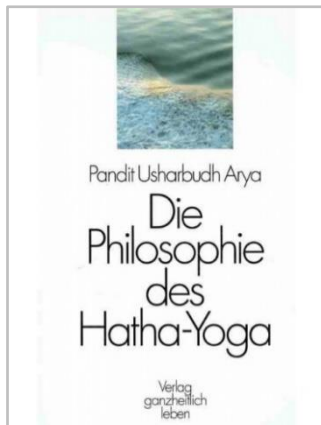


YOGA – 4 Monatiges Studienprogramm

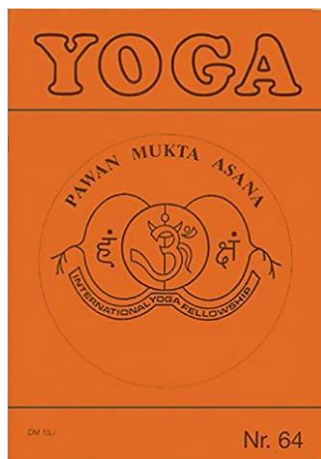
Alle in diesem Dokument aufgelisteten Bücher, sollten mehrere Male gelesen und tiefgründig studiert werden. Einige Bücher sind sehr umfangreich und werden einen wahrhaftigen Yogi sein ganzes Leben lang begleiten. Wer sich demütig, achtsam und voller Hingabe auf die Worte der Meister einlässt, wird die Weisheit zwischen den Zeilen fühlen und das darin enthaltene Licht erkennen.

Leselektüre und Studienprogramm der ersten zwei Wochen des 1. Monats



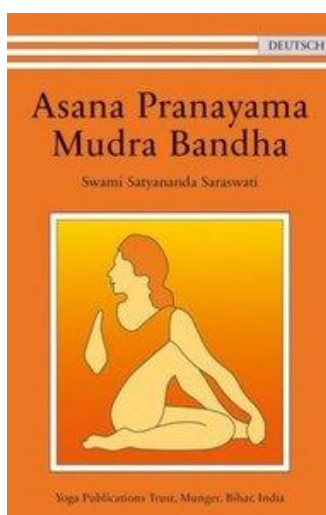
Buch: Die Philosophie des Hatha-Yoga
Geschrieben von: Pandit Usharbudh Arya
ISBN: 3-927426-02-4
Verlag: Verlag ganzheitlich leben

Dieses wertvolle Buch von Pandit Usharbudh Arya bietet einen optimalen Einstieg in die Yogapraxis. Es erläutert die wichtigsten Grundlagen der Hatha-Yoga-Praxis und klärt viele Fragen die ein/e Schüler/in zu Beginn beschäftigen können. Ausserdem beseitigt dieses Buch viele Irrtümer und gefährliche Halbwahrheiten. Es sollte in Kombination mit dem Buch «Pawan Mukta Asana» und «Asana Pranayama Mudra Bandha» studiert werden.



Buch: Pawan Mukta Asana
Geschrieben von: Swami Prakashananda Saraswati
ISBN: 3-928831-15-1
Verlag: Ananda Verlag

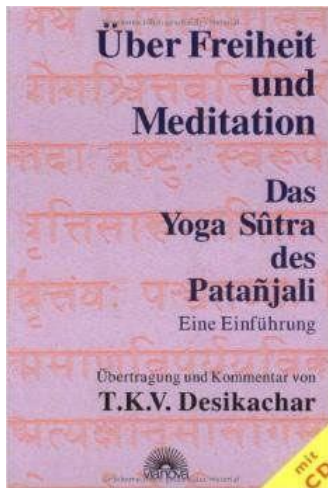
Dieses Büchlein von Swami Prakashananda Saraswati beschreibt 34 grundlegende Yoga-Asanas. Mit diesen Asanas bewegt man sich durch alle Gelenke des Körpers, erhält sie geschmeidig und für Energiebewegungen durchlässig und beugt vielen Problemen, Krankheiten und Alterserscheinungen vor. Dieses Buch sollte in Kombination mit «Die Philosophie des Hatha-Yoga» von Pandit Usharbudh Arya und «Asana Pranayama Mudra Bandha» von Swami Satyananda Saraswati studiert werden.



