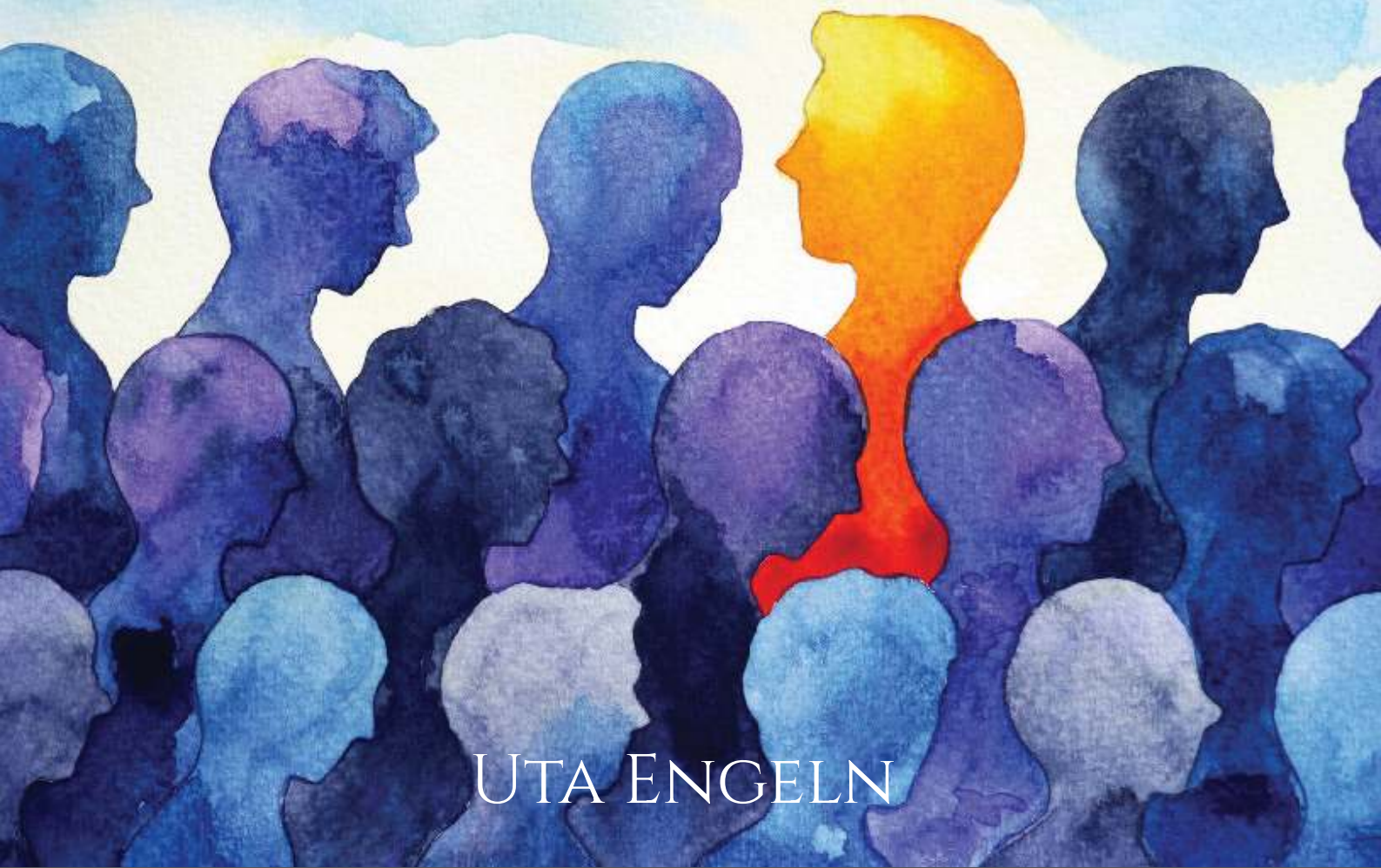


GEDANKEN KONTROLLE

Die Yogasutras: Wie du deine Gedanken
kontrollieren und inneren Frieden finden
kannst (Kap.1 V.1-4)



UTA ENGELN

Die Yogasutras: Wie du deine Gedanken kontrollieren und inneren Frieden finden kannst (Kap.1 V.1-4)

Die Yogasutras sind ein uralter Text, der die Grundlagen des Yoga beschreibt. Sie bieten wertvolle Einsichten in die menschliche Psyche und wie wir unsere Gedanken und Emotionen steuern können.

In den ersten vier Sutras von Patanjali wird das Ziel des Yoga definiert: Es geht um die Kontrolle der „Chitta Vrittis“, der Wellen des Geistes. Denn wenn wir unsere Gedanken kontrollieren können, erreichen wir inneren Frieden und Gelassenheit.

