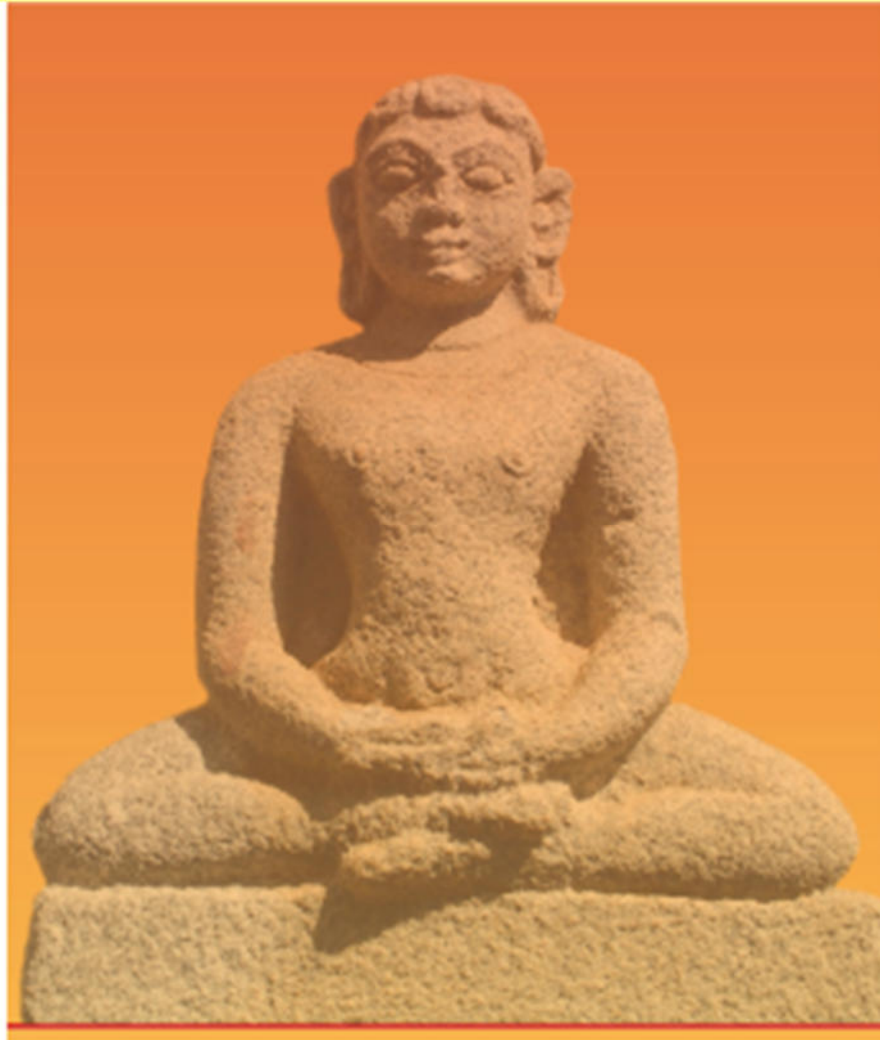


Samyama Integrale Yogameditation



Samyama
Integrale Yogameditation



„Die Stille ist eine
unfassbare Präsenz.

Wir gleichen
einer Schale, die
diese Stille empfängt,
bis auch die Schale
vergeht und
nur die Stille bleibt.

Sie war schon
immer da.“

Willigis Jäger



Samyama
Integrale Yogameditation

YOGA

Zusammenbringen

Geist bündeln

Erreichen, was vorher nicht erreicht werden konnte

Achtsamkeit im Handeln

Verbunden sein mit gegenwärtigen

Eins-Sein mit dem Göttlichen

Meditation

Samyama Integrale Yogameditation



Tapas

Übung

Svādhyāya

Selbstwahrnehmung

Īśvarapraṇidhāna

Hingabe

Sruti



Samyama
Integrale Yogameditation

Yogasūtra des Patañjali

Yoga Rahasya

Bhagavad Gīta

Upaniṣaden

und...