Buch: Asana Pranayama Mudra Bandha
Geschrieben von: Swami Satyananda Saraswati
ISBN: 978-3-947908-24-0
Verlag: Ananda Verlag

“Asana Pranayama Mudra Bandha” beschreibt alle grundlegenden Yoga-Praktiken. Es behandelt viele wichtige Asanas, Pranayamas, Mudras, Bandhas und Kriyas. Natürlich ist es unmöglich dieses Buch in Kombination der anderen beiden Bücher (Die Philosophie des Hatha-Yoga und Pawan Mukta Asana) binnen zwei Wochen komplett durch zu arbeiten. Vielmehr soll es einen Schüler auf dem Weg des Yoga Schritt für Schritt begleiten. In den ersten zwei Wochen dieses Studienprogramms geht es darum, die körperliche Praxis des Yoga tiefgründiger zu erfassen. Die 34 Übungen aus dem Buch «Pawan Mukta Asana» sollten während des ganzen (4 Monatigen) Studiums täglich geübt werden und das Studium begleiten.

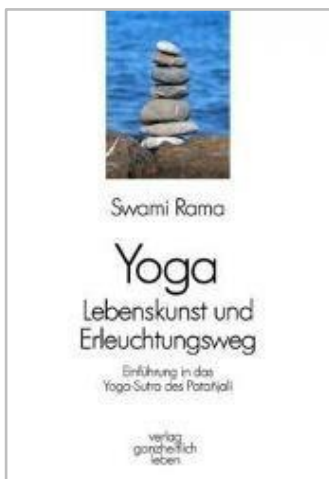
Leselektüre und Studienprogramm der zweiten zwei Wochen des 1. Monats und der ersten Woche des 2. Monats



Buch: Das Yoga Sutra des Patanjali
Geschrieben von: Patanjali / T. K. V. Desikachar
ISBN: 978-3-928632-30-0
Verlag: Via Nova Verlag

Wie funktioniert unser Geist? Warum geraten wir Menschen immer wieder in Schwierigkeiten? Wie kann man lernen, freier zu sein? Was ist Meditation?

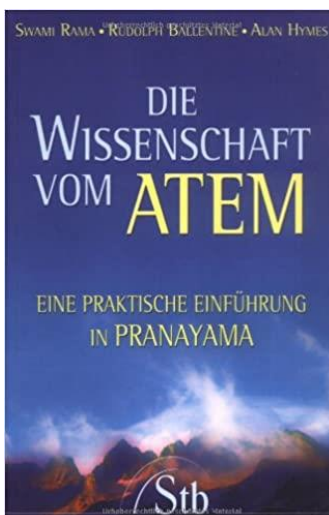
Diese und mehr Fragen beantwortet das Sūtra von Patañjali. Sein Text ist das grundlegendste, umfassendste und wichtigste Werk über Yoga und hat viele Weisheitslehren der Welt inspiriert. Fast zweitausend Jahre alt ist dieser Text. Die von Patañjali bewahrte Lehre offenbart den Weg des Yoga in seiner Gesamtheit.



Buch: Yoga – Lebenskunst und Erleuchtungsweg
Geschrieben von: Swami Rama
ISBN: 978-3-932185-15-1
Verlag: Verlag ganzheitlich leben

In inspirierender Weise behandelt Swami Rama die ersten Yoga Sutras des Patanjali. Dabei steht die Anwendbarkeit auf das tägliche Leben und den Umgang mit sich selbst und anderen Menschen im Vordergrund.

«Die Yogawissenschaft sagt euch nicht, was ihr tun und was ihr lassen sollt, sie lehrt euch, wie ihr sein sollt und was ihr wissen müsst.»



Buch: Die Wissenschaft vom Atem
Geschrieben von: Swami Rama / Rudolph Ballentine / Alan Hymes
ISBN: 3-89767-474-2
Verlag: Schirner Verlag

In diesem Buch findet der Leser alles, was er über den Atem wissen muss: von der Anatomie der beteiligten Organe über die Physiologie bis hin zur Auswirkung auf das Bewusstsein. Ärzte und Yogis kommen hier gleichermassen zu Wort und schildern fundiert, welche Funktion der Atem aus ihrer jeweiligen Weltsicht heraus hat.

