

Sankalpa und Yogatherapie Swami Shankardev Saraswati

Du findest das Original auf: <http://www.yogamag.net/archives/1999/esept99/sankther.shtml>

„Während der Yoga Nidra Übung wird ein Vorsatz oder Sankalpa verinnerlicht. Es sollte etwas sein, das von enormer Wichtigkeit für dich ist. Vorsätze werden in Form von kurzen Sätzen im Unterbewusstsein verankert, wie zum Beispiel „Ich entschieße mich, mit dem Rauchen aufzuhören“. Im Zustand der Yoga Nidra-Passivität ist diese Autosuggestion sehr kraftvoll. Solche Vorsätze können dein ganzes Leben verändern. Sie werden sich zweifellos erfüllen, wenn du deinen Vorsatz mit genügend Überzeugung wiederholst. Mit dieser Methode kannst du alte Gewohnheiten ändern und gewisse geistige Erkrankungen besiegen. Sankalpas können eine spirituelle Zielsetzung haben wie zum Beispiel „Ich werde achtsamer werden“. Dein Sankalpa oder Vorsatz sollte während der Übung mehrmals wiederholt werden.“

Swami Satyananda Saraswati

Ein Sankalpa oder Vorsatz ist eine Affirmation, die du machst, um eine Schwäche zu überwinden, die deinen Körper, deine Leistung und dein Leben beeinträchtigt und um die nach deiner Ansicht nötige Kraft zu entwickeln, das innere Gleichgewicht herzustellen. Bilde anstatt nur zu sagen „Ich werde ... aufgeben“, einen zusätzlichen Denkanstoß wie „Ich entwickle ...“ oder „Ich drücke meine positive Natur aus“. Auf diese Weise kannst du den Sankalpa entsprechend deiner Wahl und deinen Wünschen gestalten. Behandle das Thema als wäre es bereits verwirklicht. Sei dem, was du erreichen möchtest, einen Schritt voraus.

Durch den Sankalpa nimmt die Empfindsamkeit und das Potential des Geistes zu. Er steigert die Willenskraft. Zu Beginn leitet er dich durch die Form der positiven Suggestion in die psychische Dimension, wo der Geist sensibilisiert wird und die Fähigkeiten des Geistes eine starke Kraft haben. In den anfänglichen Stadien wird der Sankalpa benutzt, die geistigen Energien zu bündeln und in den späteren Stadien wird psychische Energie aufgebaut. Zunächst scheint es eine Form von Autosuggestion zu sein, er bereitet jedoch die Grundlage vor, damit sich Harmonie in dir ausdrücken kann und stärkt die Fähigkeiten des Geistes.

Sankalpa ist die Fähigkeit, die Willenskraft zu nutzen und die Kräfte im Körper-Geist zu harmonisieren. Diese Kräfte werden normalerweise durch innere Konflikte oder Verwirrung oder durch die verschiedenen äusseren Anforderungen und Verantwortlichkeiten des Lebens zerstreut. Der Sankalpa ist ein Werkzeug, um die Energie, den Prana, die Lebenskraft zu bündeln, damit sie wie ein Laserstrahl wird.

Der Sankalpa ist eine der wichtigsten Techniken im Yoga. Er sollte jedes Mal, wenn du deine Yoga-Praxis beginnst, angewendet werden und nicht nur während Yoga Nidra. Die Übung von Yoga Nidra ermöglicht dem Sankalpa tief in die Psyche zu sinken. Wenn wir uns jedoch

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

während den anderen Yogaübungen oder im täglichen Leben an den Sankalpa erinnern, hilft er uns, mit einem tieferen Sinn für Richtung und Absicht verbunden und geerdet zu bleiben.

Wenn wir krank sind oder leiden, kann ein Sankalpa von besonderem Nutzen sein, denn dann fällt es uns oft schwer uns zu erinnern, was wir tun und weshalb wir es tun. Zudem kann der Therapieprozess schwierig sein, und der Weg, der zur Heilung führt, ist manchmal nicht direkt. Wir nutzen den Sankalpa, um uns daran zu erinnern, was wir erreichen wollen.

