

Mahashakti Uta Engeln

# Erkenntnis & Frieden

Geistige Klarheit: Yogasutras,  
Klarheit & Selbstentwicklung



*Tauche ein in die faszinierende Welt der Yogasutras mit Mahashakti Uta Engeln und entdecke, wie du durch die Meditation nach Patanjali (Kapitel 1, Verse 40–46) dein Bewusstsein meistern kannst.*

*In unserer hektischen Welt, in der der Geist oft unruhig und zersplittert ist, bietet dieser Workshop einen Schlüssel zur Lösung dieser Probleme.*

Finde heraus, wie dir die Prinzipien der Yogasutras helfen können, die Kontrolle über deinen Geist zu erlangen, Frieden zu finden und eine tiefere Verbindung zu dir selbst zu schaffen.

👉 Inhaltsverzeichnis (Klicken = auf-/zu-klappen) 👉

- **Dein Weg in die vollkommene geistige Klarheit**
  - **Vom Kleinsten zum Größten: Kontrolle über den Geist**
  - **Vom Verstand zur Transparenz: Der Weg zur Versenkung**
  - **Von Worten zu Wissen: Die Bedeutung des Nirvitarka-Zustands**
  - **Die subtilen Zustände des Geistes: Überlegte und überlegungslose Samadhi**
  - **Die Vollendung: Vom Sichtbaren zum Unsichtbaren**
- **Tiefer einsteigen? Hilfreiche Meditationstechniken? Möchtest du tiefer in die Welt der Yogasutras eintauchen und lernen, wie du diese Prinzipien in deiner eigenen Meditation anwenden kannst?**

## Dein Weg in die vollkommene geistige Klarheit

### Vom Kleinsten zum Größten: Kontrolle über den Geist

Die Yogasutras lehren uns, dass die Meisterung des Geistes vom Kleinsten bis zum Größten reicht. Wenn wir die Prinzipien der Yogasutras verstehen und anwenden, gelangt unser Geist unter die Kontrolle des festen Willens. Diese Kontrolle ist der Schlüssel zur inneren Ruhe und Harmonie.

## Vom Verstand zur Transparenz: Der Weg zur Versenkung

Die Verse 40–46 beschreiben den Weg vom unruhigen Verstand zur Transparenz des Geistes. Wenn wir unsere unbeherrschten Gedanken loslassen, entsteht etwas Höheres – wie ein perfekter Diamant, der die Wahrnehmung, den Wahrnehmenden und das Wahrgenommene in Einklang bringt. Dieser Zustand wird als Versenkung bezeichnet.

## Von Worten zu Wissen: Die Bedeutung des Nirvitarka-Zustands

In den Yogasutras wird erklärt, wie der Geist im Nirvitarka-Zustand von Worten, Bedeutungen und früheren Eindrücken befreit wird. Der Geist wird transparent wie ein Kristall, der die wahre Essenz eines Objekts widerspiegelt, ohne von Gedanken beeinträchtigt zu werden. Dieser Zustand führt zu wahrhaftem Wissen.

## Die subtilen Zustände des Geistes: Überlegte und überlegungslose Samadhi

Die Yogasutras führen uns durch die subtilen Zustände des Geistes. Savicara Samadhi beinhaltet Überlegungen, während Nirvicara Samadhi überlegungslos ist. Beide Zustände erklären, wie der Geist wahres Wissen und tiefe Erkenntnisse erreichen kann.

## Die Vollendung: Vom Sichtbaren zum Unsichtbaren

Die Yogasutras zeigen uns den Weg zur Vollendung. Der Geist erstreckt sich bis zum unmanifestierten Zustand, erfasst subtile Eindrücke und erreicht einen Zustand des Samadhi, der mit Samen (Sabija) verbunden ist. Dieser Zustand ist der Schlüssel zur vollkommenen Erkenntnis über ein bestimmtes Element oder Thema.

## Tiefer einsteigen? Hilfreiche Meditationstechniken?

Möchtest du tiefer in die Welt der Yogasutras eintauchen und lernen, wie du diese Prinzipien in deiner eigenen Meditation anwenden kannst?

Nimm am Yogasutra-Workshop mit Mahashakti Uta Engeln teil und erlebe die transformative Kraft dieser alten Weisheiten. Entdecke deine innere Ruhe und Meisterschaft.

[Melde dich jetzt an: Zum Yogasutra-Workshop.](#)



Mahashakti, deine Meditations- & Yoga-Lehrerin

Ich freue mich schon ganz doll auf dich!

Lass mich nicht so lange warten.

Liebe Grüße

Deine Mahashakti

P.S. ... ich fang schon mal an, kommst du nach?.



Mahashakti meditiert mit dem Yogasutra – Meditation mit Kerze – Tratak

Yoga-Papenburg.de

*Yogasutras Kap.1 Vers 40-46:*  
**Geistige Klarheit & Selbst**  
*Tauche ein in die Welt der Yogasutras*

Die Yogasutras Kap.1 Vers 40-46: Meditationstechniken für geistige Klarheit und Selbstentwicklung.



**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.)