

## DHARANA, DHYANA, SAMADHI (Rückzug der Sinne)

**Mantra:**

**Mudra:** Dhyana Mudra (rechte Hand in der Linken, Daumen berühren sich)



*Yoga mit Anne*

**Ziel-Asanas:**

**Fokus:** Dharana: Konzentration (Kerze, Nasenspitze, Atmung...)  
→ sich nicht ablenken lassen, kein Multitasking!  
Dhyana: Zustand des Loslassens  
→ keine Anhaftung mehr an gegenständliche Welt, Weite (kaum konkret definierbar), Übergang zur Entspannung  
Samadhi: Erleuchtung, Glückseligkeit  
→ FLOW, Verbindung mit dir selber, mit deinem Wesen  
  
→ die drei oberen Stufen des achtgliedrigen Pfades, Meditation

**Definition:** s.o.

**Strategien:**

- Blick nach innen richten (Pratyahara)
- auf eine "Sache" Fokussieren
- wenn der Geist wandert und/oder wertet: Bewusstmachen, wieder ausrichten und neu loslassen
- Samadhi: FLOW, Vereinigung mit einem Objekt, einer Handlung, einem Ziel, Aufgehen in einer Sache (Neti, neti – es ist nicht dies, es ist nicht das...)

**Zitate:**

### Die Geschichte von Buddha

Etwa vor 2560 Jahren wird in die königliche Familie der Shakyas ein Sohn geboren. Die Eltern, die über ein Königreich im heutigen Nepal herrschen, nennen ihn Siddharta. Das bedeutet "der sein Ziel erreicht hat". Der Vater lädt drei Weisen an den Hof, die die Zukunft seines Sohnes und späteren Thronfolgers vorhersagen sollen.

Die Weisen prophezeien, Siddharta werde nur dann Thronfolger und Krieger, wenn er nicht mit dem Leiden dieser Welt in Berührung käme. Um jegliches Leiden von Siddharta fern zu halten, umgeben die Eltern ihn mit Überfluss und

allen erdenklichen Ablenkungen. So wächst er in absoluter Sorglosigkeit auf und heiratet im Alter von 16 Jahren die Prinzessin Yasodhara.

Siddhartas Leben ändert sich grundlegend, als er eines Tages heimlich den Palast verlässt und das erste Mal mit der Realität des Lebens konfrontiert wird. An drei aufeinanderfolgenden Tagen sieht er einen leidenden Kranken, dann einen gebrechlichen Alten und schließlich einen Toten – die drei Zeichen der Vergänglichkeit.

Er begreift das Grundproblem des menschlichen Daseins: Es gibt nichts auf das wirklich dauerhaft Verlass ist, weder materielle Güter, noch Ruhm oder Freunde. Alles ist von anderem abhängig, veränderlich und vergänglich. Alles letztlich leidvoll.

Durch die Begegnung mit einem meditierenden Bettelmönch versteht Siddharta plötzlich, dass der Schlüssel zu dauerhaftem Glück in nur im eigenen Geist zu finden ist. So entscheidet er sich für den Weg nach innen, um alles Leid zu überwinden.

Kurz nach der Geburt seines einzigen Sohnes Rahula schert er sein langes Haar – Zeichen seiner königlichen Herkunft – und verlässt er seine kleine Familie.

Im Gewand des Asketen zieht er arm und heimatlos umher, um als Mönch endgültige Erlösung zu finden. Sechs Jahre lang wandert er durch das Tal des Ganges, trifft berühmte religiöse Lehrer, studiert und folgt ihren Methoden. Er übt sich in lebensgefährlichem Fasten und Entsagen – ohne Erfolg. Er erkennt, dass weder sein früheres Leben im Überfluss, noch sein jetziges Dasein als Asket zu Erleuchtung und Leidlosigkeit führen. Es muss also einen Weg der Mitte geben.

Schließlich zieht er sich an einen Fluss zurück und übt sich in Meditation.

Unter einem Baum, einer Pappelfeige, erfährt er nach sechs Tagen und Nächten der tiefen Versenkung die ersehnte Erleuchtung.

Die folgenden sieben Wochen bleibt Buddha, der Erwachte, unter dem Baum sitzen. Der Ort, an dem Buddha die Erleuchtung erlangte, ist heute eine bedeutende Pilgerstätte. Sie liegt nahe dem Ort Bodhgaya, im Bundesstaat Bihar. Noch heute wird zu Ehren Buddhas jedes Jahr in einer Vollmondnacht im Mai ein großes Fest gefeiert.

Er lehrte noch über 40 Jahre lang, bis zu seinem Lebensende, und er forderte seine Schüler auf, alles zu hinterfragen, was er sagte. "Seid euer eigenes Licht."

## **Notizen:            Rituale kosten keine Energie, Entscheidungen schon.**

1. Yamas – Umgang mit deiner Umwelt
2. Niyamas – Umgang mit dir selbst
3. Asana – Yoga-Übungen
4. Pranayama – Atemübungen
- 5. Pratyahara – Rückzug der Sinne**
6. Dharana – Konzentration
7. Dhyana – Meditation
8. Samadhi – Erleuchtung

<b>Intro &amp; Warming Up</b>	15
Ankommen	
Wobei empfindest du einen FLOW?	
Welche Aktivitäten machen dich glücklich/erfüllen dich?	
<b>Sonnengruß (mehrfach)</b>	10
<b>FLOW (2-3mal):</b>	20
Baum (Stand rechts)	
gestreckter seitlicher Winkel (Stand links)	
Drachen (links vorn)	
Krieger 1 (links vorn)	
Göttin	
breite Vorbeuge	
ganze Vorbeuge	
<b>Tadasana</b>	
Baum (Stand links)	
gestreckter seitlicher Winkel (Stand rechts)	
Drachen (rechts vorn)	
Krieger 1 (rechts vorn)	
Göttin	
breite Vorbeuge	
ganze Vorbeuge	
Tadasana	
<b>Hund</b>	2
<b>Kamatkarasana (+ Hund + Wechsel)</b>	2
<b>Navasana</b>	2
<b>Happy Baby</b>	2

<b>Wasserfall</b>	2
<b>Krokodil</b>	2
<b>Savasana</b>	10

## Quellen (u.a.)

<https://www.yogaeasy.de/artikel/alles-ueber-samadhi-die-definition-der-erleuchtung-im-yoga>, 28.09.2023, 09.41 Uhr

<https://www.yogaeasy.de/artikel/dhyana-oder-die-yogische-kunst-des-loslassens>, 28.09.2023, 09.58 Uhr

<https://www.yogaeasy.de/artikel/dharana-klarer-geist-glueckliches-leben-patanjali>, 28.09.2023, 10.05 Uhr