

Asana 608 - erleuchtete Praxis

Sri Dharma Mittra ist einer der meist vollendetsten Yogis im Westen. Er hat die meiste Zeit seines Lebens mit dem Dienen an die Menschheit verbracht. Er hat seinen Schuelern geholfen scheinende Gesundheit zu erlangen und spirituelle Entwicklung durch die Yogapraxis. Er lehrt eine klassische Form der Hatha Raja Ashtanga Yogas und verkörpert die Heilkraft der Disziplin: Güte, Geduld, Humor, Ahimsa, Mitgefühl, Bescheidenheit, Tapferkeit, Rechtschaffenheit, selbstloses Dienen und das Verständnis für alle Lebewesen.

Wie mit vielen anderen älteren Meistern seine Lehre wird meist wortlos vermittelt. Man sagt, dass seine Studenten die Wahrheit in seiner Anwesenheit spüren können und so sehr schnell Fortschritte in seiner Gegenwart machen können.

Der Vater der "Meister Yoga Chart"

Dharma, hat sich im Jahre 1994 daran getan akribisch eine Reihe von 1300 Yoga Asanas selbst zu fotografieren, um die Fotos dann auf 908 Posen zu reduzieren und sie in einem Buch zusammenzustellen.

Eine Dankesagung an seinen Guru und all seine Yoga Anwärter.

Heutzutage findet man die Chart in vielen Ashrams oder Yogaschulen weltweit wo sie als Lehrmaterial und Inspiration benutzt wird für alle "Suchenden der Wahrheit" (Sadhakas).

Asana ist sein erstes Buch.

Die Mehrheit der Fotos wurden 1984 geschossen, Dharma war zu dieser Zeit 45 Jahre alt. Seit dieser Zeit sind viele Negative verloren gegangen oder beschädigt worden. Darum war es an der Zeit die noch vorhandenen in einem Buch zu verewigen. Dharma musste sich daher nochmals selber fotografieren. "Words of Wisdom" von Dharma Mittra als Auszug von "Asanas": Yoga ist so hilfreich für die verschiedensten körperlichen Konditionen, aber letztendlich der Grund zu praktizieren, ist die Wahrheit zu finden.

Dharma had to photograph himself again.

Asanas (Körperpositionen) ist nur ein Teil des achtgliedrigen Prozesses auf der Suche nach der Erleuchtung. Asanas bereiten den Körper für die Meditation vor.

Der Yogameister Iyengar sagte: Mein Körper ist mein Altar und meine Posen sind die Gebete. Nur wenn du die Übungen gelernt hast und die Art und Weise den Geist zu kontrollieren, den Atem, die Sinne, die Emotionen bist du bereit den Tempel zu betreten. Yoga bedeute "Yoke" oder "Einheit" mit dem Geist.

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974





Manche Schueler sagen: Ich habe dies Pose erreicht , jetzt bin ich gottgleich. Diese Menschen haben mit ihrer Yogapraxis nicht im Ansatz begonnen, bis du dich nicht zum Herren hingibst oder zum goettlichen Geist oder was auch immer du Gott nennen wuerdest, tust du nur etwas fuer dich. Um diese Einheit zu schaffen musst du dich voellig hingeben. Nur auf diesem Weg kannst Samadhi erreichen, dieses tiefere Bewusstsein, in dem du dich mit dem Objekt deiner Verbindung identifizierst. Du musst ueber den individuelle Geist hinaus gehen um den Ozean des Bewusstseins zu erreichen.

Dharma ueber Asana:

Jede Koerperstellung reflektiert eine bestimmte Haltung: Akzeptanz, Hingabe, Gleichgewicht oder Offenherzigkeit. So wie du dich in eine Postion hineinbewegst, wird der Koerper diese Information und deine Einstellung zu dieser Geste in sich aufnehmen und manifestieren. Man kommt an dem rationalen oder verbalem Versteandnis vorbei wenn du die Position fuehlen kannst.

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974