Der Sankalpa ist ein Weg, um unsere Aufmerksamkeit auf einen Punkt in der Zukunft zu fokussieren. Es ist eine auf die Zukunft ausgerichtete Technik, damit wir mit dem Blick auf das Licht am Ende des Tunnels durch schwere Zeiten gehen können. Wir sind alle auf der einen oder anderen Ebene in Therapie. Yoga Therapie ist nur die Anwendung von Yoga unter medizinischen Rahmenbedingungen. Aber wir alle versuchen uns zu heilen und umfangreichere Ganzheit zu erfahren, und wir alle haben einen Sankalpa, sogar wenn wir uns dessen nicht bewusst sind.

Stufen von Sankalpas

Es gibt verschiedene Ebenen von Sankalpas oder Vorsätzen. Es gibt einen Hauptsankalpa, den wir alle besitzen, und zwar den Ursprungssankalpa. Er ist das ursprüngliche Verlangen oder eben der Ursprungssankalpa unseres Wesens. Der menschliche Geist funktioniert hauptsächlich über Verlangen. Das Wort „Verlangen“ bezieht sich hier nicht nur auf emotionales Verlangen, sondern eher auf Verlangen als motivierende Kraft, die danach strebt, die grundsätzlichen Bedürfnisse menschlicher Existenz zu befriedigen. Dies beinhaltet das Verlangen zu atmen, zu schlafen und zu essen. Unter diesen Bedürfnissen verborgen liegt der Grund, weshalb wir existieren. Dieses Grundverlangen ist vollkommen an unser Dharma, unsere Bestimmung, angeglichen. Es ist sehr, schwer dieses Grundbedürfnis zu erkennen. Wenn es sich zeigt, ist das ein großer Segen.

Der Schlüssel, um den Sankalpa erfolgreich nutzen zu können ist, den Sankalpa, den wir während den Yoga Übungen machen, auf den Ursprungssankalpa unseres Wesens auszurichten. In einem gesunden Geist sind all unsere Bedürfnisse mit unserem Grundverlangen verbunden. Unsere vielen bewussten Bedürfnisse sind oft ein Versuch unseres Unterbewusstseins, uns zum wesentlichen, ursprünglichen Drang, der uns als Individuum motiviert, zurückzubringen, und das kann für uns alle unterschiedliche Formen annehmen. Um dieses Grundverlangen zu definieren, müssen wir die Wahrheit unseres eigenen Seins finden. Dies nimmt verschiedene Formen an. Es kann Erleuchtung sein, Stärke, Liebe, oder es kann Wissen sein. Es kann sehr unterschiedlich sein. Manchmal ist der Sankalpa auf ein spirituelles Ziel ausgerichtet. Manchmal ist es ein eher psychologisches Ziel und manchmal eher ein weltliches. Wenn wir also bewusst einen Sankalpa wählen, müssen wir ihn auf etwas ausrichten, das wir wirklich wollen.

Die Wiederholung des Sankalpas im Yoga ermöglicht uns, etwas Zeit in Kontemplation zu verbringen und zu versuchen, uns auf das einzustellen, was wir im Leben wirklich erreichen

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

möchten, was uns tiefe Befriedigung und Erfüllung geben wird. Es ist eine grundlegende Übung, weil es ein Fundament für alles andere bildet. Um Befriedigung und Zufriedenheit zu erlangen, was die Basis für Gesundheit ist, müssen wir uns unserem innersten Ziel, unserem Dharma, unserer wahren Natur und dem, was wir im Leben erreichen möchten, bewusst werden.

Einen Sankalpa finden

Einen Sankalpa zu finden ist nicht einfach. Es benötigt Geduld, einen Sankalpa zu finden, der wirklich zu uns passt. Einige Menschen finden ihn früher, andere sind sich unklar. Einige möchten viele Dinge zusammen bringen, wie „Ich sollte stärker, liebevoller, weiser und reicher werden und einen netten Partner haben“ und vieles mehr. Diese Art von Sankalpa kann zu mehr Verwirrung führen. Das Wichtigste beim Formulieren des Sankalpas ist Einfachheit. Je einfacher er ist, desto mehr ist er in Harmonie mit der Wahrheit, nach der wir streben. Ich sage das aus persönlicher Erfahrung. Mein Sankalpa wurde mit der Zeit so groß, dass ich vergaß um was es sich handelte. War Stärke vor Liebe oder Liebe vor Stärke? Ich wurde noch verwirrter als ich vorher schon war. Also machte ich einen Sankalpa dafür einen guten Sankalpa zu finden. Es brauchte ein paar Jahre, um dies zu erreichen.

