



Geist und Objekt sind eins = tiefer Frieden, Glückseligkeit Schritt für Schritt erüben mit Körper, Prana, Sinne, Denken, dem Herzen; Lernen Leben so zu gestalten, dass dies hohe Ziel erreichbar

Konzentration üben wie einen Muskel trainieren
Längere Konzentration für tieferes Verständnis;
Ziel ist beherrschen des Denkens, Fühlens, Wahrnehmens
viele **Methoden die helfen**: Selbsterforschung, Hingabe an das Göttliche, Rituale, Energiearbeit, Mantras

Rückzug üben – hinein in Stille, Weite, Leere;
Auch savasana; tiefe Entspannung

Prana = Energie; Atem weiten, lenken, führen;

Bewegungen, Haltungen die **Spannungen lösen**,
Schlacken abbauen
Denken auf Meditation vorbereiten
Tiefer darin Denkmuster, Verhaltensmuster erkennen

Prinzipien der Persönlichkeitsentwicklung + yog. Lebensführung
Tägliche Handeln spiegelt unsere Wertvorstellungen und Motive
Wer wir sind, hängt davon ab, **wie wir im Alltag leben + handeln**
*Reinheit – Zufriedenheit – Selbstdisziplin – Selbsterforschung
– Hingabe an göttlichen Willen*

Prinzipien des sozialen, persönlichen Verhaltens

Will helfen, falsches, schädliches oder störendes Verhalten zu Beseitigen; **niemandem schaden, meiden was Leid verursacht**
u alles tun was dieses lindert; *nicht verletzen – wahrhaftig sein
– achtsam mit Sinnlichkeit – nicht stehlen - nicht Besitz ergreifen*

Samadhi-
Eins mit mir
+ der Welt

Dhyana – Meditation
–still werden – So wie
es ist ; **Dharana-**
auf den Punkt
gebracht wie es ist-
Konzentration

Pratyahara –
Sinne im Zaum
halten –
Antennen
einziehen

Pranayama –
Zugang zu
Lebensenergie –
kennenlernen –
nutzen

Asanas – mit
dem Körper in
Haltung
kommen –
stabil + leicht

Niyama - „dos“
Umgang mit mir
Selbst – meinen
alltäglichen
Energien

Yama-
Umgang mit
der Welt –
jede Handlung
zeigt Wirkung