Samyama Integrale Yogameditation

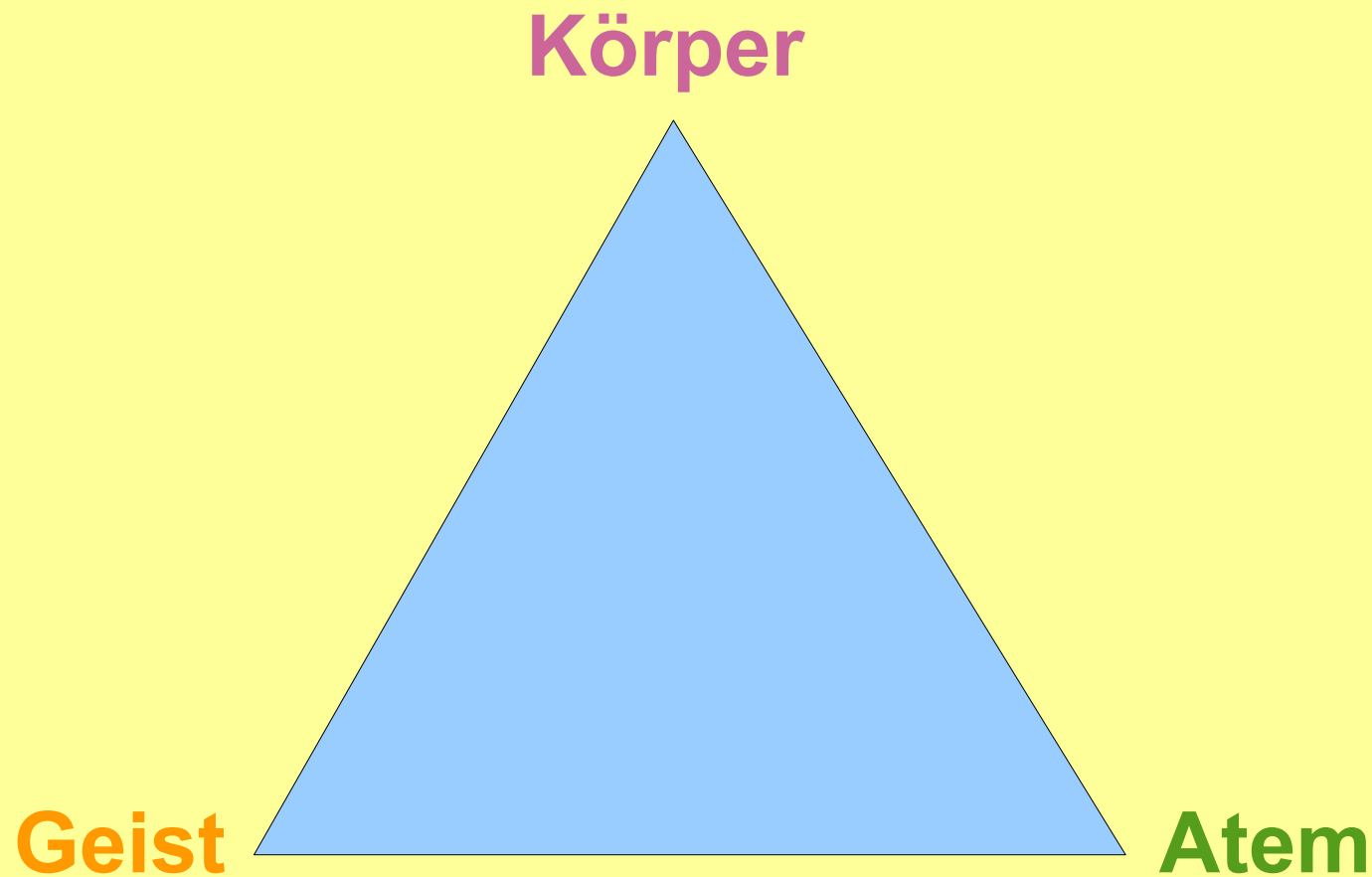


Abhyāsavairāgābhyāṃ tannirodhaḥ

YS1.12

Durch Üben und Gleichmut kann die
dynamische Stille des Geistes erreicht werden

Samyama Integrale Yogameditation





Samyama
Integrale Yogameditation

Kāya Bhāvanā

Der Körper ist ein Tempel

Wir behandeln unseren Körper mit Ehrfurcht und Respekt... er ist dem Göttlichen geweiht

