"Trayamekatra Samyamah" YS 3.4

Samyama
Integrale Yogameditation

Benediktushof 09. -11.10.2026



Yoga

Samyama
Integrale Yogameditation

Zusammenbringen

Geist bündeln

Erreichen, was vorher nicht erreicht werden konnte

Achtsamkeit im Handeln

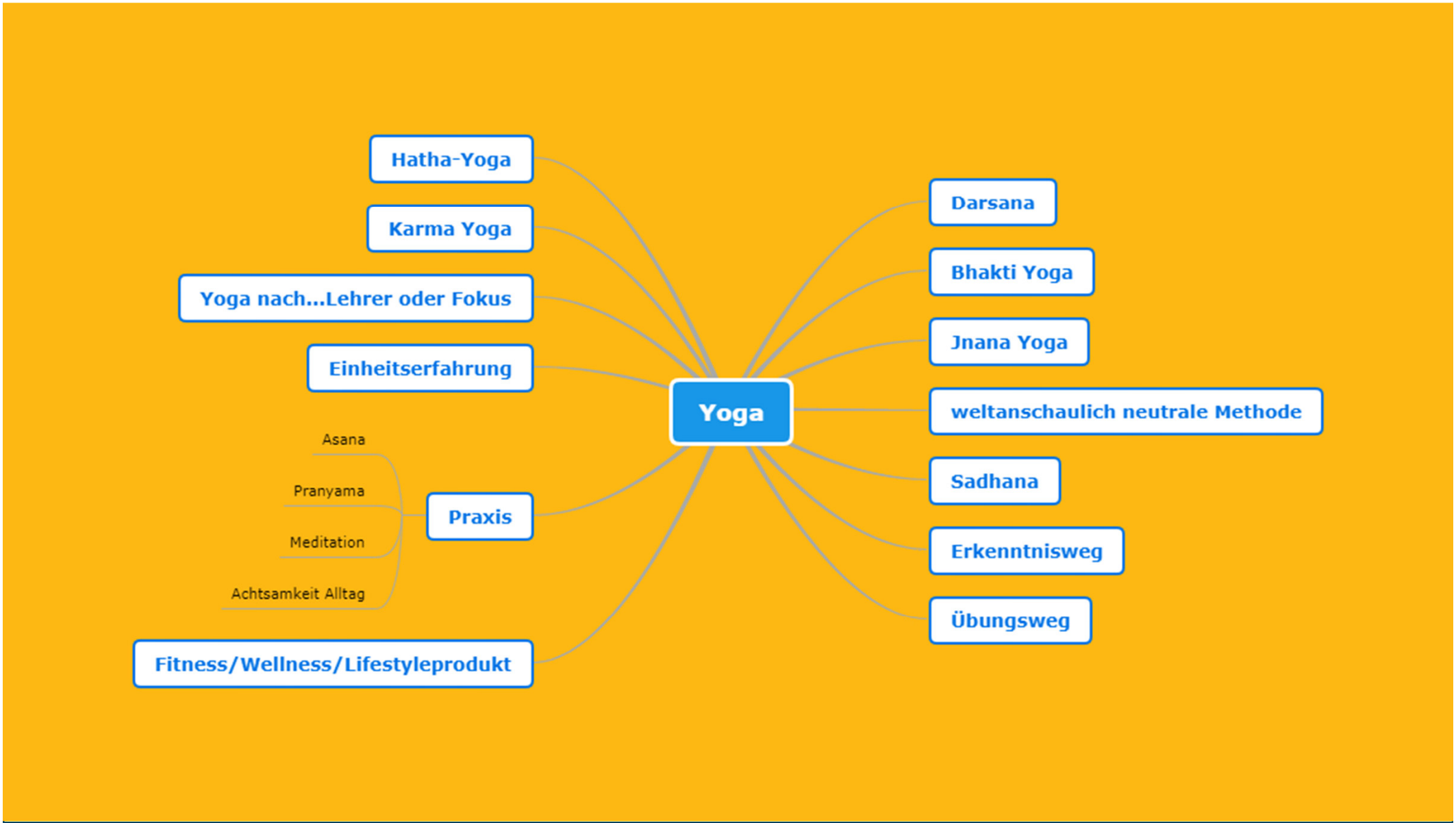
Verbunden im Sein

Eins mit dem Göttlichen

Meditation

Yoga

Samyama
Integrale Yogameditation



Leid – der Impuls mit Meditation zu beginnen

Samyama
Integrale Yogameditation

Mit Meditation fängt ein Mensch an, wenn er verstanden hat, dass er Probleme im Leben hat und dafür etwas tun will.

Wo wir mit Meditation beginnen, hängt davon ab, wo unser Bedürfnis, unser Interesse liegt.

Wortbedeutung

Samyama
Integrale Yogameditation

lat. meditari, auch meditatum

Nachsinnen

Nachdenken

Oratio - mündliches Gebet

Meditatio - bildliches Gebet

Contemplatio - gegenstandsloses Gebet

tibet. *Ghom* - sich vertraut machen

Meditation

Samyama
Integrale Yogameditation

Meditation ist – *vielleicht* - eine ca. 5000 Jahre alte Praxis, die in allen Kulturen entstanden ist

Erste Zeugnisse gibt es in den Veden, Upanishaden und im Schamanismus

Über Jahrtausende war es eine Praxis, die nur mündlich weitergegeben worden ist

Erste schriftliche Nachweis gibt es in vedischen Schriften 1500 v.C.