Wenn wir uns mit einer Krankheit auseinandersetzen müssen, ist es oft sehr einfach, einen Sankalpa zu finden, wie zum Beispiel „Ich werde gesünder“. In diesen Sankalpa miteinbezogen ist die Tatsache, dass wenn ich dieses Ziel erreichen will, ich sofort damit anfangen muss, etwas für meine Gesundheit zu tun. Es ist auch ein „unlimitierter“ Sankalpa, weil er einfach bedeutet, dass wir gesünder und gesünder werden, und es gibt keine Begrenzung dafür, wie gesund wir werden könnten. Schlussendlich kommt ein guter Sankalpa auf das zurück, was uns wirklich wichtig ist, und wenn wir es erreichen, werden wir zugleich auch alles andere erreichen. Das ist der endgültig heilende Sankalpa. Einen Weg, dieses grundsätzliche Ziel zu erreichen ist es, kleine Mini-Sankalpas zu haben, die von Tag zu Tag benutzt werden können. „Heute bin ich konzentriert“, oder „Heute werde ich meine Meditation ohne einzuschlafen beenden“. Das ist der Weg zur ganzheitlicher Gesundheit für Körper und Geist.

Einen Sankalpa formulieren

Als ich in England war, ergab sich eine anregende und zum Nachdenken ermunternde Diskussion über das Formulieren des Sankalpas. Es ging um die Wahl der Zeitformen, Gegenwarts- oder Zukunftsform. Ich habe immer vorausgesetzt, dass die Gegenwart eine Affirmation dessen ist, was gerade ist und dass die Zukunftsform benutzt wird, um etwas zu erreichen, das wir erreichen wollen. Die Schwierigkeit liegt darin, dass wir für die Zukunftsform das Wort „werden“ benutzen, was zugleich auch Willenskraft (Anm. der Übersetzer: engl. will=werden) beinhaltet. Wenn ich also die Zukunftsform benutze, heisst das für mich, dass ich etwas tun werde. Ich werde es mit all meiner Willenskraft machen, und ich werde es erreichen. Es gibt für mich keinen Zweifel. Das ist es, was das Wort „werden“ hier beinhaltet; „Ich werde es tun!“ Ich benutze meine Willenskraft, und wenn ich meinen Geist zu meinem Ziel lenke, lasse ich es zur Realität werden.

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

Um einen solchen Sankalpa zu formulieren, muss ich jedoch zuerst vieles nachforschen. Ist es weise, dies zu wollen? Ist es für mich möglich, es zu erreichen? Was muss ich dafür tun? Wenn ich einmal sicher bin, was ich will, formuliere ich den Sankalpa und stelle mich auf ihn ein. Die Wortwahl ist weniger wichtig für mich als das Gefühl und das Wissen, dass ich dieses Ziel erreichen kann.

Die Formulierung des Sankalpas kann entweder in der Gegenwart oder in der Zukunftsform sein, was auch immer für dich stimmt. Ich komme aus der zukunftsorientierten Schule, denn das funktioniert für mich. Meine Haltung ist, dabei die Willenskraft zu betonen und nicht die Zukunftsform. Der Sankalpa erinnert mich daran, dass ich mein Leben so weit wie möglich innerhalb meines Dharmas führe und einem höheren Ziel entspreche. Als ich beispielsweise Medizin studierte, war mein Sankalpa „Ich werde mein Medizinstudium abschließen“. Ich habe nicht gesagt: „Ich schließe mein Medizinstudium ab“ oder „Ich mache momentan alles dafür, um mein Medizinstudium abzuschließen“. Das fühlte sich zu kompliziert an.