Dein Körper gehört nicht Dir... du darfst ihn benutzen... für eine Zeit

Wir reinigen und bereiten ihn vor, damit das Göttliche eingeladen ist zu kommen

Wir pflegen ihn, damit das Göttliche auch bleibt



Samyama
Integrale Yogameditation

Drei Ratnas

Āsana: sthira sukham āsanam

Atem: dīrgha sūkṣma prāṇāyāma

Geist: citta ekāgratā



Atem



Samyama
Integrale Yogameditation

Atemachtsamkeit in Praxis und im Alltag

Qualität entwickeln > Fein und lang

Natürlichen Atem unterstützen in der Āsana-
und in der Dhyānampraxis

AA, EA > auf natürlichen Halt in der Leere
ausrichten

Prāṇāyāma



Samyama
Integrale Yogameditation

Śitali

Nāḍī Śodana

Anuloma Ujjāyī

Viloma Ujjāyī

Bandhas

Halt nach EA und AA

Samyama Integrale Yogameditation



Samyama

Dhāraṇā

Dhyānam

Samādhi

Dhyanam Bhavana



Samyama
Integrale Yogameditation

Jyoti

Atemachtsamkeit

Mantra So Ham

Atha

Das Deine Zuneigung hat

Samyama Integrale Yogameditation



Chanting

Achtsames Gehen

Darśan

Karma Yoga

Samyama Integrale Yogameditation



Atha pramānānī

Gewahrsein im Jetzt

Svādhyāya

Gespräch mit Lehrer

Einsichtsdialog

Pratikṣa Bhāvanām

Samyama Integrale Yogameditation



Vinyāsa Krama

Praxis des einzelnen Āsana / Prāṇāyāma /
Meditation

Abfolge in einer Praxissequenz

Fortgang / Anpassung / Neudefinition über
Wochen, Jahre



Samyama
Integrale Yogameditation

Ziele der Meditation

Stille im Körper, Atem und Geist

Verbundenheit im Sein

Viveka

Kaivalyam

Samādhi

8-fachen Pfad praktizieren

Qualitäten der 4 bhāvanās entwickeln

Veränderten Alltag leben

Samyama Integrale Yogameditation



Kaivalya

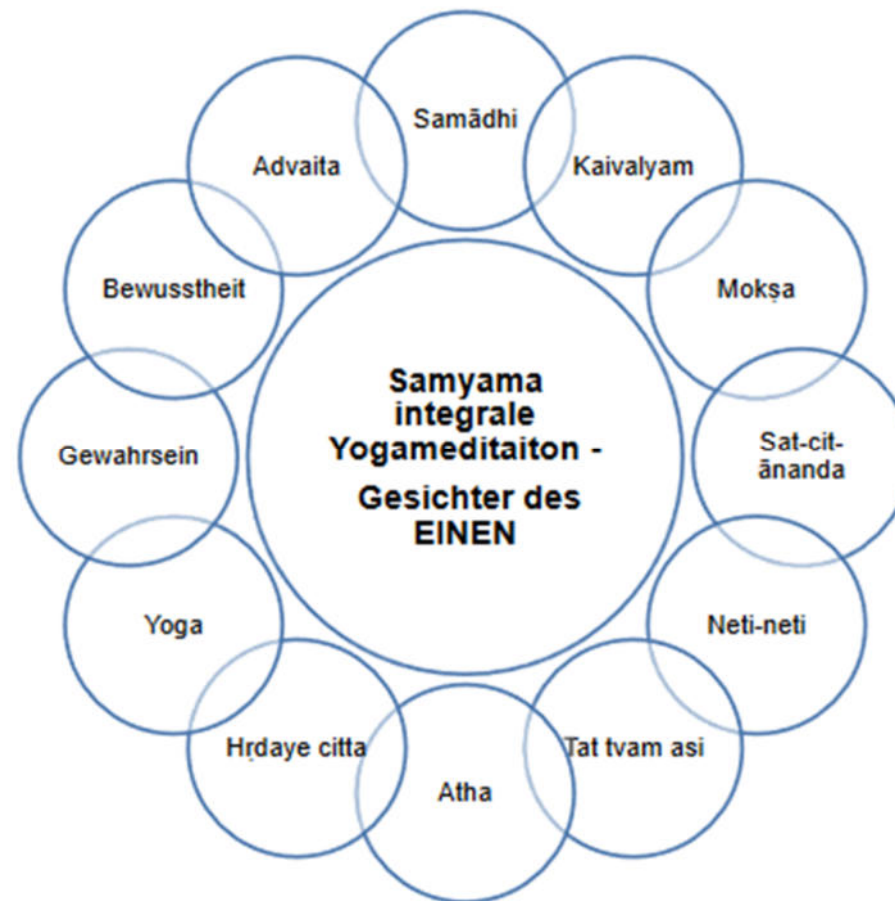
Zustand innerer Freiheit

In der Welt leben, ohne sie als Last
zu empfinden

Wählen zu können

Verbundenheit spüren

