



*Free your mind*

*Befreiung des Geistes hier und jetzt*

Yoga-Philosophie  
online-Ausbildung

**Die Befreiung des Geistes hier und jetzt –  
Yoga Philosophie lernen**

**Modul 2: Befreiung des Geistes durch Meditation**

# Inhaltsverzeichnis

## **Modul 2: Befreiung des Geistes durch Meditation**

- 2.1 Die 6 Yogawege und das Ziel des Yoga
- 2.2 Teilweise und vollständige Befreiung,  
Meditationsobjekte, Hindernisse in der Meditation und die Ursachen  
des Leidens
- 2.3 Die ethischen Grundlagen des Schulungsweges
- 2.4 Der Schulungsweg zur Befreiung: Von Asana bis Samadhi
- 2.5 Meditation und Wissenschaft

## Modul 2: Befreiung des Geistes durch Meditation

### „Konzentration bis an die Grenze des Möglichen“ – Die Befreiung des Geistes in den Yoga Sutras des Patanjali

Der populärste der indischen Wege zur Befreiung ist der Weg der spirituellen Praxis: des Yoga und der Meditation. Dieser Weg wird im Yoga Sutra des Patanjali Schritt für Schritt beschrieben, damit eine regelmäßige, d.h. tägliche Übung (Sadhana) entstehen kann.

### 2.1 Die 6 Yogawege und das Ziel des Yoga

#### Die sechs Yogawege

1. Hatha Yoga
2. Kundalini Yoga
3. Raja Yoga
4. Jnana Yoga
5. Bhakti Yoga
6. Karma Yoga.

Der bekannteste Yoga Weg ist **Hatha Yoga**. Der Fokus im Hatha Yoga liegt auf der **Harmonisierung des Körpers**. Dies geschieht mit Hilfe von Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannungs-techniken. Auch eine gesunde Ernährung und positives Denken gehören dazu.



Denn schon die alten Yogis kannten den Zusammenhang von körperlicher und geistiger Gesundheit. Der Hatha Yoga Weg eignet sich gut für einen Einstieg in das ganzheitliche System des Yoga.

Traditionelle Lehrbücher des Hatha Yoga sind die Hatha-Yoga-Pradipika, die Gheranda Samhita oder die Shiva Samhita.

#### Kundalini Yoga

Kundalini Yoga wird auch als Yoga der **Energie** bezeichnet. Kundalini-Meister sagen, dass in Menschen ein riesiges Potenzial an Fähigkeiten, Talenten und Möglichkeiten latent vorhanden ist. Diese Urkraft heißt Kundalini, welche mit einer Schlange symbolisiert wird.

Dieses Potenzial kann durch Yoga-Techniken, wie fortgeschrittene Asanas und Atemübungen, erweckt werden. Dafür wird der Körper systematisch durch yogische Reinigungs- und Stärkungstechniken vorbereitet. Für das Praktizieren von Kundalini Yoga sind darum Vorkenntnisse im Hatha Yoga wichtig. Kundalini-Yoga wird ebenfalls in der Hatha-Yoga-Pradipika, in der Gheranda Samhita und in der Shiva Samhita beschrieben. In neuer Zeit hat der Yoga-Meister Yogi Bhajan in der Nachfolge der Sikh-Religion eine eigene Kundalini-Yoga-Bewegung gegründet.

Der Weg, bei dem die Meditation im Mittelpunkt steht, heißt **Raja Yoga**. Hier arbeitet der Yogi mit dem Unterbewusstsein, dem bewussten Denken, dem Verstand und mit der Intuition. Wertvolle Hilfsmittel im Raja Yoga sind Achtsamkeit, mentales Training, wie Affirmationen oder Visualisierungen, und **Mantra-Meditation**.



Sie helfen den Geist zu verstehen und die vielen aufkommenden Gedanken zu besänftigen. Ein nicht ganz einfaches Vorhaben in unserer informationsüberfluteten Welt. Aber es lohnt sich. Denn, wenn die Gedanken zur Ruhe kommen, breitet sich ein Gefühl von Frieden und Harmonie in uns aus. Das traditionelle Lehrbuch ist das Yoga Sutra von Patanjali.

Im **Jnana Yoga** dreht sich alles ums **Wissen**. Hier werden Antworten auf grundlegende Fragen gesucht wie: Wer bin ich? Was ist der Sinn des Lebens? Was kommt nach dem Tod? Jnana Yoga geht jedoch über das reine Denken und Analysieren hinaus. Die Antworten werden durch Meditationstechniken auch intuitiv erfahren. Das führt zu tiefen Einsichten und bringt den Suchenden ein Stück näher zu dem, was „Yoga“ bedeutet: Einheit. Traditionelle Texte sind die Bhagavad Gita, die Upanishaden, das Vedanta Sutra und alle Kommentare von Shankara.

Der Weg des **Bhakti Yoga** ist der Weg des Herzens. Oft wird Bhakti Yoga als der Yoga der **Hingabe** zu dem, was größer ist als man Selbst, bezeichnet. Vielleicht spürst du das, wenn du Lieder singst, eine Blume betrachtest oder vom Anblick eines Babys sehr berührt bist. Zu den „Techniken“ im Bhakti Yoga gehört all das, was die Gefühle zum Fließen bringt.