Stand der Forschung: Meditation geht mit Entwicklung des menschlichen Bewusstseins einher

Grundfragen der Meditation

Samyama
Integrale Yogameditation

"Das, was Du suchst, ist das, was sucht"

Franz von Assisi

Wer bin ich?

Wo komme ich her?

Wo gehe ich hin?

Wer bin ich wirklich?

Wortbedeutung Spiritualiät

Samyama
Integrale Yogameditation

Übung reiner Innerlichkeit

Spiritus – Geist

Empirisch beobachtbarer Frömmigkeitstil

Geistliche Orientierung und Lebenspraxis inner- und ausserhalb von Religion

Verbundheit mit dem Urgrund allen Seins

Spiritualität wird Personen/Traditionen zugeordnet

Merkmale spiritueller Wege nach Ken Wilber

Samyama
Integrale Yogameditation

Es gibt einen Gott, eine Höhere Macht oder ein höheres Bewusstsein

Die Wahrnehmung davon erfolgt über Verstehen oder über das Herz

Mensch ist aus dem Einheitsbewusstsein gefallen und erkennt seine wahre Natur nicht

Es gibt einen Weg daraus... der 8-fache Pfad etc.

Geht man den Weg, entsteht etwas Neues durch Wandlung des Bewusstseins

Merkmale spiritueller Wege nach Ken Wilber

Samyama
Integrale Yogameditation

Wenn dieses Bewusstsein entsteht, sind die Leiden und das Gefühl von Getrenntheit aufgehoben

Die Wandlung endet in sozialen Aktionen, in einer Steigerung von Mitgefühl, Liebe und Hilfsbereitschaft