Samyama Integrale Yogameditation



Samyama Integrale Yogameditation



Achtfacher Pfad

Yama	Verhalten anderen gegenüber
Niyama	Verhalten mir selbst gegenüber
Āsana	Körperbewusstheit
Prāṇāyāma	Atembewusstheit
Pratyāhāra	Introspektion
Dhāraṇā	Konzentration
Dhyāna	Meditation
Samādhi	Einheit / Nicht zwei

Samyama Integrale Yogameditation



Yama

Ahiṃsā	Wohlüberlegte Rücksichtnahme auf Menschen und Dinge
Satya	Wahrhaftig sein
Asteya	Nicht nehmen, was Dir nicht gehört
Brahmacarya	Streben nach dem Höchsten ausrichten
Aparigraha	Nur das nehmen, was angemessen ist / nicht zugreifen

Samyama Integrale Yogameditation



Niyama

Śauca

Reinlichkeit innen und außen

Samtoṣa

Bescheidenheit, Zufriedenheit

Tapas

Achtsames, nachhaltiges Üben

Svādhyāya

Selbsterforschung

Īśvarapraṇidhāna

Vertrauen in den Wandel des Werdens
und Lassens, leg Dein ganzes
Handeln Gott zu Füßen

Vier Bhavana YS1.33



Samyama
Integrale Yogameditation

•Maitrī	Liebe, Freundlichkeit
•Karunā	Mitempfinden, Mitgefühl
•Upekṣanam	Respekt, Abstand, Nachsicht
•Mudita	Mitfreude, Ermutigung

Spiritualität



Samyama
Integrale Yogameditation

Wenn der spirituelle Weg nicht in den Alltag führt,
ist er ein Irrweg

Willigis Jäger



Samyama
Integrale Yogameditation

Parinama

- Vergänglichkeit in Erwägung ziehen
- Der Körper verändert sich
- Deine Geistprozesse ändern sich
- Die der Umwelt und der Mitmenschen auch
- Du bist, was Du isst
- Dynamik zwischen Ruhe und Bewegung

Diskussionswürdig



Samyama
Integrale Yogameditation

Eine Tradition und dort angewandte
Übungsanweisung ist nicht grundsätzlich gut weil sie
alt ist

Eine hingebungsvolle Praxis garantiert körperliche
Gesundheit und spirituelles Vorankommen

Der Körper ist die physische Verkörperung der
gewonnenen spirituellen Errungenschaften

