



REFLEKTIERTE YOGAPRAXIS

Bild: jochen-schweizer.de

battantacreation

INNERE TIEFE

Im Yoga geht es um eine Suche im Inneren, so dass wir das Lebendige im Leben auch anders wahrnehmen können.

Wichtig ist eine innere Balance im Leben und auf dem spirituellen Weg.

«Bewahre mir das heilige Wissen des Friedvollen» Zitat

Behütetest du das Neue, Tiefe Friedvolle, das du im Yoga erfährst, oder schmeisst du es im Alltag gleich wieder weg?

Wir finden im Yoga Frieden, Gelassenheit, Losgelöstheit, Ruhe oder Klarheit.

Im Leben nehmen wir das Schnelllebige Oberflächliche wahr. Wenn etwas im Leben nicht stimmig ist, dann ist diese Wahrnehmung wichtig!

Im Yoga tauchen wir immer wieder ins reine Sein ein. Es soll von Innen her etwas wachsen können. Die Entwicklung geht ganz sanft und leicht.

«Jeder Augenblick, in dem ich nicht an meine Themen gebunden bin, bringt mich zu tieferen Wahrheit» Doris Echlin

Das Innere geht diesen tiefsten Impulsen nach und es ergibt sich eine Entwicklung. Das System wird sich neu ausrichten und es kann etwas Neues von innen her entstehen.

Eine Erkenntnis im Yoga, die bis ins tiefste Innere runter sinkt, geht nie verloren. Es ist wie wenn man ein Keimling setzt. Er wird wachsen und sich zur Blüte vollenden.

«Jeder Augenblick der Ich-Transzendierung verstärkt den Weg zum Selbst» Ela Thole