

Wozu ist Yoga gut ?

Yoga erlaubt dem Menschen eine individuelle Sichtweise auf die Realität. Diese Schau des Yoga entspringt jedoch aus der jeweiligen Wesensmitte des Menschen. Daher entsprechen Handlungen, die aufgrund dieser individuellen Wahrheit gesetzt werden, immer dem wahren Charakter des Menschen, und erzeugen dadurch ein nachhaltiges Glücksempfinden. Das Streben nach Glückseligkeit ist so alt wie die Menschheit. So gibt es nun viele intelligente Methoden, Hilfestellungen, Philosophien, Religionen, wissenschaftliche Studien, dafür, wobei aber die Schwierigkeit darin liegt, dass diese Möglichkeiten stets mit dem bedingten Bewusstsein vollzogen werden. Das anerzogene, geprägte Bewusstsein bewegt sich jedoch stetig im Kreis (Hamsterrad), sodass die Bestrebungen daraus zu entkommen, nur noch höhere Geschwindigkeit erzeugt, und sich das Chaos noch weiter vertieft. Die einzige Möglichkeit aus diesem Kreislauf auszusteigen, ist das Verlangsamen des Rades, durch Reduzieren der eingebrachten Energie, bis es schlussendlich zum Stillstand kommt.

Fragen/Notizen: