



## INNERES LEUCHTEN

### DIE SCHLEIER ENTFERNEN

#### **Yoga ist eine Entdeckungsreise**

Unser inneres unbegrenzttes Bewusstsein begibt sich in die Individualisierung. Es wird dabei vom Körper umhüllt, was uns den Eindruck von Getrenntheit vermittelt. Durch Identifikation mit dem Körper, den Gedanken und den Gefühlen vergessen wir unseren unbegrenzten (göttlichen) Ursprung. Diese Unwissenheit gebiert Leid. Die Praxis des Yoga ist es, durch Reinigung diese Schleier, die das innere Leuchten verdunkeln, zu entfernen und mit dem grenzenlosen Bewusstsein wieder zu vereinen.

Die Idee ist es, im Yoga eine zweite Art des Seins kennenzulernen. Es ist ein selbständiges inneres Erforschen. Spirituelle Texte sind keine Dogmen und sollen nicht durch Ideologien oder Glaubenssätze in eine neue Enge sondern in die Weite führen. Schau, was dich in der Tiefe anspricht. Eine zu tiefste Offenheit und Reinheit ist wirklich rein.

#### **Welche neuen Erfahrungen und Empfindungen können wir im Yoga entdecken?**

- offener leichter lichtvoller innerer Raum
- tiefe weite innere Stille
- innere Wachheit und Klarheit
- Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit
- Erfahrung von Vollkommenheit, Unendlichkeit und Ewigkeit
- innere Weite und Öffnung
- immerwährende Präsenz von Licht
- Verbindung zu einem Urgrund und zur Quelle

«Dieses Licht, das jenseits des Himmels leuchtet, über allem, über der ganzen Wirklichkeit, in den höchsten, allerhöchsten Welten - dieses ist wahrlich dasselbe Licht, das im Inneren der Menschen leuchtet.» Chandogya Upanishad