

Yoga-Sutra Meditationen

Yogasutra: 6 Wege zur Beruhigung des
Geistes



Mahashakti Uta Engeln

Yogasutra: 6 Wege zur Beruhigung des Geistes

In den Yoga-Sutras des Patanjali wird als oberstes Ziel des Yoga die Beruhigung des Geistes (Citta-Vritti-Nirodha) genannt. Ein ruhiger Geist ist frei von Gedanken, Gefühlen und Impulsen, die uns von unserer eigentlichen Natur ablenken. Er ist friedvoll, klar und wachsam.

Patanjali beschreibt in den Versen 34-39 des ersten Kapitels der Yoga-Sutras weitere Wege, wie man den Geist beruhigen kann. Diese Wege lassen sich in zwei Kategorien einteilen:

1. Objektive Meditation
2. Subjektive Meditation

Wie man seine Gedanken beruhigt

1 – Objektive Meditation

Bei der **objektiven Meditation** konzentriert man sich auf ein äußeres Objekt, wie z.B. den Atem, einen Gegenstand oder ein Mantra. Das Ziel ist, den Geist so lange wie möglich auf dieses Objekt zu fixieren.

Die drei Wege der objektiven Meditation sind:

- **Prachardana-Vidharana:**
Das plötzliche Ausstoßen und das anschließende Zurückhalten des Atems.
- **Vişayavati:**
Intensive Beschäftigung mit einem Gegenstand oder einem Meditations-Objekt.
- **Viśokā:**
Intensive Beschäftigung mit einem leuchtenden, erleuchteten Licht.
Subjektive Meditation

2 -Subjektive Meditation

Bei der subjektiven Meditation konzentriert man sich auf einen *inneren* Zustand, wie z.B. die Empfindung von Leere oder Freude. Das Ziel ist, den Geist so lange wie möglich in diesem Zustand zu verweilen.

Die vier Wege der subjektiven Meditation sind:

- **Vītarāga Viṣayam:**
Konzentration auf eine Geistesverfassung, die frei von Begierde ist.
- **Svapna-Nidrā Jñāna-Alambanam:**
Erinnern und Kontemplation der Erfahrungen aus Traum oder Tiefschlaf.
- **Yathā-Abhimata-Dhyāna:**
Meditation über etwas, das man wünscht.

Wie du Gedanken-Ruhe für dich realisierst:

Der richtige Weg zur Beruhigung des Geistes ist der, der zu *dir* passt und den du am einfachsten umsetzen kannst. Wenn du noch Anfänger bist, kannst du mit einem einfachen Weg beginnen, wie z.B. dem Pranayama oder der Konzentration auf einen Gegenstand. Wenn du mehr Erfahrung hast, kannst du dich auch an einen schwierigeren Weg heranwagen.

Warum Gedanken-Ruhe glücklicher macht

Die verschiedenen Wege zur Beruhigung des Geistes haben viele positive Auswirkungen auf unser Leben.

1. Sie können uns helfen, ruhiger, konzentrierter und gelassener zu werden.
2. Sie können uns auch dabei helfen, unsere Gedanken und Gefühle besser zu kontrollieren, ...
3. ... und unsere Intuition zu stärken.

Yogasutra: 6 Wege zur Beruhigung des Geistes

Hinweise für die Praxis:

Wenn du mit der Meditation beginnst, beachte bitte folgende Tipps:

1. Finde einen ruhigen Ort, an dem du dich ungestört konzentrieren kannst.
2. Setze dich oder lege dich hin, so dass du bequem bist.
3. Konzentriere dich auf deinen Atem oder ein anderes Objekt deiner Wahl, entsprechend obiger Hinweise
4. Wenn deine Gedanken abschweifen, bringe sie sanft zurück zu deinem Objekt der Konzentration.
5. Übe regelmäßig, mindestens 10 Minuten pro Tag. (Aber eigentlich sind 30 Minuten Minimum – du wirst bald merken warum.)

Viel Erfolg!

Genauere Anleitung mit geführter Meditation?

Gibt es hier:

[Yogasutra-Meditationen \(Online-Workshop\)](#)

Yogasutra: 6 Wege zur Beruhigung des Geistes



Mahashakti meditiert – Meditation mit Kerze – Tratak

Ich meditiere schon mal vor, und freue mich auf dich.

Liebe Grüße,
Deine Mahashakti

Yogasutra: 6 Wege zur Beruhigung des Geistes



Yoga-Papenburg.de

Yogasutras Kap.1 Vers 34-39:

Gedankenruhe: 6 Wege
Tauche ein in die Welt der Yogasutras

Yogasutras – 6 Wege in die Gedanken-Stille

Yogasutra: 6 Wege zur Beruhigung des Geistes



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.)