Hermes Trismegistos
7 geistige Gesetze

Samyama
Integrale Yogameditation

Alles ist Geist

Entsprechung... Alles ist in allem enthalten

Alles ist Schwingung und Resonanz

Polarität... alles hat zwei Seiten und ist verknüpft

Rhythmik... alles ist Rhythmus, der nicht immer erkennbar ist

Ursache und Wirkung... jeder Impuls wirkt

Männlich und weiblich beleben sich gegenseitig

Formen der Meditation

Samyama
Integrale Yogameditation

Bewusstseinssammlung

und

Bewusstseinsentleerung

Dreischritt
aus dem Yogasutra

Samyama
Integrale Yogameditation

Trayamekatra Samyamah *YS 3.4.*

Dhāraṇā - Konzentration

Dhyānam - Meditation

Samādhi - Einheitserfahrung

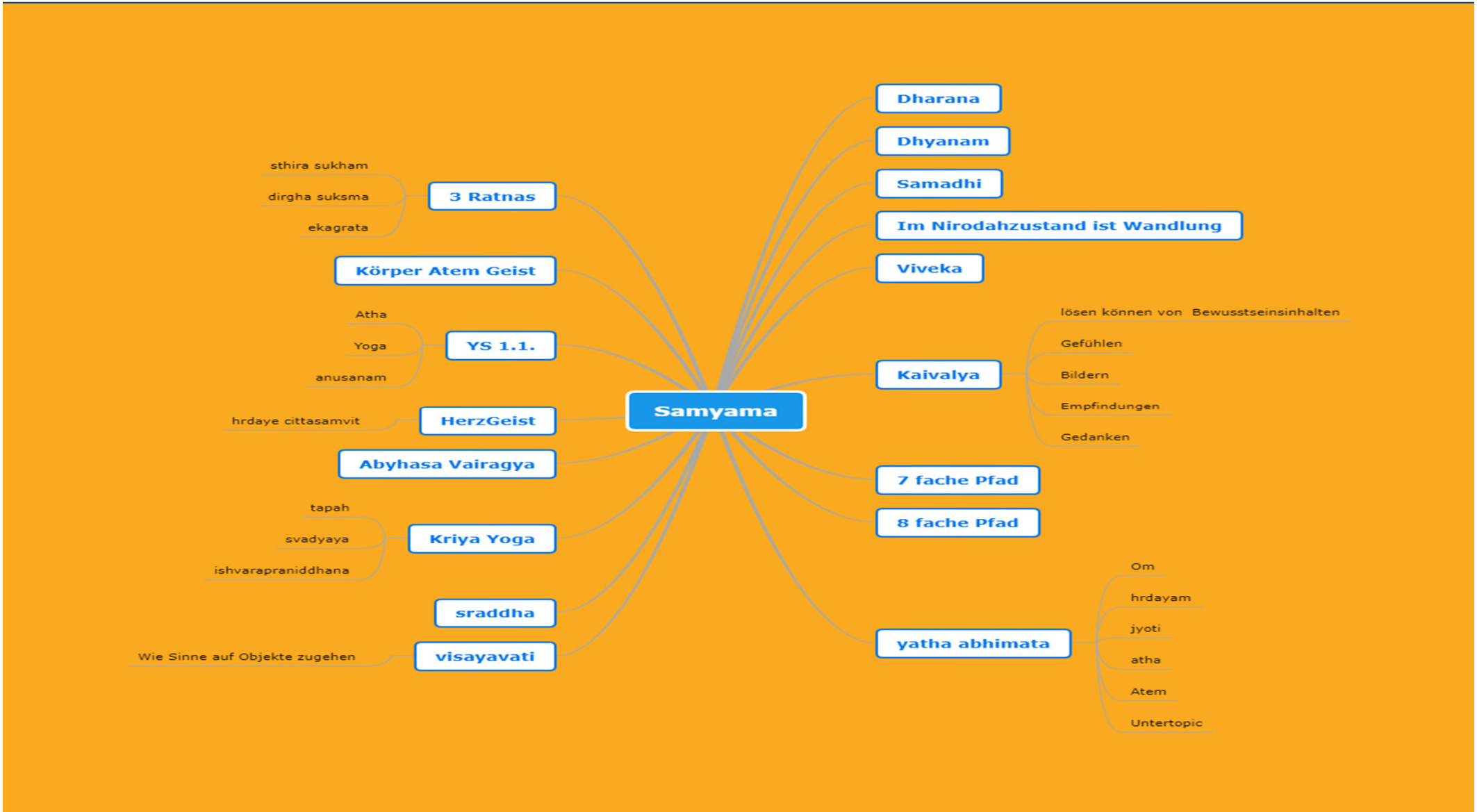
Meditation

Samyama
Integrale Yogameditation



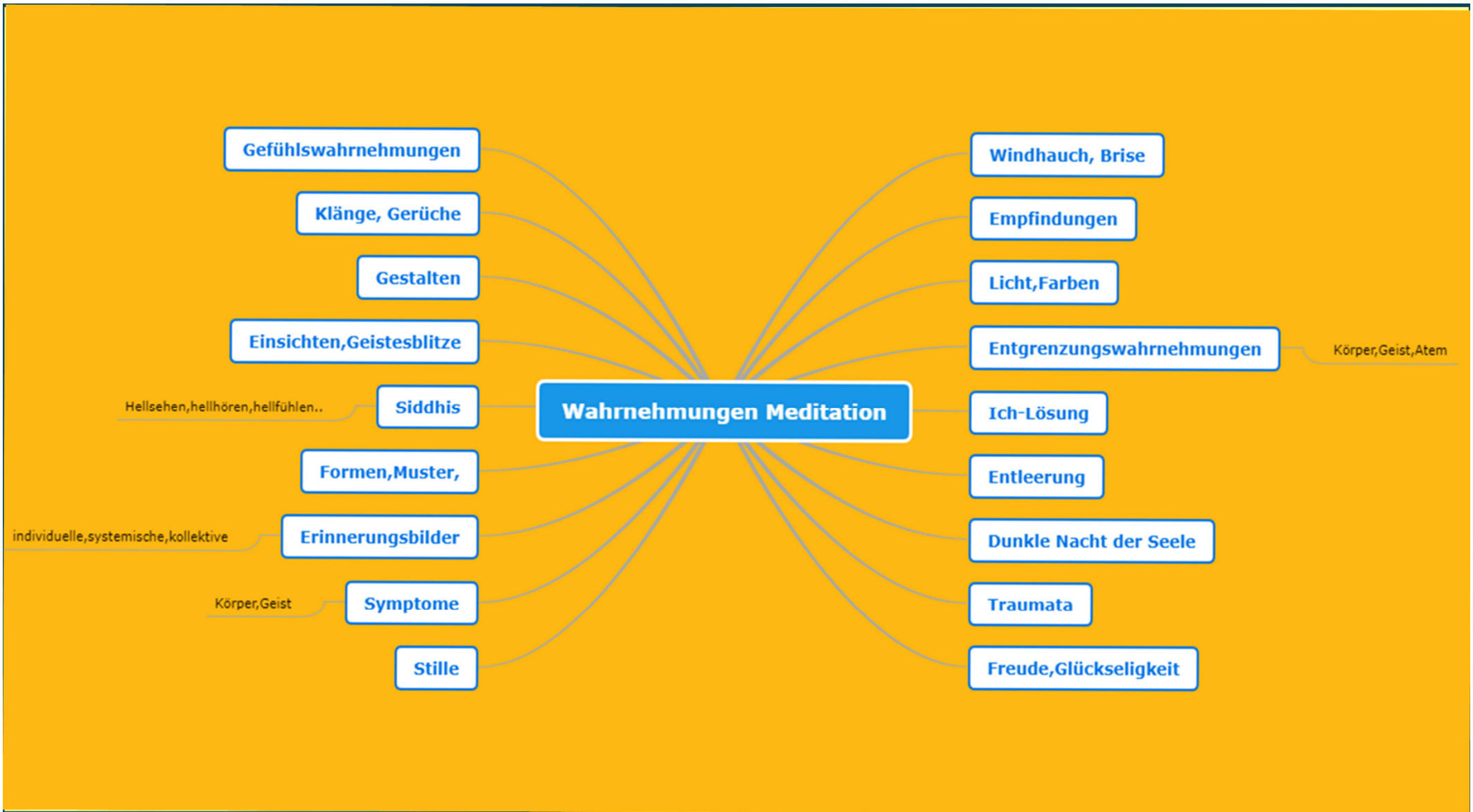
Samyama

Samyama
Integrale Yogameditation



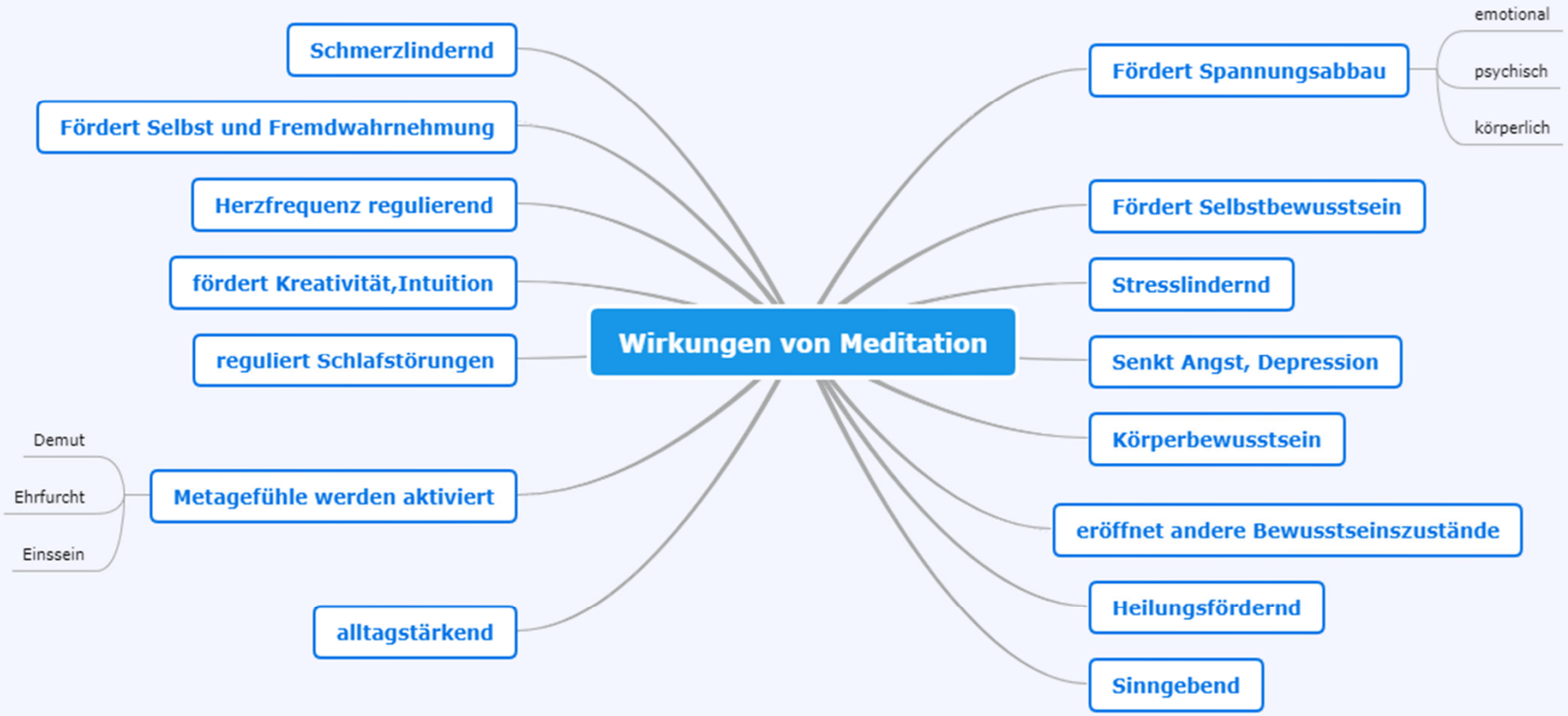
Wahrnehmung in der Meditation

Samyama
Integrale Yogameditation



Wirkung von Meditation

Samyama
Integrale Yogameditation



Psychotherapeutische Potentialität von Meditation

Samyama
Integrale Yogameditation

Introspektion... spüren

Nicht verdrängen von Empfindungen, Gedanken, Gefühlen

Selbstreflexion

Selbstregulation

Selbstaktivierung

Selbstkonstruktion

Entspannung

Der Körper als Fokus

Samyama
Integrale Yogameditation

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


Was ist ein asana ?
sthira sukham asanam
as- sitzen, bleiben
Körperhaltung
spezielle Anordnung der Körperteile
Teil des 8-fachen Pfad
Samskara
Asana ohne Atembewusstsein ist kein Asana
Atem anpassen an Haltung
dirgha sukshma
Samana und vishesha Asana
Atem Körper Geist
Atem als Feed Back
Varieren
Vinyasa Krama
Asana den Menschen anpassen
Merudanda
5 Phasen eines Asana
statisch dynamisch
Asana haben ein Konzept
580 verschiedene Asana