Wenn das Wort „werden“ für dich nicht funktioniert, dann benutze das Affirmative und bringe den Sankalpa in die Gegenwart. Wir sollten vorsichtig sein, nicht plötzlich Regeln, wie „Benutze niemals die Zukunftsform“, aufzustellen. Manchmal, wenn die Leute ihren Sankalpa in der Gegenwart formulieren, zum Beispiel „Mein Immunsystem bekämpft den Krebs“, gibt es unterschwellig einen Zweifel, sie sind sich unsicher. Wenn das passiert, können sie ihren Willen nicht verankern und sich nicht mit ihrer Energie verbinden. Sie wiederholen nur hoffnungsvoll ihren Satz und hoffen, dass er wirkt. Daran glaube ich nicht. Sie haben den Sankalpa so formuliert, dass er sich nicht in ihre Psyche verankert und sich nicht mit ihrer Willenskraft und inneren Stärke verbindet. So kann auch kein tiefer Sinn für ihren Körper und für das, was sie im Moment benötigen, entstehen.

Die Kraft des Sankalpas

Die Kraft des Sankalpas erwacht, wenn wir uns auf unsere Bedürfnisse, auf das was wir wirklich wollen, einstimmen. Wenn Verwirrung und Zweifel auftreten, untergraben sie den Prozess, wie eine gefräßige Made. Die Formulierung des Sankalpas muss mit dem, was wir erreichen wollen und was wir fühlen, übereinstimmen, denn wir wollen uns von Verwirrung, Zweifeln und Konflikten lösen.

Wenn wir anderen Menschen helfen, ihren Sankalpa zu finden, verfeinern wir ihn, bis er sich für sie richtig anfühlt. Dann können wir sehen, wie sich eine gewisse Energie aufbaut. Sie sind sich klar darüber, was sie wollen und wohin sie gehen. Vielleicht ändern sie den Sankalpa im Laufe des Entwicklungsprozesses, aber sie haben ein Gefühl der wahren Überzeugung. Experimentieren und Individualität sind der Schlüssel. Finde deinen eigenen Weg damit.

Ich bin sicher, dass wir alle schon Sankalpas kreiert und Dinge damit erreicht haben. Letztes Jahr habe ich einen bestimmten Sankalpa entwickelt, der sich erfüllt hat. Ich sagte, ich werde das machen und nun, ein Jahr später, geschehen diese Dinge. Ich war von Zweifeln überwältigt, aber ich sagte, ich werde es tun. Und das stimmte für mich. Was ich will, ist den Leuten

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

zu helfen, ihre eigene Kraft zu erfahren. Und manchmal, wenn wir eine Formel auf eine bestimmte Weise kreieren, verursachen wir Verwirrung, weil es nicht für alle gleich funktioniert. Meiner Meinung nach tue, was auch immer für dich funktioniert. Und was funktioniert sollte spürbar sein und inspirieren.

Wenn wir schon lange Yoga üben, kann eine Tendenz entstehen, gelegentlich gewisse Dinge schwammig werden zu lassen. Dann müssen wir uns fragen: „Was vergesse ich?“, und es ist meistens der Sankalpa. Es kann sein, dass uns das Leben an viele verschiedene Orte bringt, und manchmal scheint es, dass es uns für eine Zeit lang von Yoga fortführt. Wenn wir uns aber stets an unseren Sankalpa erinnern, praktizieren wir eventuell eine höhere Form von Yoga und sind ehrlicher zu uns selbst. Wenn du deinen Sankalpa aufrecht hältst, trägst du Yoga mit dir, wohin auch immer du gehst.

Für Therapiezwecke kannst du einen Sankalpa wie „Ich werde stärker“ formulieren, „Ich werde gesünder sein“, „Ich mache mich stark und überwinde alle Hindernisse“, „Mein Immunsystem wird jeden Tag stärker“ oder etwas, das dir hilft, deine eigene Stärke zu spüren. Finde einen Sankalpa und wiederhole ihn jeden Tag. Alles kann im Leben versagen, nicht aber der Sankalpa, der mit Entschlossenheit, Willenskraft, Beharrlichkeit und Aufrichtigkeit realisiert wird.