Das Singen von spirituellen Liedern, das liebevolle Ausführen von Ritualen oder das Lesen mythischer Geschichten öffnet die Herzen und gibt ein Gefühl von Verbundenheit und Freude. Traditionelle Lehrbücher sind die Bhagavad Gita und das Bhagavata Purana (Shrimad Bhagavatam).

## **Karma Yoga**

Der Karma-Yoga-Weg gibt gute Hinweise, wie Yoga auch praktiziert werden kann, wenn wir unseren alltäglichen Verpflichtungen und Tätigkeiten nachgehen. Karma bedeutet Handlung. Und jede Handlung bewusst auszuführen, ist der Schlüssel im Karma Yoga. Nicht was wir tun, sondern wie wir es tun, ist dabei entscheidend. Angestrebt werden Handlungen, welche vom Herzen kommen und zum Wohle Aller geschehen. Dies kann ein tiefes Gefühl von Erfüllung zur Folge haben. Das traditionelle Lehrbuch ist die Bhagavad Gita.

Text: Shida Porhosseini

## Fünf Hüllen, Yogawege und Quellentexte

<b>Kosha</b>	<b>Yogawege</b>	<b>Shastra (Schrift)</b>
<b>Selbst (atman)</b>	<b>Raja Yoga (Meditation)</b>	<b>Yoga Sutra</b>
<b>Freudenhülle (anandamaya)</b>	<b>Bhakti Yoga (Gottesliebe)</b>	<b>Bhagavad Gita, Bhagavata Purana</b>
<b>Intellekthülle (vijnanamaya)</b>	<b>Jnana Yoga (Erkenntnis)</b>	<b>Bhagavad Gita, Upanishaden, Vedanta Sutra</b>
<b>Gefühlshülle (manomaya)</b>	<b>Karma Yoga (Liebesdienst)</b>	<b>Bhagavad Gita</b>
<b>Lebenskräfthülle (pranamaya)</b>	<b>Kundalini Yoga (Energie)</b>	<b>Hatha-Yoga- Pradipika (Shiva Samhita, Gherandha Samhita)</b>
<b>Physische Hülle (annamaya)</b>	<b>Hatha Yoga (Körper)</b>	<b>Hatha-Yoga- Pradipika (Shiva Samhita, Gherandha Samhita)</b>

## Der Text der Yoga Sutras von Patanjali - Auszug

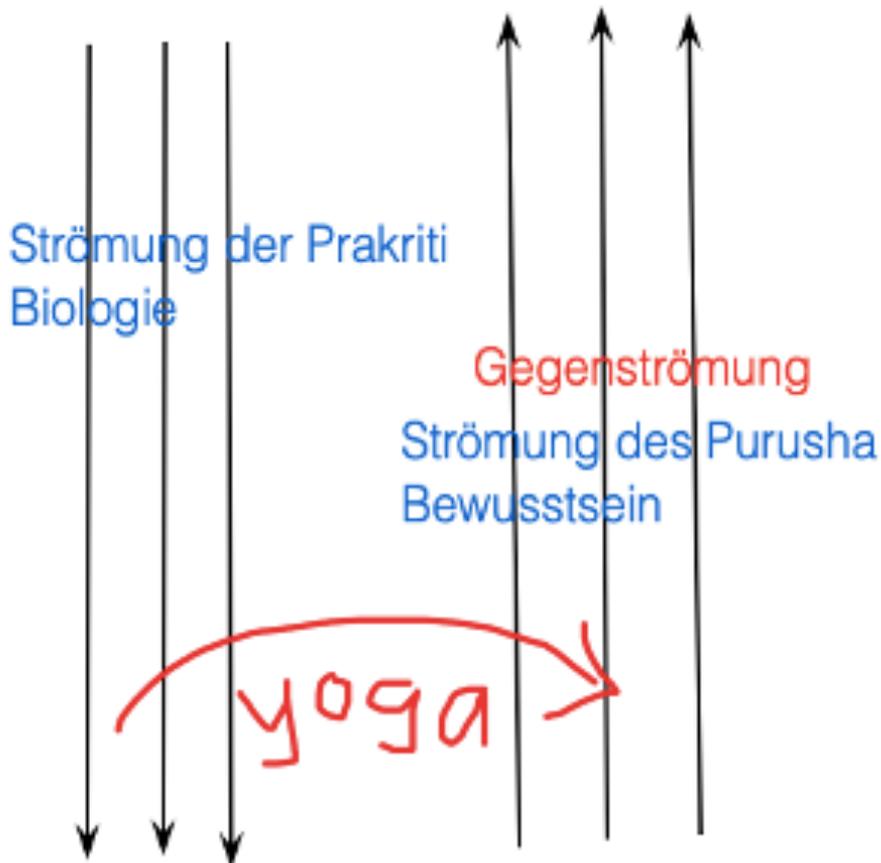
In den hier abgebildeten Sutras wird zunächst das Ziel des Yogas bestimmt, sowie eine Definition von Yoga gegeben.