Der Atem

Samyama
Integrale Yogameditation

Atemachtsamkeit in Praxis und im Alltag

Qualität entwickeln > fein und lang

Den natürlichen Atem unterstützen in der Körperpraxis und in der Meditation

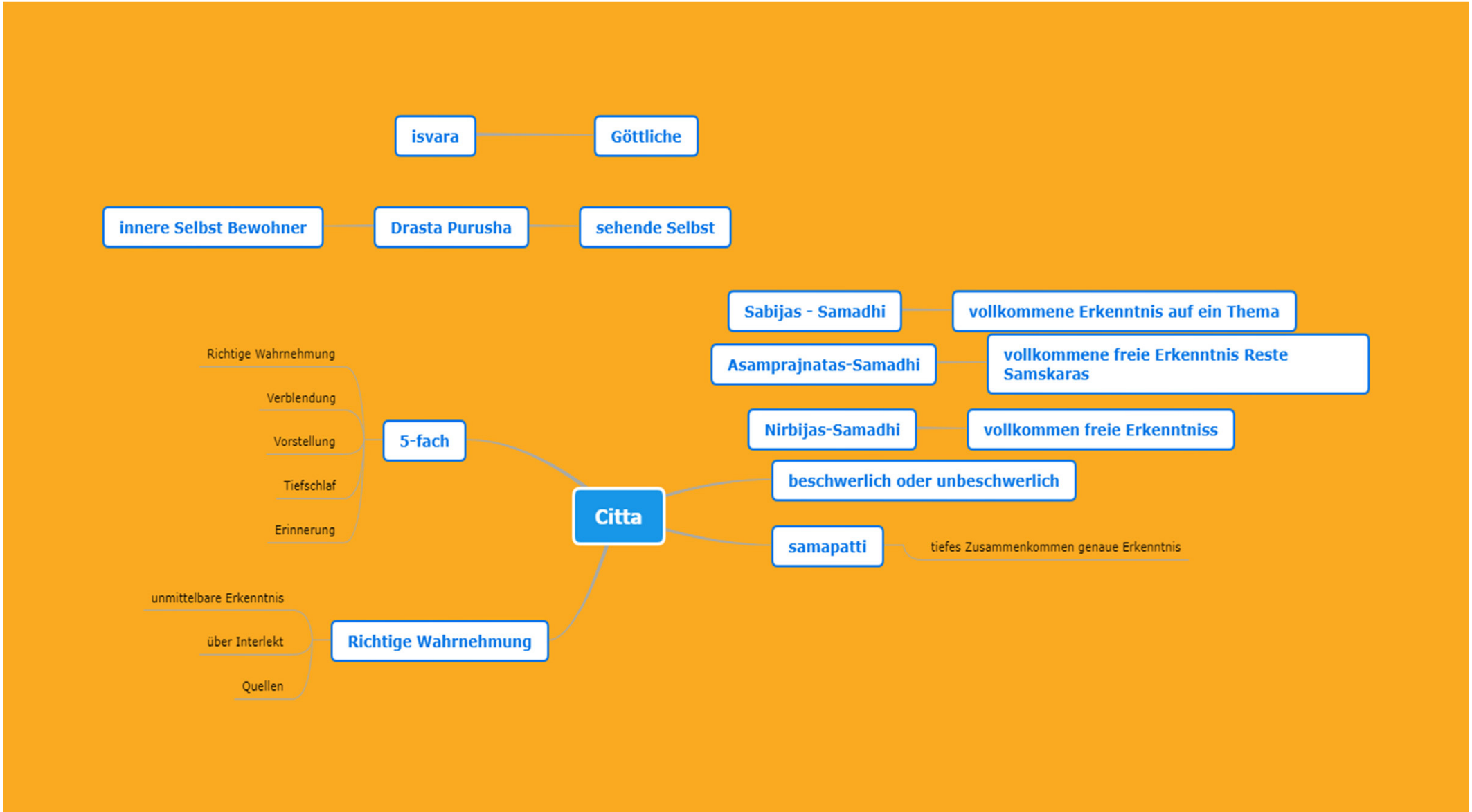
Ein- und Ausatmen auf natürlichen Halt in der Leere ausrichten

Prāṇāyāama

Die Energie folgt der Aufmerksamkeit!