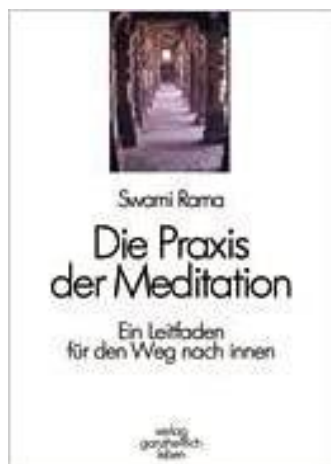
Pranayama ist der 4. Aspekt des Yoga Sūtras von Patañjali. Nach dem der/die Schüler/in die Bewegungen des Körpers beobachtet und studiert hat, soll er/sie den Atem beobachten, studieren und verstehen lernen.

Leselektüre und Studienprogramm der zwei nachfolgenden Wochen des 2. Monats



Buch: Der Weg des Feuers und des Lichts
Geschrieben von: Swami Rama
ISBN: 3-932185-05-6
Verlag: Verlag ganzheitlich leben

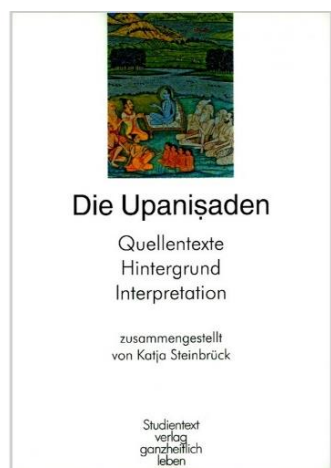
In einer kraftvollen und direkten Sprache behandelt Sri Swami Rama hauptsächlich Themen des geistigen und spirituellen Übungsweges im Yoga. Auf dem Pfad des Wissens fortgeschritten, drängen sich immer mehr Fragen auf wie: «Warum tue ich, was ich tue? Wofür bin ich hier auf diesem Planeten? Was ist der Sinn des Lebens?» Gerade zu Beginn der Meditation, können Selbstzweifel und irreführende Konzepte des Geistes einen Menschen irritieren und vom Weg abbringen. Dieses Buch in Kombination mit dem nachfolgenden Buch «Die Praxis der Meditation» werden dem Suchenden Adepten in dieser Zeit jedoch eine wertvolle Stütze sein.



Buch: Die Praxis der Meditation
Geschrieben von: Swami Rama
ISBN: 3-932185-07-2
Verlag: Verlag ganzheitlich leben

In diesem Buch wird die Meditation entmystifiziert und auf eine Weise dargestellt, so dass jeder Mensch in kurzer Zeit lernen kann, sich zu zentrieren, tief zu entspannen und von den Anstrengungen des Alltags zu lösen. Das Buch spricht einfach, sachlich und klar über die Meditationsübung und macht deutlich, dass sie jedem Menschen helfen kann, zu einem tieferen Verständnis seines eigenen Seins zu finden. Wir empfehlen den Studierenden ab diesem Zeitpunkt täglich 20 Minuten des Tages der Meditation oder Yoga Nidra zu widmen.

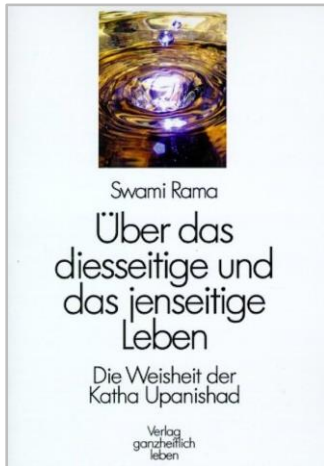
Leselektüre und Studienprogramm der letzten Wochen des 2. Monats



Buch: Die Upanishaden – Hintergrund & Quellentexte
Geschrieben von: Rishis / Katja Steinbrück
ISBN: 3-932185-08-0
Verlag: Verlag ganzheitlich leben