### Kapitel 4: Kaivalya-Pada: Ziel des Yoga ist Freiheit

पुरुषार्थशून्यानां गुणानांप्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरिति ॥३४॥

puruṣa-ārtha-śūnyānāṃ guṇānām-pratiprasavaḥ kaivalyaṃ svarūpa-pratiṣṭhā vā citiśaktiriti ||34||

Kaivalya (Freiheit) ist das Ziel des höheren Menschen (Purusha), die Gegenströmung zu den Kräften der Urnatur (Guna). Dann zeigt sich die wahre Natur des Seins und die Kraft des reinen Bewusstseins. ||34||



## Kapitel 1: Samadhi-Pada - Die Definition des Yoga

अथ योगानुशासनम् ॥१॥

atha yoga anushasanam ||1||

Jetzt Yoga Erklärung

Jetzt wird Yoga erklärt. / Die Bedeutung von Yoga ist das Jetzt.

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥२॥

yogash chitta vritti nirodhah ||2||

Yoga = Geist Welle Auslöschung

Yoga ist das zur Zur-Ruhe-Kommen der Gedanken im Geist.

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥३॥

tada drashtuh svarupe 'vasthanam ||3||

Dann Seher in s. Form Stand

Dann ruht der Seher (Drashtu) in seiner eigenen Natur.

वृत्ति सारूप्यमितरत्र ॥४॥

vritti sarupyam itaratra ||4||

Welle-Identifikation andernfalls

Ansonsten identifiziert er sich mit den Gedanken.

Literaturtipps:

Ralph Skuban: Patanjalis Yoga Sutra

Patanjali: Die Wurzeln des Yoga

Feuerstein: Die Yoga-Tradition



**Quizfrage:** Was sind die ersten 4 Sutras des Yoga Sutra?  
(Sanskrit und Deutsch)

## 2.2 Teilweise und vollständige Befreiung, Meditationenobjekte, Hindernisse in der Meditation und die Ursachen des Leidens

Patanjali definiert hier, welche Arten von Gedanken es gibt. Er beschreibt, wie das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist erreicht werden kann und erklärt die unterschiedlichen Formen der Einheitserfahrung Samadhi. Nach einer Aufstellung der möglichen Objekte der Meditation, gibt Patanjali einen Überblick über Hindernisse bei der Meditation, die Ursachen des Leidens und wie wir sie überwinden können.

Yoga Sutra 1, 5-11

### 5 Arten von Gedanken:

- 1) Richtige
- 2) Falsche
- 3) Vergangenheit
- 4) Zukunft
- 5) Tagträumerei

Yoga Sutra 1, 12-16

### Balance aus Anstrengung und Gelassenheit

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥१२॥

abhyāsa-vairāgya-ābhyām tan-nirodhaḥ ||12||

Der Zustand des Zur-Ruhe-Kommens (Nirodha) wird durch stetige Praxis (Abhyasa) und Gelassenheit (Vairagya) erreicht.

Yoga Sutra 1, 17-18

### 2 Arten der Einheitserfahrung (Samadhi)

#### 1) Samprajnata Samadhi: Einheitserfahrung mit bestimmten Objekten

- Konkrete Objekte (vitarka)
- Gedanken (vicara)
- Etwas Freudvolles (ananda)
- Ich-bin... (asmita) positive Eigenschaften

**2) Asamprajnata Samadhi:** Einheitserfahrung ohne bestimmte Objekte – aus sich selbst heraus (nirbija samadhi, nirvikalpa samadhi, moksha, kaivalya)

Yoga Sutra 1, 19-20

**Die Einheitserfahrung Samadhi kommt als Geschenk oder durch intensive Arbeit**

Yoga Sutra 1, 27/28

**Objekte der Meditation: Das Mantra Om**

Yoga Sutra 1, 30-32

**12 Antarayas / Hindernisse in der Meditation:**

- Körperliche Einschränkung
- Geistige Trägheit
- Zweifel
- Gleichgültigkeit
- Faulheit
- Haften an Dingen
- Falsche Anschauung
- Nichterreicherung einer geistigen Stufe
- Schmerzen
- Traurigkeit
- Zittern
- Unregelmäßiger Atem

Durch Übung (*abhyāsa*) kannst du jedes Hindernis (*antarāya*) überwinden.

Yoga Sutra 1.33

**Die 4 Brahma-Viharas (edle Tugenden)**

maitrī-karunā-muditopekṣānām sukha-duḥkha-punyāpunya-visayānām  
bhāvanātaś citta-prasādanam ||33||

Freundlichkeit (*maitrī*), Mitgefühl (*karunā*), Mitfreude (*muditā*) und Gleichmut (*upekṣā*) bewirken die Beruhigung des Geistes - in Glück und Leid und guten und schlechten Zeiten.

Yoga Sutra 1,34-38

**Weitere Meditationsobjekte**

- Atmung
- Sinneseindrücke
- Licht
- Wunschlosigkeit
- Träume
- Liebe

Yoga Sutra 2, 1-2

## **Kriya-Yoga – Überwinden von Angst**

Kriya-Yoga (Kriya = Handlung, Tat, Aktion) besteht aus

- Tapas (Disziplin)
- Svadyaya (Selbststudium, Analyse)
- Ishvara-pranidhana (Hingabe an eine höhere Kraft).

