

Innerer Frieden



Innerer Frieden durch
Gedankenkontrolle mit
Yoga-Meditation

Mahashakti Uta Engeln

In der hektischen Welt von heute ist es für viele eine Herausforderung, inneren Frieden zu finden. Die zunehmende Unruhe und Ablenkung machen es schwierig, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und den Geist zu beruhigen.

Inmitten dieses Chaos bietet das jahrhundertealte System des Yoga, insbesondere die Lehren von Patanjali, eine wertvolle Anleitung zur Kontrolle der Gedanken und zur Erreichung des inneren Friedens.

Die Lehren des Yogasutra für inneren Frieden

Patanjali, ein indischer Gelehrter aus dem 2. Jahrhundert vor Christus, hat im Yoga-Sutra die Grundlagen des Yoga dargelegt. Dieses philosophische Werk ist ein Leitfaden für die Praxis und den geistigen Weg des Yoga.

Zentral für diese Lehren ist die Idee, dass das *Zur-Ruhe-Bringen des Geistes* und die *Kontrolle über die Gedanken* der Schlüssel zur inneren Ruhe sind.

Eine der grundlegenden Praktiken, die Patanjali vorschlägt, ist die Yoga-Sutra-Meditation, die auf dem Prinzip des *bewussten Atems* und der *geistigen Fokussierung* beruht.

- Durch das Einüben dieser Techniken können wir lernen, unsere **Gedanken** zu beobachten, ohne uns von ihnen mitreißen zu lassen.
- Diese Form der **Meditation** ermöglicht es uns, einen Zustand des **Samadhi** zu erreichen, der als höchste Stufe der **geistigen Versenkung** und **Einheit** beschrieben wird.

Was ist Samadhi?

Samadhi ist ein zentraler Begriff im Yoga, der einen Zustand tiefer Versenkung und spiritueller Einheit beschreibt.

- Es ist ein Zustand, in dem der Geist vollständig konzentriert und **ruhig** ist, **frei** von Ablenkungen und störenden Gedanken.
- In Samadhi erlebt man ein **Gefühl der inneren Einheit und Verbundenheit**, das es ermöglicht, eine tiefere Ebene des **Bewusstseins** und der **Selbstwahrnehmung** zu erreichen.

Wie erreicht man Samadhi?

Um diesen Weg zu beschreiten, ist es wichtig, spezifische Übungen zur Kontrolle der Gedanken zu erlernen.

- Yogapraktizierende verwenden Techniken wie **Pranayama** (Atemkontrolle), **Dhyana** (Meditation) und **Asanas** (Yogahaltungen), um den Geist zu beruhigen und die Konzentration zu fördern.
- Diese Übungen helfen dabei, den Geist zu *disziplinieren* und *negative Gedankenmuster zu durchbrechen*, um schließlich inneren Frieden zu finden.

Letztendlich bedeutet das Streben nach Samadhi und innerem Frieden, eine *tiefe Verbindung mit dem eigenen Selbst* herzustellen und die Gedanken zu einem Zustand der *Ruhe und Klarheit* zu führen.

Durch die regelmäßige Praxis von Yoga und Meditation können wir lernen, loszulassen, negative Gedankenmuster zu überwinden und einen *Zustand des inneren Friedens* zu erreichen, der uns hilft, in *Harmonie* mit uns selbst und unserer Umgebung zu leben.

Wie anfangen?

Um damit jetzt zu beginnen, nutze die [Yogasutra Workshop-Serie zu Disziplinierung deines Geistes](#), komme in meine Yogastunden, und nutze die Yogathek um jederzeit und überall Yoga zu deinen *Lieblingsthemen* zu üben.

Ich freue mich auf dich. Wir sehen uns im Yoga.

Liebe Grüße

Deine Mahashakti





Der Weg zum
**inneren
Frieden:**

Kontrolle der Gedanken
durch Yoga

Yoga-Papenburg.de

Der Weg zum inneren Frieden: Kontrolle der Gedanken durch Yoga



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.)