



## Detach Attach

### - A Practical Guide For A Successful Yogic Life

Wenn wir das Wort "Yoga" hören, tauchen wahrscheinlich Bilder von beweglichen Körpern vor unserem inneren Auge auf. Aber ist das wirklich Yoga? In diesem erstaunlichen Buch, das auf den Lehren von Swami Swatmarama Yogindra basiert, dem Autor der Hatha Yoga Pradipika, einem klassischen Text über Yoga aus dem 15. Jahrhundert, erfahren wir, dass ein Yogi ein Mensch ist, der die Kunst des Lebens gemeistert hat. Wir entdecken, dass „Yoga“ ein kleines Wort für einen großartigen Bewusstseinszustand ist. Wie können wir diesen Zustand erreichen? In seinem Kommentar über Swami Swatmarama Yogindra's Werk erklärt der Kriya Yoga Meister Paramahansa Prajnananandaji, dass wir durch aufrichtiges Üben des Nicht-Anhaftens an unsere Schwächen und der Kultivierung unserer guten Eigenschaften dieses Ziel erreichen können.

Dieses Buch ist wie ein Schatz für alle, die versuchen, praktische Spiritualität im Alltag zu leben. Durch das Befolgen der leicht verständlichen Anweisungen des großartigen Weisen können wir sicherlich auf unserem spirituellen Weg erfolgreich sein. Dieses einfache und praktische Handbuch über Yoga liefert wichtige Hinweise und Inspirationen, die Paramahmsaji aufschlussreich darstellt.