

Philosophie

PHILOSOPHIE

„Du hast die Verantwortung für deine Verwirklichung. Ein Lehrer kann dich nicht befreien ... ein Lehrer kann dir nur Werkzeuge geben für die Selbst-Erkenntnis, Anleitung eines guten spirituellen Freundes und die Möglichkeit, den natürlichen Zustand des Seins zu schmecken, über das Tor des eigenen Seins. Der Rest ist in dir selbst.“
Shambhavi Saraswati

Eckdaten

Pflichtmodul, das mit min. 24 Stunden für das +300 h Training belegt werden muss.
Dauer dieses Moduls: 24 Stunden

Voraussetzung

Anusara® Yoga-Grundausbildung (200h aus Immersion und Teacher Training) oder das Bridge-Programm bei einem:r zertifizierten Anusara® Yogalehrer:in

Aufbau des Moduls

In diesem Modul befassen wir uns mit den Hauptlehren des non-dualistischen Tantrismus und studieren die Pratyabhijna Hrdayam („Die Wiedererkennung des Herzens“). Wir gehen Sutra für Sutra durch, besprechen, meditieren, kontemplieren und ordnen die Inhalte historisch ein, um die Essenz der Lehre auf die heutige Zeit zu übertragen. Die Tage werden durch Asana-Praxis, Meditation und Gespräche strukturiert.

Inhalte des Moduls

- Einführung in den non-dualistischen Tantrismus
- historische Entwicklung des Tantrismus
- die 5 Hauptschulen und ihre Lehrer
- Hintergründe zur Pratyabhijna Hrdayam und Versüberblick
- Lektüre, Praxis, Kontemplation und Übung zu den einzelnen Sutras