EIN BLICK IN DIE YOGASUTRAS DES WEISEN PATANJALI (CA 300 N. CHR)

VERS 1 – ATHA YOGA ANUSHASANAM

Jetzt wird Yoga gelernt

Dieser Vers lehrt uns, dass der richtige Zeitpunkt für spirituelle Praxis immer der gegenwärtige Moment ist. Wenn wir uns auf den „Jetzt“ konzentrieren, lernen wir, im Moment zu leben, und das kann zu mehr Achtsamkeit und innerem Frieden führen.

VERS 2 – YOGAS CHITTA VRITTI NIRODHA

Yoga ist das Zur-Ruhe-kommen der Gedanken im Denkorgan

In diesem Vers beschreibt Patanjali das Ziel des Yoga: die Kontrolle der „Chitta Vrittis“, der Wellen des Geistes. Die Praxis des Yoga hilft dabei, den Geist zu beruhigen und die Fluktuationen der Gedanken zu reduzieren. Der Vorteil, dies zu erreichen, ist eine bessere Konzentration, innere Ruhe und emotionale Ausgeglichenheit.

VERS 3 – TADA DRASHTUH SVARUPE AVASTHANAM

Dann ruht der Wahrnehmende (Sehende) in seiner wahren Natur

Die Yogasutras: Wie du deine Gedanken kontrollieren und inneren Frieden finden kannst (Kap.1 V.1-4)

Sobald die Fluktuationen des Geistes beruhigt sind, erleben wir unser wahres Selbst. Dieser Vers betont, dass die Selbstrealisation ein natürlicher Prozess ist, der auftritt, wenn der Geist ruhig ist. Die Vorteile sind ein tieferes Verständnis des Selbst, eine gesteigerte Selbsterkenntnis und ein Gefühl der Ganzheit.

VERS 4: VRITTI SARUPYAM ITARATRA

In allen anderen Zuständen (als nirodha), identifiziert sich der Wahrnehmende mit seinen Gedanken und Entscheidungen was in Elend und Konflikte mündet.

Dieser Vers erklärt, dass in Abwesenheit der Chitta Vrittis – der ständigen Gedankenströme – unser Selbst im Einklang mit seiner wahren Natur ist. Die Vorteile sind ein Zustand des Seins, der frei von Illusionen und Verzerrungen ist, was zu innerer Freiheit und Gelassenheit führt.

FAZIT

Wenn wir diese Prinzipien in unserem Leben umsetzen, können wir unser Leben in vielerlei Hinsicht verbessern. Wir werden gelassener, stressresistenter und können uns besser auf unsere Ziele und Beziehungen konzentrieren.

Möchtest du mehr über die Yogasutras erfahren und herausfinden, wie du sie in deinem Leben anwenden kannst? Dann melde dich für meinen Workshop [Meditation oder die Kunst seinen Geist \(selbst\) zu steuern](#) an. In diesem Workshop wirst du lernen, wie du die das gesamte erste Kapitel der Yogapraxis mit allen Anleitungen dazu *wie man seinen Geist beruhigt* in die Praxis umsetzen kannst.

Schau dir hier die Info-Seite zum Workshop an:

► [Zum Workshop:](#)

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

Die Yogasutras: Wie du deine Gedanken kontrollieren und inneren Frieden finden kannst (Kap.1 V.1-4)



Mahashakti, deine Meditations- & Yoga-Lehrerin

Liebe Grüße

Deine Mahashakti

P.S.: Lies hier weiter:

[Geistige Tiefen erforschen \(Kap. I Vers 5-11\)](#)

[Alle bisherigen Beiträge zum Yogasutra](#)

Die Yogasutras: Wie du deine Gedanken kontrollieren und inneren Frieden finden kannst (Kap.1 V.1-4)



Yogasutras Kap.1 Vers 1-4: Wie du deine Gedanken kontrollieren & inneren Frieden finden kannst

Die Yogasutras Kapitel 1 Vers 1-4: Wie du deine Gedanken kontrollieren und inneren Frieden finden kannst

Die Yogasutras: Wie du deine Gedanken kontrollieren und inneren Frieden finden kannst (Kap.1 V.1-4)



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.)

SORGE SELBST FÜR DICH, SONST TUT DAS KEINER

Mit Gedankenkontrolle, Meditation, meditativ ausgerichteten Yogastunden für emotionales Selbstbewusstsein und zur Stärkung deiner inneren Harmonie hast du die besten Chancen mit dir selbst im Frieden zu leben. Deine Lieben werden dich dafür noch mehr lieben, weil dein eigener innerer Frieden auf sie abstrahlt. Sie gewinnen dadurch ebenfalls mehr innere Freude und Leichtigkeit.

Mahashakti Uta Engeln von Yoga-Papenburg.de