Mahashakti Uta Engeln

Dein Weg in die Versenkung

Den Weg zur inneren Quelle mit der Kraft der Meditation gehen

Entdecke die tiefgreifenden Weisheiten, die dir helfen deine inneren Kräfte zu entfesseln, deinen Weg zur inneren Quelle zu gehen, und wahre Glückseligkeit zu erlangen.

Begleite uns auf diesem spirituellen Weg, der Klarheit und Gelassenheit in deinem Leben verstärken wird.

1: Die Bedeutung von Erkenntnis und Bewusstsein: Überwindung von Zweifeln und Grübeln**

Im ersten Abschnitt dieses Workshops von Mahashakti Uta Engeln wird die Bedeutung der vollkommenen Erkenntnis betont, die entsteht, wenn Zweifel und Grübeln überwunden werden. Die Sutras betonen, wie die Wonne und Glückseligkeit auf dem Weg der Erkenntnis eintreten, wenn wir in der Lage sind, die Unklarheiten und Unsicherheiten zu besiegen. Die Botschaft ist klar: Durch die Kontrolle des Geistes und das Erreichen eines klaren Bewusstseins können wir tieferes Verständnis und Wissen erlangen.

Die Rolle der Übung und Selbstbeherrschung

Im zweiten Teil des Workshops wird die Bedeutung von beharrlicher Übung und Selbstbeherrschung hervorgehoben. Die Sutras betonen die Wichtigkeit, zuerst den Gedankenfluss zu stoppen und dann die angeborenen Prägungen und Neigungen zu kontrollieren. Indem wir uns von unseren Vorlieben und Abneigungen befreien, öffnen wir uns für eine tiefere spirituelle Erfahrung und erkennen die wahre Natur unseres Seins.

Die Befreiung von materiellen Bindungen

Im dritten Abschnitt dieses Workshops liegt der Fokus auf der Befreiung von materiellen Bindungen und dem Streben nach einem Seinszustand, der sich von Körper und Materie löst. Die Sutras betonen die Notwendigkeit, sich von der Identifikation mit dem körperlichen Sein zu lösen und die wahre Natur unseres Geistes zu erkennen. Dieser Prozess des Loslassens ermöglicht es uns, unser Bewusstsein zu erweitern und eine tiefere Verbindung mit unserem wahren Selbst herzustellen.

2: Die Kraft des Glaubens an sich selbst und der klaren Ausrichtung: Entwicklung von Glauben an die eigene Kraft und Überzeugung

In diesem Teil des Workshops wird die Bedeutung von Glauben an sich selbst und Überzeugung betont, um Energie und Kraft auf dem spirituellen Weg zu gewinnen. Die Sutras verdeutlichen, wie durch einen festen Glauben und eine tiefe Überzeugung Erinnerungen und Verstrickungen überwunden werden können. Indem wir uns von den Begrenzungen des Geistes befreien, können wir uns einem klaren Bewusstsein und einer tieferen Selbstwahrnehmung öffnen.

Die Bedeutung von Mut und Ausdauer

Im zweiten Teil dieses Kapitels wird die Rolle von Mut und Ausdauer bei der Erreichung eines klaren Bewusstseins hervorgehoben. Die Sutras betonen die Wirksamkeit und Kraft, die erforderlich sind, um Hindernisse auf dem Weg zur Erleuchtung zu überwinden. Durch den Aufbau von Mut und Ausdauer können wir den Geist stärken und die Fähigkeit entwickeln, uns den Herausforderungen auf unserem spirituellen Weg zu stellen.

Die Essenz von Erinnerung und Weisheit

Der dritte Abschnitt des Workshops konzentriert sich auf die Bedeutung von Erinnerung und Weisheit für die Erreichung von Samadhi, einem Zustand tiefer Meditation und Versenkung. Die Sutras betonen die Notwendigkeit, das Bewusstsein durch die Erinnerung an unsere wahre Natur zu schärfen und eine tiefe Weisheit zu entwickeln, um das Ziel der Erleuchtung zu erreichen. Durch die Kultivierung von Erinnerung und Weisheit können wir uns auf unserem Weg zu einem tieferen Verständnis und einer höheren Bewusstseinsebene bewegen.

3: Die Intensität des Übens und ihre Bedeutung: Die Stärke der Ausrichtung und Intensität

Dieser Teil des Workshops konzentriert sich auf die Bedeutung einer klaren Ausrichtung und starken Intensität beim Üben. Die Sutras unterstreichen, wie durch eine konzentrierte und engagierte Praxis der Übende seinem spirituellen Ziel näherkommen kann. Indem wir unsere Energien auf das Üben fokussieren und eine starke Intensität entwickeln, können wir unser spirituelles Wachstum beschleunigen und unsere innere Entwicklung vorantreiben.

Die Nuancen der Praxis: Von der Schwäche zur Stärke

Im zweiten Teil des Kapitels wird die Bedeutung der Nuancen der Praxis herausgestellt. Die Sutras verdeutlichen, wie das Üben in verschiedenen Intensitätsstufen – von der milden bis zur intensiven Praxis – den Weg zu spirituellem Wachstum und Selbsterkenntnis beeinflusst. Durch die Anerkennung der Unterschiede in der Praxis können wir unsere eigenen Fortschritte besser verstehen und unsere Bemühungen effektiver gestalten.

Die Besonderheit des Übungsweges

Im dritten Abschnitt wird die Besonderheit des Übungsweges betont. Die Sutras betonen, wie jede Stufe des

Übens – sei es mild, mittel oder intensiv – ihre eigenen einzigartigen Eigenschaften und Vorteile hat. Durch das Erkennen und Ausnutzen dieser Besonderheiten können wir unsere spirituelle Praxis optimieren und unsere Verbindung zu unserem inneren Selbst vertiefen.

Fazit

In diesem Workshop zu den Yogasutras von Patanjali werden wichtige Aspekte des spirituellen Weges und der inneren Entwicklung hervorgehoben. Von der Überwindung von Zweifeln und Grübeleien bis zur Hingabe an eine engagierte Praxis und die Entwicklung von innerer Stärke wird die Reise zu tieferem Verständnis und bewusster Selbsterkenntnis deutlich aufgezeigt.

Die Betonung der Intensität und Ausrichtung beim Üben verdeutlicht, wie diese Faktoren die Geschwindigkeit und Effektivität unseres spirituellen Wachstums beeinflussen können.

Indem wir die Unterschiede und Nuancen der Praxis anerkennen, können wir unsere eigene Reise auf dem spirituellen Weg besser verstehen und die Feinheiten unserer Entwicklung schätzen.

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

👉 Alle bisherigen Beiträge zum Yogasutra

Die Yogasutras Kap.1 Vers 17-22: Den Weg zur inneren Quelle mit der Kraft der Meditation gehen

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.)