



ZUSTAND DES GEISTES

Ziel der Reinigung des Geistes

citta-prasādanam

Ein von Schönheit, Harmonie, Ruhe und Klarheit erfüllter Geist.

Zustand des Yoga

Reine Erkenntnis, absolute Stille des Geistes, reiner Seinszustand, Unbegrenztheit.

yogaś-citta-vrtti-nirodha Im Zustand des Yoga sind alle Bewegungen (vrtti), die im wandelbaren Geistfeld des Menschen (citta) bestehen, zur Ruhe gekommen (nirodha).

Zustand der Identifikation mit den Bewegungen des Geistes

ich bin ... ich will ... ich habe ... mir geht es ... ich leide ... mein ...

Die 5 Zustände des Geistes

- | | |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ksiptam | zerstreut, unruhig, sprunghaft, verwirrt, in viele Richtungen aktiv |
| mudham | dumpf, schwer, träge, deprimiert, lethargisch, komatös, unkar, trübe |
| viksiptam | sich sammelnd, motiviert, Geist eines Übenden |
| ekagram | einpunktig ausgerichteter wahrhaftig konzentrierter Geist, frei von Ablenkungen |
| nirodham | stillgelegt, vollkommen ruhiger Geist, ohne irgendeine Bewegung, Zustand der höchsten Freiheit |