

# Why Practice?

## Tattwa Shuddhi Workshop



Liebe Seele

Warum stehst du jeden Morgen auf und gehst auf deine Matte, deinen Meditationsplatz, bevor dein Alltag beginnt? Wenn es nicht täglich ist, weshalb an den Tagen, an denen es fix zu deiner Routine gehört?

Ich tue es aus folgenden Gründen:

- weil mein ganzes Sein sich daran erinnert, wie es gestern war
- weil ich das Gefühl der Zufriedenheit und Freude weiterhalten möchte
- weil ich im Alltag stabil, zentriert und mit Klarheit durch die Welt gehe

Es gibt noch mehr. Aber ich möchte dir hiermit (m)eine Motivation aufzeigen. Asana (Bewegung), Pranayama (Atemtechnik) und Meditation sind die Grundpfeiler für inneren Frieden, Klarheit, einen gesunden Körper & Geist. Doch am wichtigsten ist, dass es in dieser sehr unruhigen Zeit auf der Welt und eventuell auch in deiner Welt ein Anker der Stabilität ist.

Die Practice gibt Halt, Zuversicht und positive Energie aus deinem Inneren. Der Kosmos (die Welt) spielt verrückt, no News. Doch deinen Mikrokosmos steuerst du! Mit den time-tested Methods aus der Tradition der Himalayan Masters, die du bei uns lernst und hautnah spürst in den Classes, hast du den Schlüssel in der Hand. Ob du innerlich durch die fünf Zustände: Angst, Wut, Verzweiflung, Zweifel und Eifersucht geplagt wirst, oder ob dich stete Zuversicht, innerer Friede, tiefe Ruhe und die Verbundenheit zum Universum, the Divine Mother, nähren und führen.

Wie löst du diese fünf Zustände? Mittels [Tattwa Shuddhi Meditation Practice](#). Eine sehr kraftvolle Methode, die heute mehr denn je gebraucht wird. Aber sie ist nur mündlich von Lehrer zu Schüler übermittelt und dieses Jahr biete ich dir die Gelegenheit diese zu erlernen.

**«Ob 5 Minuten oder 1 Stunde. Die Welt ist fähig, sich für diese Zeit selber zu tragen. Lege nicht als Erstes die Practice zur Seite, nur weil im Aussen nach dir gerufen wird.»**

Kürzlich hörte ich einen Podcast, darin wurde angemerkt, dass es doch recht selbstzentriert sei, sich täglich 1 Stunde oder mehr Zeit zu nehmen, um zu meditieren. Im Ernst? Das kann nur jemand sagen, der nicht meditiert. Denn wenn du aus deinem inneren Mikrokosmos hinaus gehst in die Welt, eingemittelt im Herzen, verbunden mit deiner Intuition, welche direkt aus der göttlichen Quelle sprudelt, dann nährt das deine Umwelt und die ganze Welt auf eine nachhaltige Art und Weise. Nichts was wir hier physisch tun innerhalb der Matrix hat so viel Veränderungsenergie in sich, wie eine ehrliche practice deinerseits. Nur kann man es weder messen noch mit den Augen sehen. Das spürt man nur.

Die wenigsten von uns werden je die Himalayan Masters im Mount Kailash in ihren Höhlen sitzen sehen. Hören wie sie Mantras rezitieren, welche unsere

Welt tragen und halten. Doch wenn du verbunden bist, dann hörst du es mit dem inneren Ohr. Du spürst es mit deinem Herzen, dem Hridaya Gharba (the spiritual Heart). Du erinnerst dich jeden Tag neu an dieses Gefühl - and that's why you go back to the mat.

Der Herbst ist indes die Zeit, wo wir uns langsam nach innen kehren, sowie es jetzt auch die Natur tut. Ruhe breitet sich aus, nach langen lauten Sommernächten. Es ist bereits die Vorbereitung auf die Rauh Nächte. Tust du dies ganz bewusst, gehst du auch mit deiner Energie, der Körperkraft und der Energie des Geistes nachhaltig um.

