich etwas von innen her verändert hat. Unser ganzes Denken und Handeln wird sich – ohne dass wir es gleich bemerken – so ausrichten, dass unser Samkalpa in Erfüllung gehen kann. Innere Führung könnte man das nennen – bis hin zum Ziel. Es ist für den Lehrenden wichtig zu erfahren und zu vermitteln, dass ein gut gewähltes Samkalpa eigentlich immer in Erfüllung geht!

### Samkalpa

Ein Samkalpa ist ein Vorsatz, ein Entschluss. Da die ganze Persönlichkeit im tiefen Yoga Nidra an die Quelle gelangt, ist ein solcher Entschluss ungeheuer machtvoll und geht immer ohne jeden Zweifel in Erfüllung. Es muss ein kurzer, einprägsamer Satz sein, dessen Inhalt wesensmässig in einem verankert ist. Man wählt also unter den Schwächen oder Komplexen das Wichtigste aus, oder lauscht dafür einfach nach innen. Dann formuliert man einen klaren, positiven Satz.

Eine gute Hilfe, um das richtige Samkalpa zu finden, sind die folgenden Fragen: „Was stört mich am meisten an mir, an meinem Verhalten? Welche Eigenschaften, welches Verhalten zieht am meisten Leid nach sich? Was möchte ich in meinem Leben unbedingt ändern? Wo fühle ich mich minderwertig? Was an mir kann ich (noch) gar nicht lieben?“

Das Samkalpa sollte normalerweise nicht geändert werden, bis es sich vollständig erfüllt hat. Andernfalls würden sich unsere Kräfte zerstreuen. Lediglich wenn der Übende das Samkalpa zunächst ‚falsch‘ gewählt hat (z.B. ein zu profanes oder ein völlig unrealistisches Ziel gewählt hat), kann das Samkalpa noch einmal geändert werden.

Deswegen macht es Sinn, das Ziel des Samkalpa von vornherein ‚höher‘ anzusiedeln und mit positiven Begriffen auszustatten. Es ist also wesentlich sinnvoller zu sagen: „Ich bin sicher, frei und voller Vertrauen im Leben“ als „Ich habe diese oder jene Angst überwunden“. Oder statt dem Satz: „Ich bin frei von Neid und Missgunst“ sollte man besser formulieren: „Ich wünsche meinen Mitmenschen von Herzen alles Liebe und Gute“.

Das Samkalpa sollte man für sich behalten. Wer bei der Wahl des eigenen Samkalpa unsicher ist, kann auch den Lehrenden darauf ansprechen.