Formen der Samyama Praxis



Sadhana

Eigene Praxis

Schüler/Lehrer Parampara

Abendkurs

Sitzgruppe

Tageskurs

Mehrtägiger Kurs

Sangha



Samyama
Integrale Yogameditation

Zwei Tagungen im Jahr

Inhaltliche Fortbildungen

Lehrertreffen > Supervision und Austausch

Vereinsarbeit

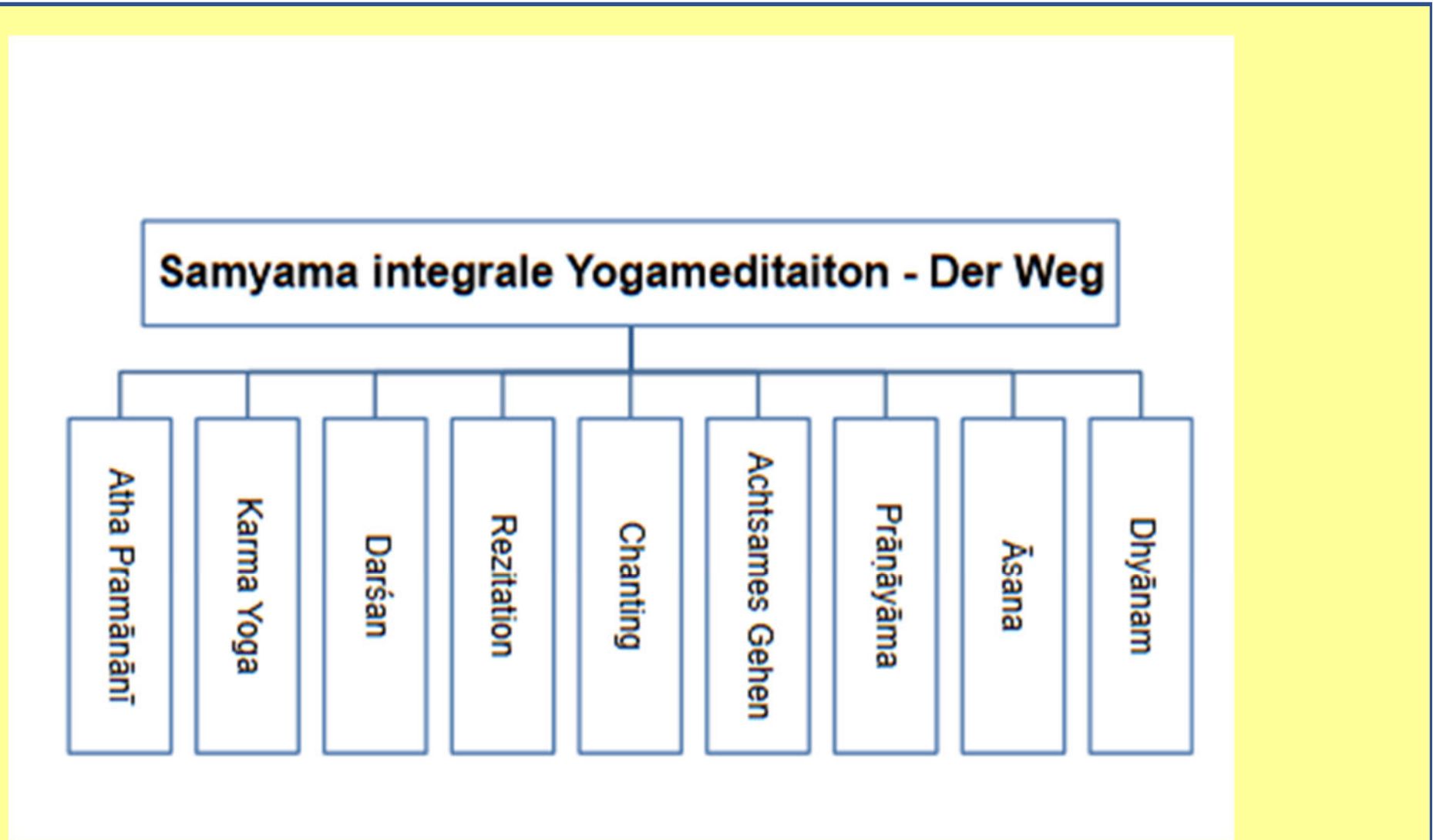
Samyama Integrale Yogameditation



Heyam duḥkhamanāgatam YS 2.16

Zukünftiges Leid kann verhindert werden

Samyama Integrale Yogameditation





Samyama Integrale Yogameditation

Samyama Integrale Yogameditation -Hṛdaye citta

Yamas	Niyamas	Kriyā Yoga	Prapatti	vier Bhāvana	Samyama	7fache Pfad
<ul style="list-style-type: none">• Ahimsā• Satya• Asteya• Brahmacharya• Aparigraha	<ul style="list-style-type: none">• Śauca• Samtoṣa• Tapas• Svādhyāya• Īśvara praṇidhāna	<ul style="list-style-type: none">• Tapas• Svādhyāya• Īśvara praṇidhāna	<ul style="list-style-type: none">• Anukūla• Pratikūla• Rakṣa• Goptr• Ātmanikṣepa• Kārpanya	<ul style="list-style-type: none">• Maitrī• Karuṇā• Mudita• Upekṣa	<ul style="list-style-type: none">• Dhāraṇa• Dhyāna• Samādhi	<ul style="list-style-type: none">• Heyam• Heyahetuḥ• Hānam• Hānopāyaḥ• Pariṇama• Guṇa• Kaivalya

Samyama Integrale Yogameditation

