

Mahashakti Uta Engeln

# Hindernisse überwinden

Befreie deinen Geist: Die Macht der  
Yogasutras gegen mentale  
Blockaden



*Erfahre in diesem fesselnden Blogbeitrag, wie die uralten Weisheiten der Yogasutras dir helfen können, dich von mentalen und emotionalen Blockaden zu befreien.*

*Mahashakti Uta Engeln führt dich durch die tiefgreifenden Prinzipien des Yogasutra-Workshops, insbesondere Kapitel 1, Verse 29–33. Wenn du nach innerer Ruhe, Klarheit und Freiheit suchst, ist dieser Beitrag genau das Richtige für dich.*

## Der Weg der Hingabe

Im Zentrum steht die Bedeutung der Hingabe an das höchste Wesen und die Chanting-Praxis von OM. Durch diese spirituelle Praxis kannst du die Ablenkungen der äußeren Welt überwinden und eine tiefere Verbindung mit deinem inneren Selbst herstellen.

Die Botschaft ist klar: Hingabe und Verständnis führen zu einem klaren Bewusstsein.

## Die Hindernisse verstehen: Krankheiten, Zweifel und mehr

Verse 29–33 beleuchten die Hindernisse auf dem Weg zur Meisterschaft des Selbst.

**Krankheiten, Trägheit, Zweifel** und **Faulheit** werden als *innere Spannungen* beschrieben, die den Geist beeinflussen.

Das Erkennen dieser Hindernisse ist der erste Schritt zur Überwindung.

## Die Lösung liegt in der Meditation

Um diese Hindernisse zu überwinden, empfiehlt Mahashakti Uta Engeln eine beharrliche Meditation und das Fokussieren auf ein einziges Prinzip des Seins – das reine Sein.

Dieser Fokus hilft, den Geist von Ablenkungen zu befreien und inneren Frieden zu finden.

## Die Kraft positiver Gedanken: Maitri, Karuna, Mudita, Upeksha

Der Beitrag endet mit einer inspirierenden Botschaft über die Kraft positiver Gedanken.

**Freundlichkeit, Mitgefühl, Heiterkeit** und **Gleichmut** gegenüber allen Ereignissen schaffen eine **innere Gelassenheit**.

Diese positiven Einstellungen führen zu einem klaren Geist und helfen, sich von mentalen Blockaden zu befreien.

## Fazit

Wenn du auf der Suche nach einem Weg zur inneren Freiheit bist, sind die Yogasutras dein Schlüssel. Dieser Beitrag bietet dir einen Einblick in die tiefen Weisheiten dieser Lehren und motiviert dich, den Weg der Meditation und inneren Klärung zu beschreiten. Befreie deinen Geist und entdecke die transformative Kraft der Yogasutras.

## Tauche ein in die Weisheit der Yogasutras

Lass dich zu vertiefender Praxis anleiten: Erfahre mehr über die vielen Aspekte dieses uralten Yoga-Wissens, die dir in deinem fordernden Alltag zu **mehr Gelassenheit und natürlicher Weisheit** verhelfen können.

Erkunde mit uns dieses bewährte Wissen uralter Zeiten, und nutze diese Gelegenheit, **deine eigene spirituelle Reise zu vertiefen**.

Erfahre viele weitere Details dazu im Workshop:

► [Zum Workshop: Meditation oder die Kunst, wie man seinen Geist \(selbst\) steuert](#)

Begib dich selbst auf die Reise der Selbsterkenntnis und spirituellen Entwicklung.



Mahashakti, deine Meditations- & Yoga-Lehrerin

Liebe Grüße,

Deine Mahashakti

P.S.: Hier weiter lesen:

👉 [Die bisherigen Beiträge zur Yogasutra-Workshop-Reihe.](#)

Yoga-Papenburg.de

*Yogasutras Kap.1 Vers 29-33:*  
***Hindernisse überwinden***  
*Tauche ein in die Welt der Yogasutras*

Befreie deinen Geist: Die Macht der Yogasutras gegen mentale Blockaden



**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.)