



REFLEKTIERTE YOGAPRAXIS
Bild: risingsoul.de

battantacreation

SEHNSUCHT NACH VOLLSTÄNDIGKEIT

**Die Sehnsucht nach
Freiheit und Erfüllung
ruft uns nach innen,
zur Quelle, zur Essenz von dem,
was wir wirklich sind**

Unser Ich verwechselt diese tiefe Sehnsucht mit der Anhaftung an äussere Dinge.

Das Vergnügen im Aussen ist nicht das selbe wie diese tiefe
Freude und Erfüllung der Erfahrung von Vollständigkeit.

Der innere Ruf wird von unserer Ich-Persönlichkeit fehl interpretiert. Diese tiefe Erfahrung ist keine Emotion sondern ananda, transzendente Freude.

Der Weg geht über das Üben und Loslassen, um immer tiefer zu kommen:

- tiefe Ruhe
- das Loslassen geniessen
- andere Qualität des Erlebens erfahren

Alles hängt von der eigenen Yogapraxis ab:
«Niemand kann dir helfen».

Was wir loslassen lernen sollen ist unsere Ich-Spannung.

Erst wenn wir genug gelitten haben, machen wir uns auf den Weg, die wahre Seinsnatur zu finden.

Diese Sehnsucht entsteht aus unserem inneren Licht (atman).
Tief in uns wissen wir, wo unser Ursprung ist.