Citta

Samyama
Integrale Yogameditation



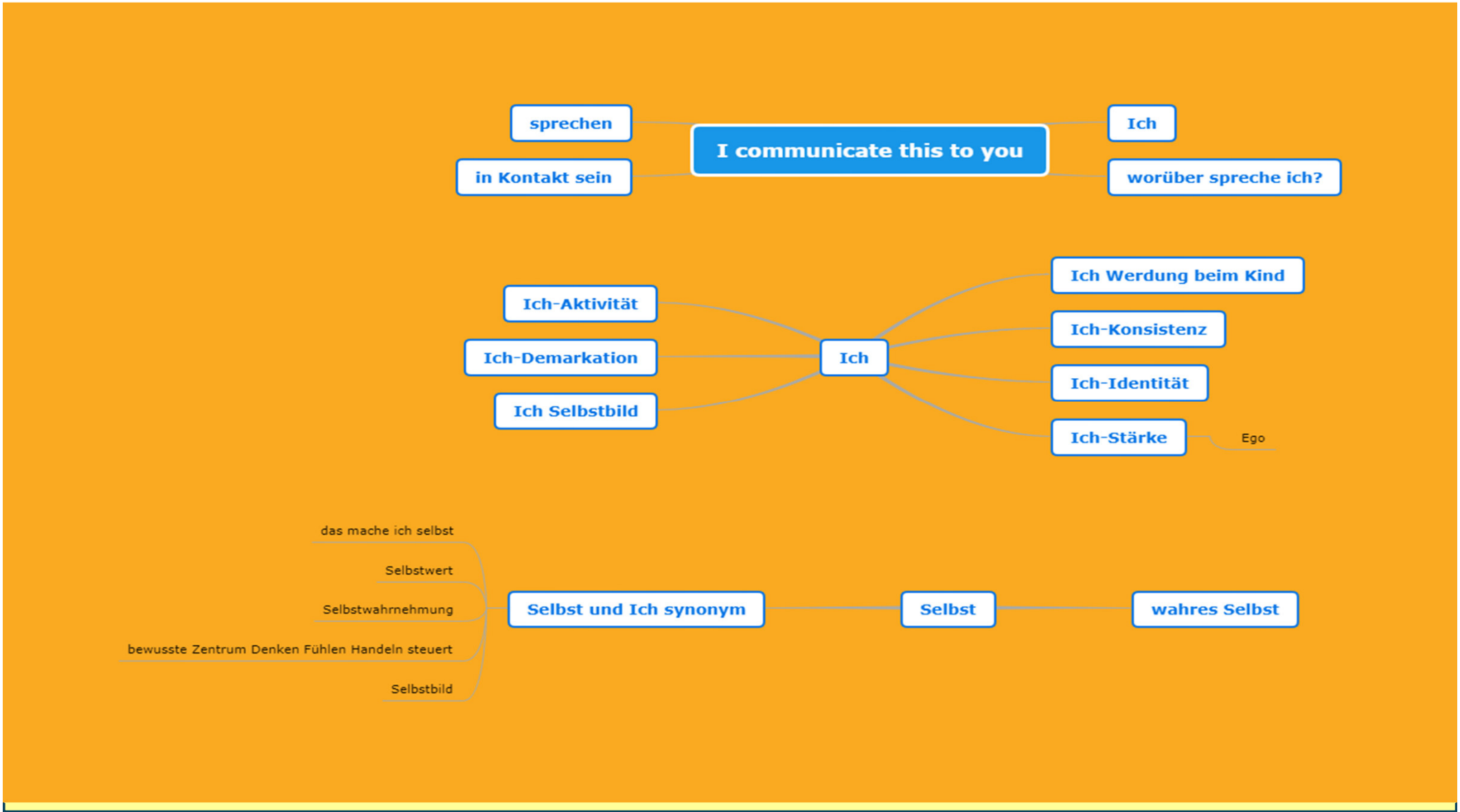
Citta Bhūmi

Samyama
Integrale Yogameditation

Kṣipta	zerstreut
Mudha	träge verblendet
Vikṣipta	schwankend
Ekāgratā	ausgerichtet
Nirodha	Stille