Yoga Sutra 2, 3-10:

## **Die 5 Kleshas (Leidursachen)**

- Unwissenheit (Avidya)
- Selbstbezogenheit (Asmita)
- Anhaftung / Erwartungen (Raga)
- Widerstand (Dvesha)
- Festhalten an der Lebenssituation (Abhinivesha)

Diesen 5 Leidursachen (Kleshas) kann durch die Gegenströmung entgegengewirkt werden.



**Quizfrage:** Nenne die 2 Arten von Samadhi und die 5 Kleshas auf Sanskrit und Deutsch.

## 2.3 Die ethischen Grundlagen des Schulungsweges: Yama und Niyama

Patanjali nennt 8 Schritte oder Stufen auf dem Weg zur Meditation bzw. Samadhi. Die ersten beiden Stufen geben Regeln vor im Umgang mit anderen und mit sich selbst.

### Der achtgliedrige Pfad

#### 1. Yama – der Umgang mit anderen Lebewesen

#### 2. Niyama – der Umgang mit sich selbst

3. Asana – Sitz
4. Pranayama – Atemkontrolle
5. Pratyahara – Blick nach innen richten
6. Dharana – Konzentration
7. Dhyana – Meditation
8. Samadhi – Erleuchtung

यम नियमासन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधयोऽष्टावङ्गानि ॥२९॥

yama niyama-āsana prāṇāyāma pratyāhāra dhāraṇā dhyāna samādhayo-  
'ṣṭāvāṅgāni ||29||

Guter Umgang mit den Mitmenschen (Yama) und mit sich selbst (Niyama), Körperhaltung (Asana), Atemkontrolle (Pranayama), Einkehr (Pratyahara), Konzentration (Dharana), Meditation (Dhyana) und vollständige Sammlung (Samadhi), sind die acht Glieder des Yoga.

### 5 Yamas: guter Umgang mit anderen Lebewesen

अहिंसासत्यास्तेय ब्रह्मचर्यापरिग्रहाः यमाः ॥३०॥

ahimsā-satya-asteya brahmacarya-aparigrahāḥ yamāḥ ||30||

Ein guter Umgang mit anderen Lebewesen (Yama) besteht aus:

Nicht verletzen (Ahimsa)

Wahrhaftigkeit (Satya)

nicht stehlen (Asteya)

Handeln im Bewusstsein eines höheren Ideals (Brahmacharya) und Bescheidenheit (Aparigraha).

जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमामहाव्रतम् ॥३१॥

jāti-deśa-kāla-samaya-anavacchinnāḥ sārvaḥma-mahāvratam ||31||

Ohne Unterscheidung von sozialer Schicht, Ort, Zeit und Situation in allen Bereichen diese Achtung gegenüber den Mitmenschen einzuhalten, ist eine große Tugend. ||31||

शौच संतोष तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥३२॥

*śauca samtoṣa tapaḥ svādhyāy-eśvarapraṇidhānāni niyamāḥ ॥32॥*

Sauberkeit (Shaucha), Zufriedenheit (Santosh), Disziplin (Tapas), Selbst-Studium (Svadhya) und Hingabe an eine höhere Macht (Ishvara-Pranidhana), das ist ein guter Umgang mit sich selbst (Niyama). ||32||

वितर्कबाधने प्रतिप्रक्षभावनम् ॥३३॥

*vitarka-bādhane pratiprakṣa-bhāvanam ॥33॥*

Unsicherheit bei der Umsetzung kann durch Ausrichtung auf das Gegenteil überwunden werden. ||33||

वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहाअपूर्वका मृदुमध्य अधिमात्रा

दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिप्रक्षभावनम् ॥३४॥

*vitarkā himsādayaḥ kṛta-kārita-anumoditā lobha-krodha-moha-āpūrvakā mṛdu-madhya adhimātrā duḥkha-ajñāna-ananta-phalā iti pratiprakṣa-bhāvanam ॥34॥*

Gedanken der Gewalt (Himsa) führen zu endlosem Leid und Unwissenheit. Dabei ist es egal, ob ich der Täter, Auftraggeber oder Anstifter bin, ob Gier, Ärger oder Verblendung zugrunde liegen oder ob eine Handlung klein, mittelmäßig oder übermäßig ist. Deshalb hilft die Ausrichtung auf das Gegenteil. ||34||

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्याघः ॥३५॥

*ahimsā-pratiṣṭhāyām tat-sannidhau vairatyāghaḥ ॥35॥*

Ist die Gewaltlosigkeit (Ahimsa) einmal beständig, wird im Umkreis jede Feindseligkeit aufgegeben. ||35||

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाअश्रयत्वम् ॥३६॥

*satya-pratiṣṭhāyām kriyā-phala-āśrayatvam ॥36॥*

Ist Wahrhaftigkeit (Satya) beständig, wird jede Aussage die Basis für ein entsprechendes Resultat sein. ||36||

