

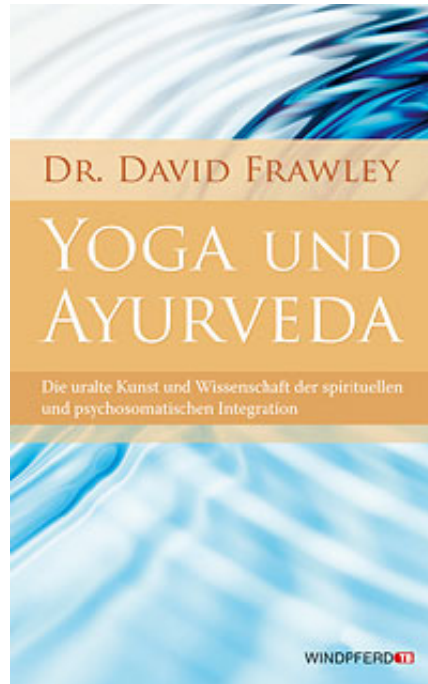
# David Frawley

## Yoga und Ayurveda

Leseprobe

[Yoga und Ayurveda](#)

von [David Frawley](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7594>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH  
Blumenplatz 2  
D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Fax +49 7626 9749 709  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



# Einleitung

Yoga und Ayurveda sind zwei nah verwandte spirituelle oder heilige Wissenschaften, die in den indischen Veden wurzeln. Ayurveda will Körper und Geist heilen, Yoga strebt nach Selbstverwirklichung und setzt einen gesunden Körper und Geist voraus. Beide Disziplinen haben sich gemeinsam entwickelt und wurden immer zusammen angewandt. Wer sich für Yoga interessiert, profitiert also vom Ayurveda und umgekehrt. Die meisten Bücher über Yoga gehen jedoch nicht oder nur knapp auf Ayurveda ein. Bücher über Yoga behandeln zwar auch Ayurveda, aber es gab bisher außerhalb Indiens kein Buch, das Yoga und Ayurveda zusammen und umfassend vorstellt.

Yoga und Ayurveda sind viel mehr als Körpertraining oder Heilweisen, obwohl sie heute oft so gesehen werden. Sowohl klassisches Yoga als auch klassisches Ayurveda wenden sich an den ganzen Menschen, also an den Körper, die Seele und den Geist. Beide befriedigen alle unsere Bedürfnisse, von der körperlichen Gesundheit bis zur Entfaltung des höheren Bewusstseins. Deshalb geht es in diesem Buch um „integralen“ Yoga und „integralen“ Ayurveda, *pancha kosha* yoga und *pancha kosha* ayurveda genannt. Damit sind Yoga und Ayurveda der fünf Hüllen (Körper, Prana, Intellekt, Geist und Seele) sowie des höheren Selbstes gemeint. Man spricht auch vom Yoga und Ayurveda der drei Körper, nämlich des materiellen, astralen und kausalen Körpers, die wir Körper, Seele und Geist nennen.

*Yoga. und Ayurveda.* befasst sich mit unserer ganzen Natur, mit unserem Leben als spirituelle und kosmische Wesen. Es erforscht das ganze Spektrum des Ayurveda, das nicht nur die körperliche, sondern auch die seelische Gesundheit und die Spiritualität einschließt, und die ganze Bandbreite des Yoga, also des Raja-Yoga nebst seinen acht Zweigen, von den Asanas bis zur Meditation. Allerdings kann ich hier nur in einem Kapitel auf die Asanas eingehen. Ein künftiges Buch wird sich gründlicher mit Ayurveda und Asanas beschäftigen.

Das vorliegende Buch ist für Menschen bestimmt, die tiefer in das Thema eindringen wollen, als die üblichen einführenden Bücher es erlauben. Es geht auf Einzelheiten des subtilen und des kausalen Körpers ein, über die in deutscher Sprache zum Teil noch nichts geschrie-

ben wurde. Dazu gehören die sieben *Agnis*, die drei Essenzen *Prana*, *Tejas* und *Ojas*, die *Nadis* und die *Chakras*, aber auch praktische Anleitungen. Großen Wert lege ich auf die fünf *Pranas*, weil *Prana* (die Lebenskraft) das wichtigste Bindeglied zwischen Yoga und Ayurveda ist.

