

Mahashakti Uta Engeln

# Geistige Stärke

Entdecke das Geheimnis innerer  
Stärke



*Bereit, die Geheimnisse der inneren Stärke und Freiheit zu enthüllen?*

*Lass dich von den zeitlosen Weisheiten der Yogasutras verzaubern und erfahre, wie du durch beharrliche Praxis und innere Hingabe zu einem tieferen Verständnis deiner selbst gelangen kannst.*

## Das Geheimnis innerer Stärke: Tauche ein in die Welt der Yogasutras!

Bist du bereit, die unergründlichen Potenziale deines Geistes zu entfesseln und wahre innere Stärke zu erlangen? In diesem exklusiven Blogbeitrag enthüllen wir die geheimnisvollen Verse 12-16 des ersten Kapitels der Yogasutras von Patanjali, die dich auf eine faszinierende Reise zur Selbstentdeckung und inneren Transformation mitnehmen werden.

### Der Weg zur inneren Ruhe: Abhyasa und Vairagya

Erfahre, wie die Kombination aus beharrlicher Übung (Abhyasa) und Gleichmut (Vairagya) dir helfen kann, die Kontrolle über die turbulenten Bewegungen des Geistes zu erlangen. Lerne, wie du dich von Anhaftungen und Verlangen befreien kannst, um wahre innere Stärke zu erlangen.

### Die Kraft der Ausdauer: Tatra sthitau yatno-abhyasaḥ

Entdecke die Bedeutung von standhafter Anstrengung und lerne, wie du deine innere Unruhe überwinden und zu einem Zustand tiefer innerer Stille gelangen kannst. Tauche ein in die Welt der Ausdauer und erlange ein tieferes Verständnis für die Kraft des beharrlichen Übens.

### Die Essenz der Hingabe: Sa tu dirghakala nairantarya satkara-adara-asevito drdhabhumih

Erfahre, wie die unerschütterliche Hingabe und Respekt für die Praxis dir dabei helfen können, ein solides Fundament für die Beendigung der inneren Unruhe zu schaffen. Lass dich von der tiefen Weisheit dieser Verse inspirieren und lerne, wie du Demut und Achtsamkeit in deinem spirituellen Weg kultivieren kannst.

### **Die Erkenntnis des Selbst: Tatpara purusha-khyateh guna-vaitrishnyam**

Entdecke das höchste Ziel der Erkenntnis des Selbst und lerne, wie du die Gier nach den Eigenschaften der Natur überwinden und wahre innere Freiheit erlangen kannst. Erfahre, wie ein reines Herz und klare Intelligenz dich auf dem Weg zur Befreiung von allen Bindungen unterstützen können.

Bereit, tiefer in die Welt der Yogasutras einzutauchen und den Weg zur inneren Stärke und Freiheit zu beschreiten? Melde dich jetzt für unseren exklusiven Yogasutra-Workshop mit Mahashakti Uta Engeln an und entdecke die transformative Kraft der Yogaweisheit für dich selbst! [Klicke hier, um mehr zu erfahren und dich anzumelden.](#)

### **Fazit: Die Kraft der Yogasutras – Ein Weg zur inneren Stärke und Freiheit**

Die erhabenen Verse der Yogasutras von Patanjali offenbaren einen tiefen Weg der Selbstentdeckung und inneren Stärke. Durch die Praxis von Abhyasa und Vairagya lernen wir, die Kontrolle über unsere Gedanken und Emotionen zu erlangen und innere Ruhe zu finden. Mit unerschütterlicher Hingabe und Ausdauer schaffen wir ein solides Fundament für die Beendigung der inneren Unruhe und gewinnen tiefe Weisheit und Demut auf unserem spirituellen Pfad.

Die Erkenntnis des Selbst und die Befreiung von den Bindungen der Welt ermöglichen uns, wahre innere Freiheit und Gelassenheit zu erlangen. Indem wir uns auf diese Reise der Selbsterkenntnis begeben, entdecken wir die transformative Kraft der Yogaweisheit und erschließen die unendlichen Potenziale unseres Geistes.

Erkunde die tiefe Weisheit der Yogasutras und [lasse die Kraft der Meditation und des spirituellen Wachstums in dein Leben eintreten](#). Möge diese Reise dich zu einem tieferen Verständnis deiner selbst und zu einer wahren Verbindung mit der universellen Weisheit führen.

Schau dir hier die Info-Seite zum Workshop an:

► [Zum Workshop:](#)

[Meditation oder die Kunst wie man seinen Geist \(selbst\) steuert](#)



Mahashakti, deine Meditations- & Yoga-Lehrerin

Liebe Grüße

Deine Mahashakti

**P.S.: Lies hier weiter:**

[Dein Weg zur inneren Quelle \(Folgt in Kürze\)](#)

[Alle bisherigen Beiträge zum Yogasutra](#)

Yoga-Papenburg.de

*Yogasutras Kap.1 Vers 12-16: Das*  
***Geheimnis innerer Stärke***  
*Tauche ein in die Welt der Yogasutras*

Yogasutras kapital 1 Vers 12-16: Das Geheimnis innerer Stärke – Tauche ein in die Welt der Meditation und der Yogasutras



**Motto: *Sorge selbst für dich, sonst tut das keiner!***

*Deshalb pflege deine Ressourcen, um dich besser um deine Lieben kümmern zu können: Niemand hat gern mit Miesepetern zu tun, und wer gut drauf ist, ist deutlich effektiver – spielerisch!*

Der perfekte Ansatz dafür ist „Yoga für positive Emotionen,“: Ein ganzheitlicher Ansatz Yoga so zu üben, dass du über die Yoga-Praktiken *bewusst-gestaltend* auf deine **Emotionen** einwirkst. *Die* steuern dann alles andere. Flexibilität und Sportlichkeit sind auch wichtig, kommen aber erst danach. **Weil Emotionen IMMER gewinnen. Immer!**

► [Weiter lesen](#)

(Mahashakti ist Vollzeit-Yogalehrerin seit 2003, Heilpraktikerin, Yogatherapeutin, Yogatherapie-Ausbilderin.)