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ॥३७॥

*asteya-pratiṣṭhāyām sarvaratn-opasthānam ॥37॥*

Ist Nichtstehlen (Asteya) beständig, wird aller Reichtum vorhanden sein. ||37||

ब्रह्मचर्य प्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ॥३८॥

*brahmacharya pratiṣṭhāyām vīrya-lābhaḥ ॥38॥*

Wird jede Handlung im Bewusstsein von Brahman ausgeführt (Brahmacharya), wird große Stärke erlangt. ||38||

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथंता संबोधः ॥३९॥

*aparigraha-sthairye janma-kathamtā sambodhaḥ ॥39॥*

Ist Bescheidenheit (Aparigraha) beständig, entsteht Wissen über das Ziel des Lebens. ||39||

## **Niyama – guter Umgang mit sich selbst**

शौचात् स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः ॥४०॥

*śaucāt svāṅga-jugupsā parairasamsargaḥ ॥40॥*

Sauberkeit (Shaucha) führt zu Gelassenheit in Bezug auf den Körper und Äußerlichkeiten. ||40||

सत्त्वशुद्धिः सौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयाअत्मदर्शन योग्यत्वानि च ॥४१॥

*sattva-śuddhiḥ saumanasya-ikāgrya-endriyajaya-ātmadarśana योग्यत्वानि च ॥41॥*

Auch die Fähigkeit zu Klarheit, Reinheit, Heiterkeit, Ausrichtung, sowie der Sieg über die Sinne und schließlich Selbsterkenntnis entstehen. ||41||

संतोषातनुत्तमस्सुखलाभः ॥४२॥

*santoṣāt-anuttamas-sukhalābhaḥ ॥42॥*

Durch Zufriedenheit (Santosha) gewinnt man unübertroffenes Glück (Sukha). ||42||

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपसः ॥४३॥

*kāyendriya-siddhir-aśuddhi-kṣayāt tapasaḥ ॥43॥*

Durch Disziplin (Tapas) wird Trübsinn aufgelöst, Körper und Sinne erhalten übernatürliche Kraft. ||43||

स्वाध्यायादिष्टदेवता संप्रयोगः ॥४४॥

*svādhyāyād-iṣṭa-devatā samprayogaḥ ॥44॥*

Das Selbst-Studium (Svadhyaaya) bringt Verbindung zum Göttlichen. ||44||

समाधि सिद्धिः ईश्वरप्रणिधानात् ॥४५॥

*samādhi siddhiḥ-īśvarapraṇidhānāt ॥45॥*

Durch die Hingabe an eine höhere Macht (Ishvara-Pranidhana) entstehen Sammlung (Samadhi) und übernatürliche Kräfte (Siddhi). ||45||



**Quizfrage:** Nenne die 5 Yamas und die 5 Niyamas (Sanskrit und Deutsch).

## 2.4 Der Schulungsweg zur Befreiung: Von Asana bis Samadhi

Die Stufen 3-5 des achtgliedrigen Pfades von Patanjali beschäftigen sich mit der Meditationshaltung, der Atmung und dem Zurück-Ziehen der Sinne von außen nach innen. Die letzten 3 Stufen beschreiben die Stationen der Meditation.

### Der achtgliedrige Pfad

1. Yama – der Umgang mit anderen Lebewesen
2. Niyama – der Umgang mit sich selbst
- 3. Asana – Sitz**
- 4. Pranayama – Atemkontrolle**
- 5. Pratyahara – Blick nach innen richten**
- 6. Dharana – Konzentration**
- 7. Dhyana – Meditation**
- 8. Samadhi – Erleuchtung**

स्थिरसुखमासनम् ॥४६॥ sthira-sukham-āsanam ||46||

Die Sitzhaltung (Asana) soll fest (Sthira) und angenehm (Sukham) sein. ||46||

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वास्योर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥४९॥

tasmin sati śvāsa-prāśvāsyor-gati-vicchedaḥ prāṇāyāmaḥ ||49||

Nachdem dieses erreicht ist, entsteht ein Innehalten im Rhythmus von Einatmung (Shvasa) Ausatmung (Prashvasa). Dies ist die Atemtechnik (Pranayama). ||49||

बाह्याभ्यन्तरस्थम्भ वृत्तिः देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ॥५०॥

bāhya-ābhyantara-sthambha vṛttiḥ deśa-kāla-sankhyābhiḥ paridr̥ṣṭo dīrgha-sūkṣmaḥ ||50||

Diese besteht aus Ausatmung, Einatmung und Anhalten; sie ist lang und sanft und Ort, Dauer und Anzahl werden beobachtet. ||50||

बाह्याभ्यन्तर विषयाक्षेपी चतुर्थः ॥५१॥ bāhya-ābhyantara viṣaya-akṣepī caturthaḥ ||51||

In der vierten Technik des Pranayama übersteigt das Anhalten des Atems die Aus- oder Einatmung. ||51||

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ॥५२॥ tataḥ kṣīyate prakāśa-āvaraṇam ||52||

Dann verschwindet der Schleier vom Licht des wahren Selbst. ||52||

धारणासु च योग्यता मनसः ॥५३॥ dhāraṇāsu ca योग्यता मनसः ॥५३॥  
Und der Geist wird auf Harmonie mit den Gedanken vorbereitet. ॥५३॥

