



## Yoga -der Weg zur inneren Freiheit

Wie sieht es mit deiner **täglichen Praxis** aus?

Die eigene Praxis ist die Grundlage des Ashtanga Yoga und da kann man das Erlernte nochmals besser nachvollziehen.....also: immer wieder auf die Matte gehen!!

Das hört sich jetzt nicht gerade nach Freiheit an und auch im äußeren Leben wird unsere Freiheit zur Zeit -wenn auch nachvollziehbar- doch sehr beschnitten. Hinzu kommt, dass wir uns ständig an Reglements anpassen müssen und dies vielleicht auch in Situationen zuhause mit Homeoffice und kleinen Kindern, die uns noch zusätzlich beschränken.

Wie gut , dass es da YOGA gibt. Yoga wird in der Philosophie auch als Weg zur inneren Freiheit bezeichnet.

Im äußeren Leben verändert sich alles ständig, wir fühlen uns aber wohler, wenn wir eine feste Grundlage haben, auf die wir bauen können. Alles andere macht uns - je nachdem, wie wir die Welt kennen gelernt haben, mehr oder weniger -unsicher.

Durch ständige **wertfreie Selbstbeobachtung** lernen wir zu unterscheiden zwischen dem, was uns ausmacht und dem, was von außen an Einflüssen auf uns trifft, so entsteht Klarheit und eine feste Grundlage, aber auch Gelassenheit. Auch dies will geübt werden und durch diese zunehmende Unterscheidungskraft entsteht innere Freiheit. Egal wie es um uns herum aussieht - die innere Freiheit ist da und wir selbst sind es, die dafür den Weg ebnen können..... der Rest ist Gnade.

Versuchen wir also, uns selbst im Alltag wertfrei zu beobachten, z.B. Was macht eine herausfordernde Situation gerade mit mir? Wie gehe ich damit um? Kann ich alles da sein lassen oder fühle ich mich gezwungen zu reagieren?.....Wie auch immer du damit umgehst: **es ist alles gut**; lass alles da sein, was kommt!

Guruji Pattabhi Jois wird oft zitiert "**practice..... and all is coming**"

..... in diesem Sinne wünsche ich euch eine sonnige Zeit voll innerer Freiheit...  
herzliche Grüße und Namasté  
Barbara