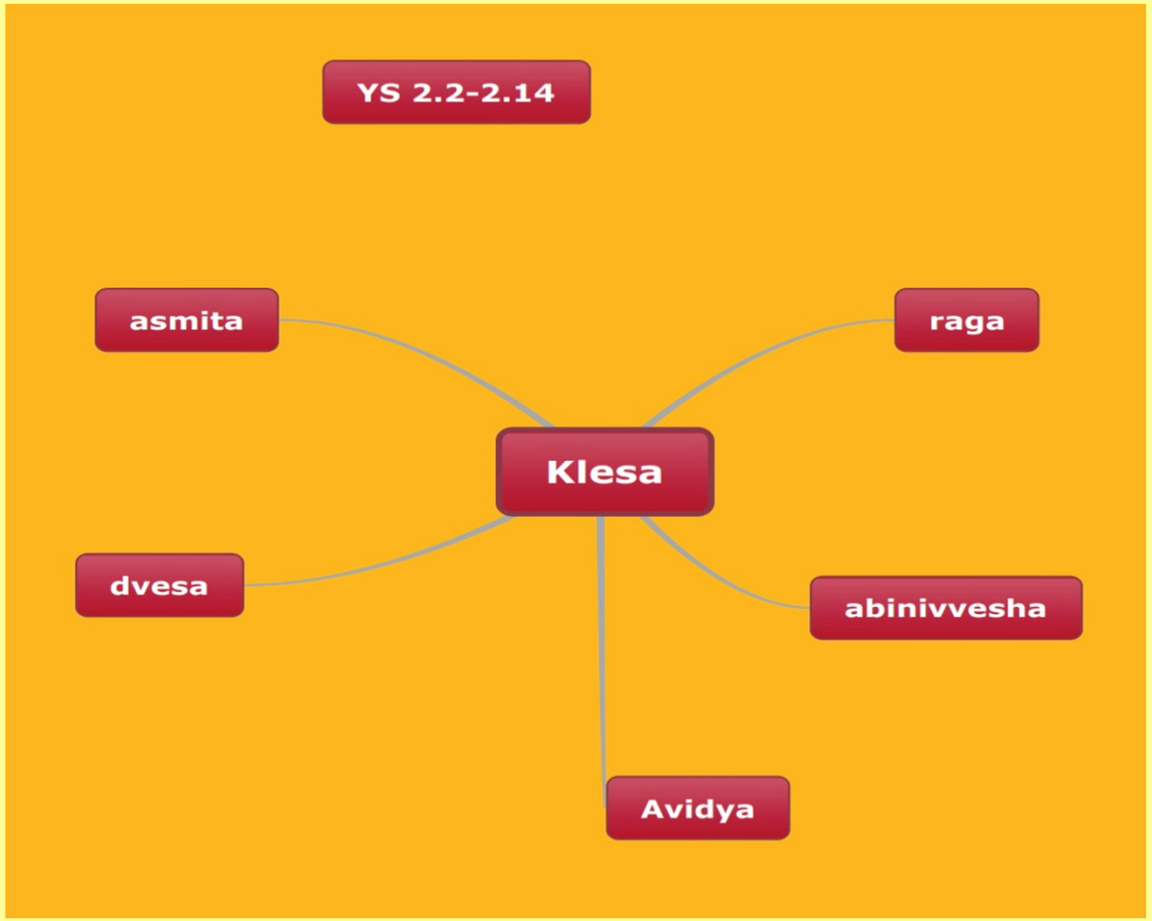
Ich und Selbst

Samyama
Integrale Yogameditation



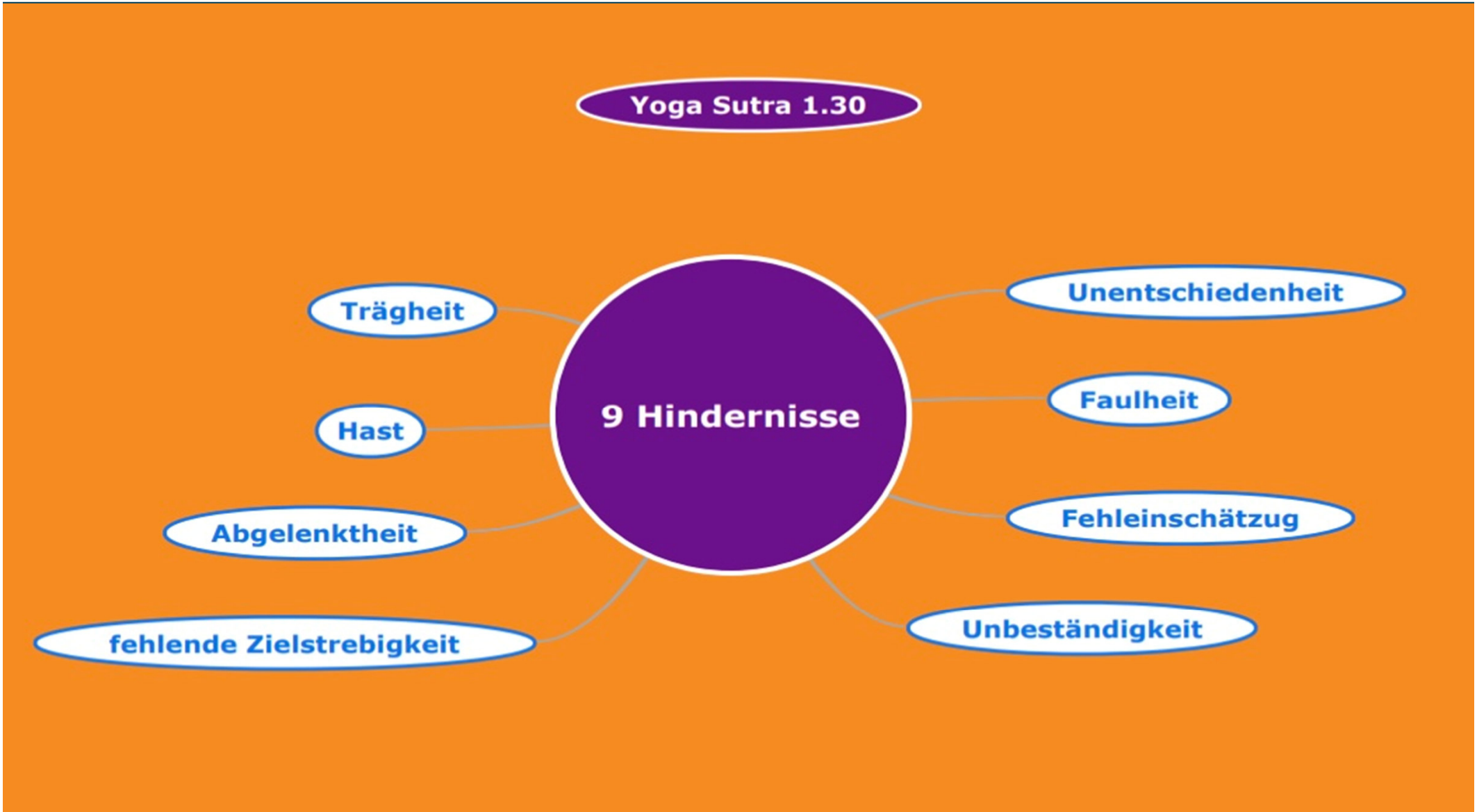
Samyama
Integrale Yogameditation

Klesa



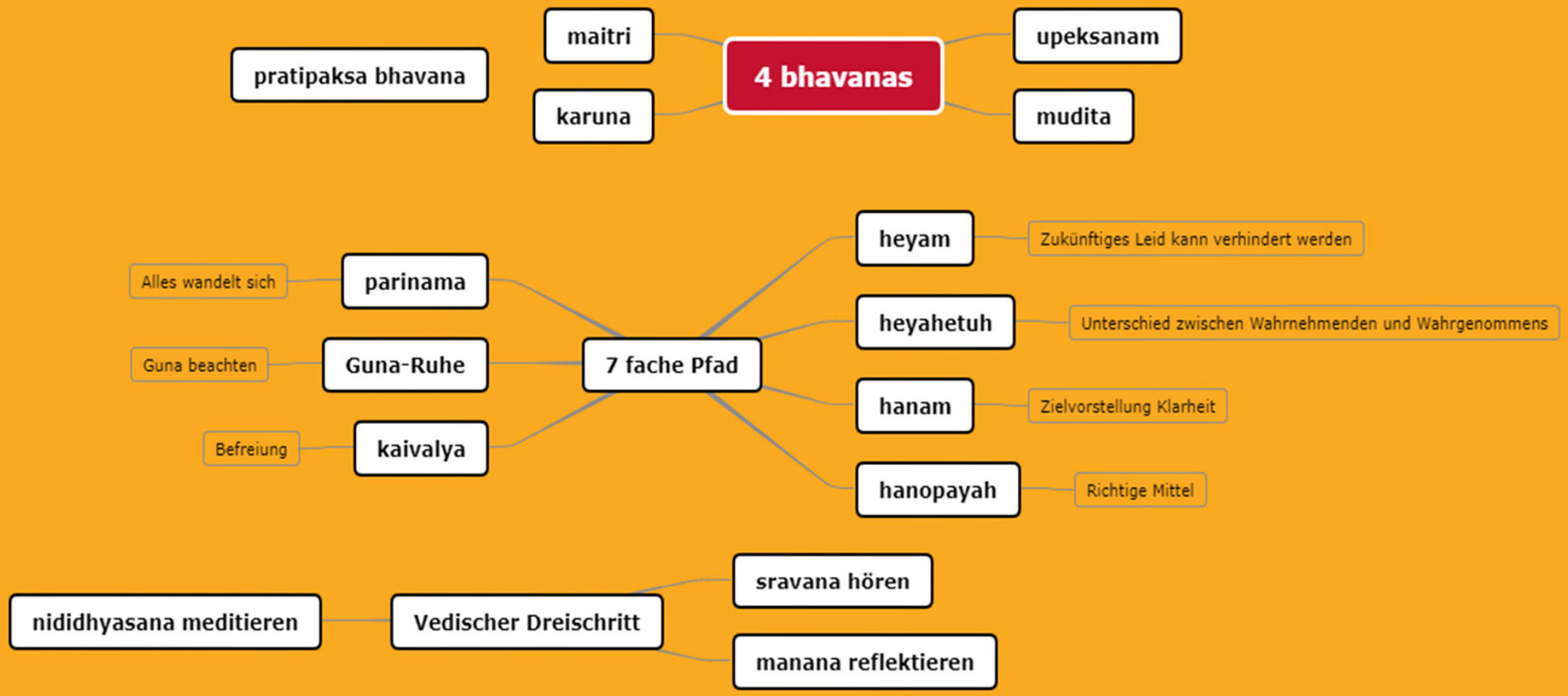
Samyama
Integrale Yogameditation

9 Hindernisse



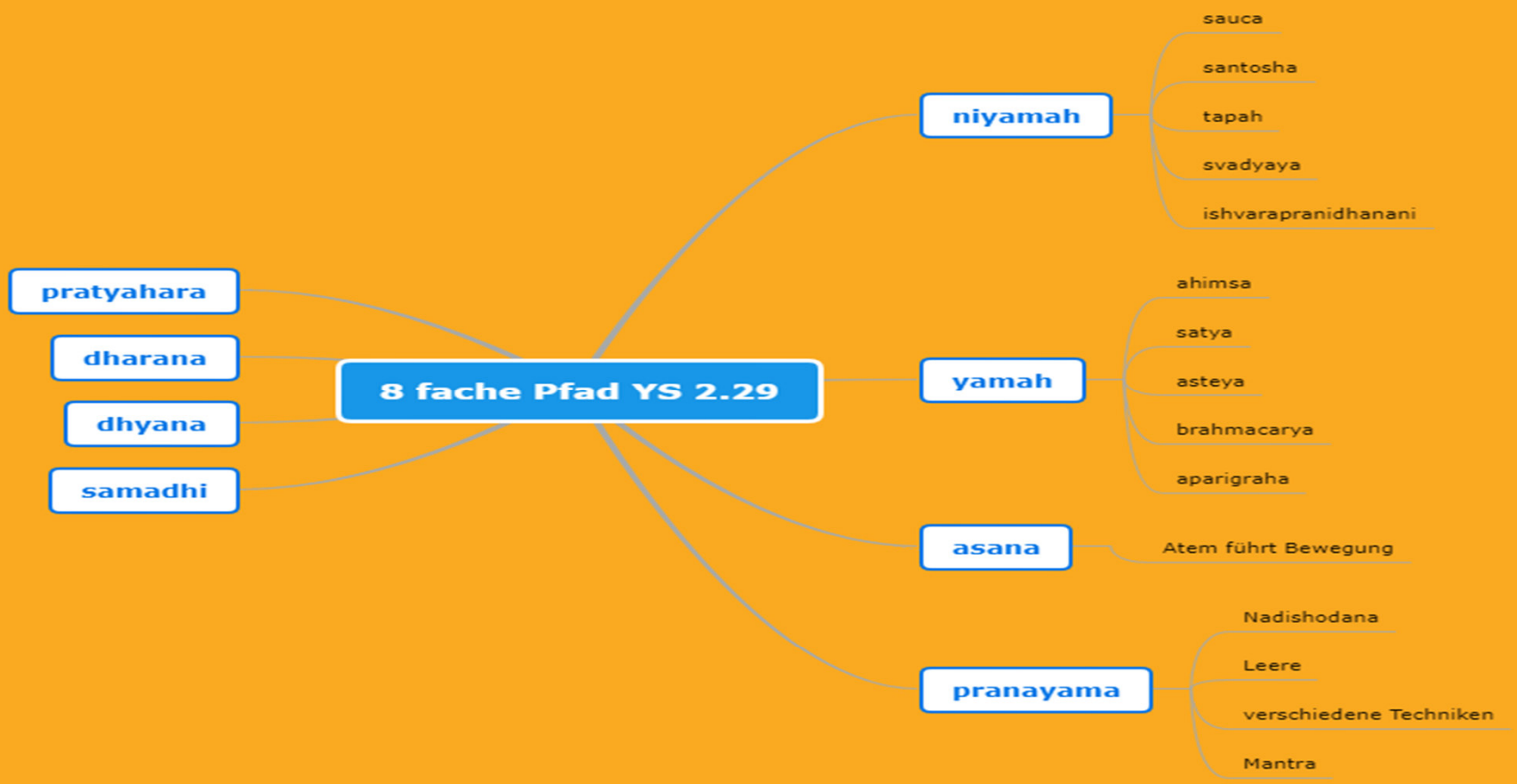
Bhāvanās

Samyama
Integrale Yogameditation



8 -fache Pfad YS.2.29

Samyama
Integrale Yogameditation



Samyama Integrale Yogameditation

Samyama
Integrale Yogameditation

Atha pramāṇāni

Gewahrsein im Jetzt

Svādhyāya

Gespräch mit Lehrer

Zeugenbewusstsein

Dhyadenmeditation

Pratikṣa Bhāvanam

Journeling

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

Befreiung

Samyama
Integrale Yogameditation

Der Zustand innerer Freiheit

In der Welt leben, ohne sie als Last zu empfinden

Eine freie Wahl haben

Verbundenheit spüren

Samyama Integrale Yogameditation

Samyama
Integrale Yogameditation