स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकारैवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥५४॥  
svaviṣaya-asamprayoge cittasya svarūpānukāra-iv-endriyāṇām pratyāhārah  
॥५४॥  
Wenn die Sinne sich von den äußeren Objekten zurückziehen und in das  
Eigenwesen des Geistes (Chitta) eingehen, so ist das die Einkehr  
(Pratyahara). ॥५४॥

ततः परमावश्यता इन्द्रियाणाम् ॥५५॥  
tataḥ paramā-vaśyatā indriyāṇām ॥५५॥  
So entsteht die höchste Kontrolle über die Sinne. ॥५५॥

### **Kapitel 3: Vibhuti-Pada: Über die Ergebnisse des Yoga**

#### **Die 3 höheren Glieder**

देशबन्धः चित्तस्य धारणा ॥१॥ deśa-bandhaḥ cittasya dhāraṇā ॥१॥  
Die Verbundenheit des Geistes (Chitta) mit dem Gegenstand der  
Betrachtung ist Konzentration (Dharana). ॥१॥

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥२॥ tatra pratyaya-ekatānatā dhyānam ॥२॥  
Wenn dann dort die Gedanken so gebündelt fließen, entsteht Versenkung  
(Dhyana). ॥२॥

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिवसमाधिः ॥३॥ tadeva-ārtha-mātra-nirbhāsam  
svarūpa-śūnyam-iva-samādhiḥ ॥३॥ Nur dann, wenn der Gegenstand von  
sich aus leuchtet, ohne Beeinflussung durch die betrachtende Person,  
entsteht vollständige Sammlung (Samadhi). ॥३॥

त्रयमेकत्र संयमः ॥४॥ trayam-ekatra samyamah ॥४॥  
Diese drei (Dharana, Dhyana, Samadhi) zusammen sind die Bestandteile  
der Meditation (Samyama). ॥४॥

Ronald Steiner [www.astanga-yoga.de](http://www.astanga-yoga.de) mit freien Veränderungen von Florian Heinzmann



**Quizfrage:** Was ist der Unterschied zwischen Dharana und Dhyana?

## 2.5 Meditation und Wissenschaft

Patanjali beschreibt in den Yoga-Sutras die Effekte und Wirkungen der Meditation. Die moderne Wissenschaft hat in den letzten Jahrzehnten ebenfalls die Wirkungen der Meditation auf Psyche und Körper untersucht.

### Yoga Sutra Kapitel 3: Vibhuti-Pada

Dharana + Dhyana + Samadhi = Samyama



### 3 Verwandlungsprozesse

- **Nirodha parinama:** Auslöschung vergangener Eindrücke
- **Samadhi parinama:** Herstellung eines Glückszustands
- **Ekagratha parinama:** Fokussierung auf Wesentliches

Yoga Sutra 3.13: Diese drei Prozesse zeigen den Wandel der Elemente und Sinnesorgane in Bezug auf Form und Funktion, Zeit und Zustand.

In dem Kommentar seiner Ausgabe der Yoga Sutras vermutet Ralph Skuban, dass Patanjali bereits die heute wissenschaftlich nachgewiesene positive Veränderung des Gehirns (Neuroplastizität) durch Meditation beschreibt.

Darüber zählt Patanjali auch übernatürliche Kräfte auf, die seiner Meinung nach durch Yoga erlangt werden:

## Die Vibhuti / Siddhis

### Übernatürliche Kräfte durch die Yoga-Schulung:

- Wissen von den Gedanken anderer (19)
- Vorauswissen von Tod oder Unglück (22)
- Übernatürliche Stärke (24)
- Erkennen verborgener oder weit entfernter Dinge (25)
- Verschwinden von Hunger oder Durst (30)
- Überirdische Fähigkeiten der Sinnesorgane (37)
- Fähigkeit in andere Körper einzugehen (38)
- Fähigkeit, den Körper zu verlassen (39)
- Leuchten des Körpers (40)
- Fähigkeit, sich frei im Raum zu bewegen (42)
- Beherrschung der materiellen Welt (44)
- Atomkleiner Körper (45)
- Diamantene Härte (46)