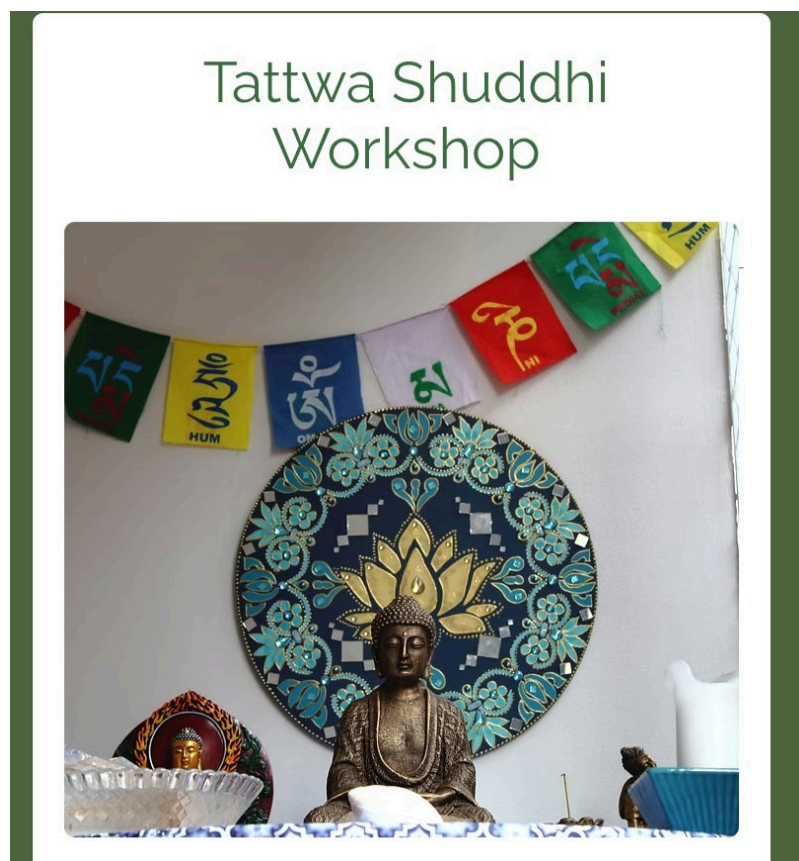
Im Studio hast du die Möglichkeit, für dich zu sein, zur Ruhe zu kommen und mit anderen Menschen schöne Kontakte zu knüpfen, gute Gespräche zu führen - nebst der Practice. Satsang (Community) ist ein fester Bestandteil bei uns, denn gemeinsam bewirken wir mehr als alleine.

Happy 🍁🌿 Herbst-Einkehr-Zeit 🍁🌿 wünsche ich dir.

Herzlich,  
Misty

---

## Why Practice?



Dear Soul

Why do you get up every morning and go to your mat, your meditation spot, before your day begins? If you don't do it every day, why do you do it on the days when it's a fixed part of your routine?

I do it for the following reasons:

- because my whole being remembers how it was yesterday
- because I want to hold on to that feeling of contentment and joy
- because I want to go through life feeling centred and clear-headed

There's more. But I'd like to share my motivation with you here. Asana (movement), pranayama (breathing techniques) and meditation are the cornerstones of inner peace, clarity, and a healthy body and mind. But most importantly, in these very turbulent times in the world – and perhaps in your own world too – they serve as an anchor of stability.

The practice provides support, confidence, and positive energy from within. The cosmos (the world) is going haywire – that's nothing new. But you're in control of your own microcosm! With the time-tested methods from the tradition of the Himalayan Masters, which you'll learn from us and experience first-hand in the classes, you hold the key in your hands. Whether you are inwardly plagued by the five states – fear, anger, despair, doubt and jealousy – or whether you are nourished and guided by constant confidence, inner peace, deep tranquillity and a sense of connection to the universe, the Divine Mother.

How do you resolve these five states? Through the [Tattwa Shuddhi](#) meditation practice. A very powerful method that is needed now more than ever. But it is only passed on orally from teacher to student, and this year I am offering you the opportunity to learn it.

**«Whether it's 5 minutes or 1 hour, the world is capable of sustaining itself for that time. Don't be the first to set the practice aside just because the outside world is calling for your attention.»**

I recently listened to a podcast where it was remarked that it is rather self-centred to set aside an hour or more each day to meditate. Seriously? Only someone who doesn't meditate could say that. Because when you step out of your inner microcosm into the world, centred in your heart, connected to your intuition – which flows directly from the divine source – this nourishes your surroundings and the whole world in a sustainable way. Nothing we do physically here within the Matrix holds as much energy for change as an honest practice on your part. It's just that you can neither measure it nor see it with your eyes. You can only feel it.

Very few of us will ever see the Himalayan Masters sitting in their caves on Mount Kailash. Hear them reciting mantras that sustain and uphold our world. But if you are connected, then you hear it with your inner ear. You feel it with

your heart, the Hyranya Gharba (the spiritual Heart). Every day, you are reminded anew of this feeling – and that's why you return to the mat.

Autumn, meanwhile, is the time when we slowly turn inwards, just as nature is doing now. Calm settles in after long, noisy summer nights. It is already a time of preparation for the Rauhnächte. If you do this consciously, you'll also be using your energy – your physical strength and the energy of your mind – sustainably.

At the studio, you have the chance to be at one with yourself, to find peace and to forge lovely connections with others, to have good conversations – alongside your practice. Satsang (community) is an integral part of what we do, because together we achieve more than we do alone.

I wish you a happy 🍁🌿 autumn retreat 🍁🌿 .

With love & light,  
Misty