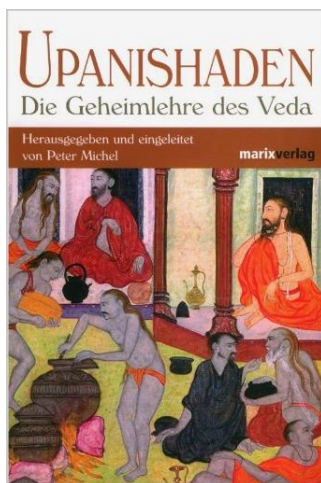
Je tiefer ein Mensch in die Meditation eindringt und je näher er der Wirklichkeit kommt, desto grösser wird in ihm das Verlangen nach Reinheit, Ruhe, Klarheit, Ordnung und Glückseligkeit. Um dieses Verlangen zu überwinden, ist es wichtig, sich bewusst zu werden, dass die Praxis der Meditation lediglich ein Werkzeug ist. Der Zustand der Meditation ist allgegenwärtig. Um diese tiefe Weisheit zu erkennen und den Schleier der Illusion zu durchdringen, haben die alten Rishis Schriften wie die Upanishaden verfasst. Sie sollen dem Suchenden auf seinem Pfad wegweisend zur Seite stehen.

Leselektüre und Studienprogramm des 3. Monats zuzüglich der ersten zwei Wochen des 4. Monats



Buch: Über das diesseitige und das jenseitige Leben
Geschrieben von: Rishis / Swami Rama
ISBN: 3-932185-04-8
Verlag: Verlag ganzheitlich leben

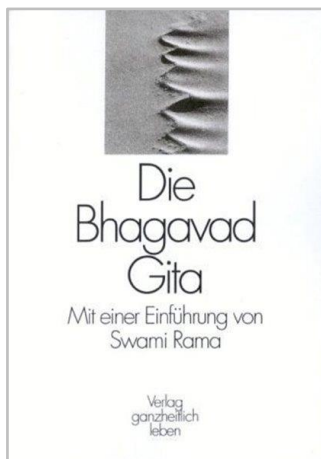
Nachdem die Einführung mit dem vorherigen Buch «Die Upanishaden – Quellentexte, Hintergrund und Interpretation» in die wichtigsten Lehren der Veden erfolgt ist, erläutert Swami Rama in diesem Buch die wahre Essenz und Wichtigkeit der Aussagen der Katha Upanishad. Er beschäftigt sich mit der elementaren Frage des Menschen nach Leben und Tod, und zeigt auf, wie wichtig der Wille ist. Nicht alle Upanishad-Texte können vom Intellektuellen Teil des Menschen auf Anhieb verstanden werden. Einige Texte müssen mehrere Male gelesen werden, ehe sich deren Weisheit offenbart. Ein willensstarker Mensch, wird jedoch auch diese Hürde meistern.



Buch: Upanishaden – Die Geheimlehre des Veda
Geschrieben von: Rishis / Paul Deussen
ISBN: 978-3-86539-090-5
Verlag: Matrix Verlag

Die in diesem Buch von Paul Deussen übersetzten und zusammengetragenen Upanishaden enthalten die tiefsten Erkenntnisse menschlichen Denkens und spiritueller Vollkommenheit. Wer zwischen den Zeilen lesen kann, einen starken Willen besitzt und mit reinem Herzen gesegnet ist, wird in diesen Schriften den Schlüssel zur Freiheit erkennen, anwenden und Frei sein.

Leselektüre und Studienprogramm der letzten zwei Wochen des 4. Monats



Buch: Die Bhagavad Gita
Geschrieben von: Krishna / Swami Rama / Pandit Rajmani Tigunait
ISBN: 978-3-927426-06-1
Verlag: Verlag ganzheitlich leben

Die Bhagavad Gita ist ein Teil des Mahabharata, dem grossen Epos, und umfasst die Gesänge 25 bis 42 des 6. Buches. Diese Schrift, ist eine der wichtigsten der heiligen Schriften ("Shastra") im Yoga sowie im gesamten Hinduismus. Sie wurde von Krishna offenbart. Obgleich die Bhagavad Gita nur 700 Verse umfasst, enthält sie alle Prinzipien der östlichen Philosophie und Psychologie. Somit bildet dieses Buch den idealen Abschluss des 4 Monatigen Studienprogramms. Die darin enthaltene Weisheit, soll einem jedoch in die Unendlichkeit führen und für immer begleiten.