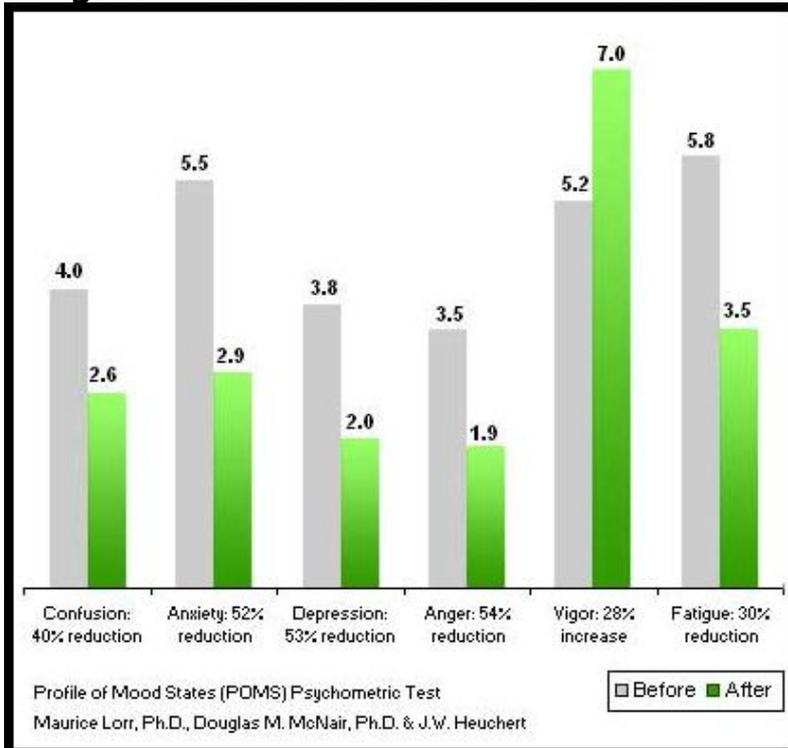
## Meditation im Spiegel der Wissenschaft

Laut neuester Forschung gehört Meditation zu den effektivsten Übungspraktiken für körperliche und seelische Gesundheit, Stressreduktion und innere Zufriedenheit.

In den USA und Europa wird die Methode, mit Meditation und Mentaltraining Stress zu reduzieren immer beliebter. Amerikanische Gesundheitsinstitute finanzieren derzeit mehr als 50 Studien, in denen Achtsamkeit- und Meditationstechniken untersucht werden, um deren therapeutische Wirkung gegen Stress, Suchtverhalten, Depression oder andere Ängste zu erforschen. Eine ähnliche Entwicklung findet derzeit in Europa statt.

Auslöser hierfür ist u.a. die Erkenntnis des Prinzips der **Neuroplastizität** des Gehirns. Die Neurologie hat erkannt, dass das Gehirn in der Lage ist, sich durch mentales Training, insbesondere durch Meditation selbst zu verändern, neue Schaltkreise zu bilden und sogar neue Gehirnssubstanz zu bilden.

## Längsschnittstudie eines MBSR-Kurses



Results of a 2007 Mindfulness Education at the University of Pennsylvania:  
<http://www.pennmedicine.org/stress/faqs/>

Die oben abgebildeten Ergebnisse einer Studie der Universität Pennsylvania aus dem Jahr 2007 zeigt, wie sich ein achtwöchiges Meditationstraining auf die emotionale Stabilität der Teilnehmer auswirkt. Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe nahm bei den Teilnehmern des Trainings die emotionale Instabilität in den Bereichen Verwirrtheit, Angst, Depression, Zorn und Müdigkeit deutlich ab, während sich ihre emotionale Stabilität (Vigor = Lebenskraft) deutlich verbessern konnte.

Der amerikanische Psychologe Davidson (et al.) zeigte in einer Studie, dass Meditation das Immunsystem stärkt, die körpereigenen Abwehrkräfte steigert. Die Testpersonen entwickelten deutlich mehr Antikörper.

In einem weiteren wissenschaftlichen Experiment (Rosenkranz et al.) konnte nachgewiesen werden, dass durch ein achtwöchiges Meditationstraining (MBSR) der Kortisolspiegel signifikant gesenkt werden konnte.

### Weitere nachgewiesene Wirkung von Meditation:

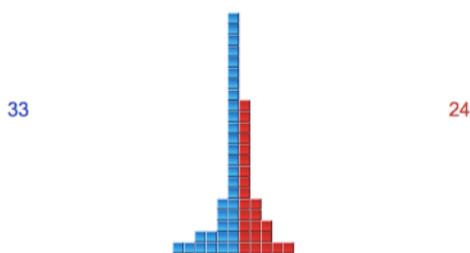
- Bereits nach vier Wochen Meditationspraxis schneiden Testpersonen bei Prüfungsfragen und Konzentrationsaufgaben deutlich besser ab als Meditationsmuffel.
- Sie leiden um signifikant weniger an psychischen Krankheitsbildern wie Angststörungen oder Depressionen.
- Meditation hilft bei chronischen Schmerzen

## HRV-Messung zeigt verbesserte Entspannungsfähigkeit

- 1-Minuten-Test der Herzratenvariabilität (HRV) bei tiefer Atmung
- Kleiner Stressreiz: tiefe Atmung
- Wie gut funktioniert Balance von Gas (Sympathikus) und Bremse (Parasympathikus)?
- Regulationsfähigkeit des Herzens in Stresssituationen