Außerdem ergänzt dieses Buch mein voriges Buch *Vom Geist des Ayurveda*, in dem es um die psychischen Aspekte des Yoga und des Ayurveda geht. *Vom Geist des Ayurveda* befasst sich mit Mantras und anderen Aspekten des Yoga, die ich in diesem Buch nicht wiederhole. Berührungspunkte gibt es auch zwischen diesem Buch und *Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses: Spiritual Secrets of Ayurveda* (dt.: *Tantrisches Yoga und die Weisheits-Göttinnen*), das genauer auf den subtilen Körper und die Verehrung der Gottheit eingeht. Meine anderen Bücher über Ayurveda - *Ayurvedic Healing* (dt.: *Ayurvedisches Heilen*) und *Die Ayurveda-Pflanzenheilkunde* (mit Dr. Vasant Lad) — handeln mehr von den äußeren und körperlichen Aspekten des Ayurveda, stellen aber auch Bezüge zum Yoga her.

*Yoga und Ayurveda* ist in drei Abschnitte unterteilt:

1. Der erste Teil erläutert den historischen Hintergrund des Ayurveda und des Yoga, ihre kosmologischen Prinzipien, ihre Weltanschauung sowie die *Doshas* und *Gunas*.
2. Im zweiten Teil geht es um den subtilen Körper und um *Prana* sowie um *Kundalini*, die *Chakras* und die *Nadis*.
3. Der dritte Teil behandelt Ernährung, *Asanas*, *Pranayama*, Mantras und Meditation, setzt also die Erkenntnisse der beiden ersten Teile in die Praxis um.

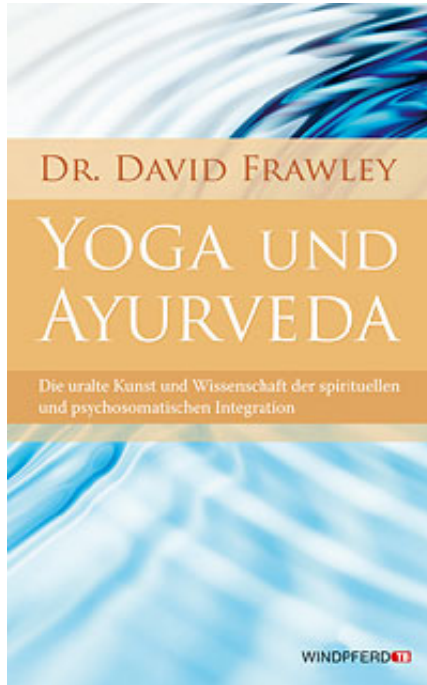
Wie meine vorherigen Bücher stützt auch dieses Buch sich oft auf die unveröffentlichten Schriften von Ganapati Muni, dem Hauptschüler von Ramana Maharshi, der selbst ein großer Lehrer des Yoga und Ayurveda war. Diese Werke, die ich Ganapatis Schüler K. Natesan verdanke, enthüllen manche Geheimnisse der Veden. Einige Kapitel basieren auf Artikeln, die in der vorzüglichen Zeitschrift *Yoga International* erschienen sind, unter anderem die Kapitel über *Pratyahara*, *Prana*, *Tejas*, *Ojas* und die *Chakras*.

Ich danke allen, die mir bei diesem Buch geholfen haben. Sandra Kozak hat wesentlich zum Kapitel über die *Asanas* beigetragen und arbeitet mit mir daran, die *Asanas* im Lichte des Ayurveda zu verstehen (darüber wollen wir ein eigenes Buch schreiben). Nicholai Bachman

hat die Tabelle zur Aussprache des Sanskrit im Anhang verfasst. Gary Kraftsow und Margo Gal haben nützliche Anregungen zu den Asanas und zum Pranayama gegeben, Amadea Morningstar zur Ernährung. Hilfreich waren auch Rudolph Ballantines Vorschläge zum Stil des Buches. Das gleich gilt für Lenny Blanks Kommentare und Tipps.

Ich widme dieses Buch meinem wichtigsten Lehrer nicht nur des Ayurveda, sondern auch des Dharma, Dr. B. L. Vashta aus Mumbai und Pune in Indien (1919-1997). Er war ein großartiger ayurvedischer Arzt, Hersteller von ayurvedischen Produkten, Autor und Journalist, der meine Arbeit und meine Studien mehr als zehn Jahre lang leitete.

Dr. David Frawley  
(Vamadeva Shastri) Santa  
Fe, New Mexico Oktober  
1998



David Frawley

## Yoga und Ayurveda

Die uralte Kunst und Wissenschaft der spirituellen und psychosomatischen Integration

320 Seiten, kart.  
erschienen 2010



**bestellen**

Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)