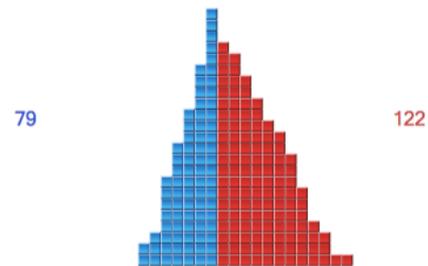
7 Energieressourcen

Energieressourcen (150 - 600): **57**  
Ratio (1,0 - 2,5): **0,73**



7 Energieressourcen

Energieressourcen (150 - 600): **201**  
Ratio (1,0 - 2,5): **1,54**



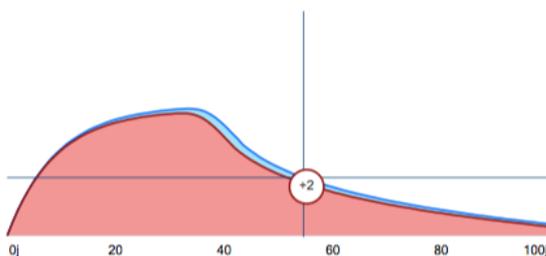
Verbesserung der Energieressourcen

HRV – Herzratenvariabilität nach vielen Jahren Praxis



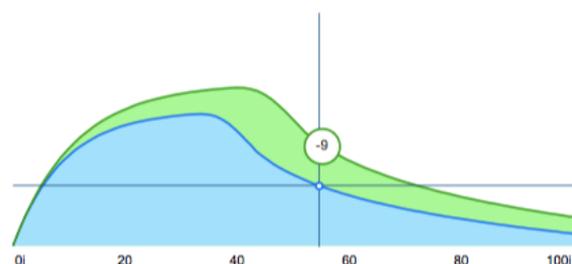
11 Biologisches Alter

Tatsächliches Alter: **54 j.**  
Biologisches Alter: **56 j.**



11 Biologisches Alter

Tatsächliches Alter: **54 j.**  
Biologisches Alter: **45 j.**



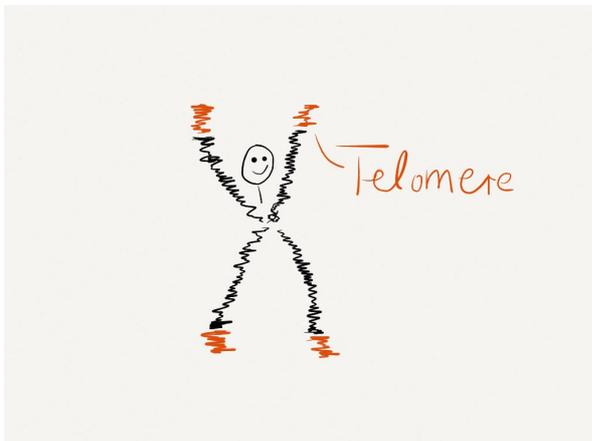
## MRT-Aufzeichnungen zeigen:

- Zunahme der grauen Gehirnsubstanz im Hippocampus (Generierung von Erinnerungen)
- Zunahme der grauen Gehirnsubstanz im Frontalkortex (Handlungsplanung, Handlungssteuerung, emotionale Regulation)
- Zunahme der grauen Gehirnsubstanz im Orbitofrontalkortex (OFC: Sitz ethischer Empfindung)

Quelle: [www.meditation-wissenschaft.org](http://www.meditation-wissenschaft.org)

## Meditation verlangsamt den Alterungsprozess des Gehirns:

Elisabeth Blackburn: Meditierende leben länger! Achtsamkeit verlängert die Telomere in den Chromosomen



Richard Davidson: links- und rechtsseitige Aktivitätsdominanz im PFC wird durch Meditation verändert

## Yoga/Meditation ist das wirksamste Mittel zur Stressreduktion:

„Hätten wir eine dem Yoga ähnlich wirksame Pille auf dem Markt, wäre das eine Sensation. Yoga ist nach bisherigen Erkenntnissen die wirksamste Methode gegen chronische Rücken- und Nackenschmerzen und zur Stressreduktion.“

Prof. Dr. Andreas Michalsen

Chefarzt und Professor an der Charité Berlin



**Quizfrage:** Nenne 5 wissenschaftlich belegte Effekte der Meditation



### **Quizfragen Modul 2:**

2.1. Was sind die ersten 4 Sutras des Yoga Sutra? (Sanskrit und Deutsch)

2.2. Nenne die 2 Arten von Samadhi und die 5 Kleshas auf Sanskrit und Deutsch

2.3. Nenne die 5 Yamas und die 5 Niyamas (Sanskrit und Deutsch)

2.4. Was ist der Unterschied zwischen Dharana und Dhyana?

2.5. Nenne 5 wissenschaftlich belegte Effekte der Meditation

### **Literaturempfehlungen Modul 1**

Ralph Skuban: Patanjalis Yogasutra. Der Königsweg zu einem weisen Leben. Arcana 2011

Birgit Feliz Carrasco: Patanjalis 10 Gebote der Lebensfreude. Yoga-Philosophie für ein erfülltes Leben. GU 2018.

## **Bildangaben Modul 2**

Deckblatt

by-studio\_AdobeStock\_193453126 Kopie

2.1

Unity Training

Unity Training

Unity Training

2.5

ittipol\_AdobeStock\_297243652

Results of a 2007 Mindfulness Education at the University of Pennsylvania

HRV Grafiken - Unity Training

Telomere, Florian Heinzmann



**Unity Training**  
Nicole Roewers  
Florian Heinzmann

Ebertplatz 9  
50668 Köln

[www.unity-training.de](http://www.unity-training.de)  
[info@unity-training.de](mailto:info@unity-training.de)  
0221-99558126