

yoga

aktuell

139

DE: € 7,90 • CH: Sfr 15,30 • AT/IT/ES/PT/BE/LU: € 8,90

Neue Serie:

YOGINIS:

Frauen in der frühen Geschichte des Yoga

PRAXIS

STARKER RÜCKEN,
MUTIGES HERZ

KRAFT AUFBAUEN:
Übungen für alle

RESILIENZ
STÄRKEN:
Asanas an der Wand

Natürliche Atmung:
ATMEN AUS DEM
ZENTRUM

EIN NEUES PLANETARISCHES ZEITALTER

David Frawley über
den bedeutenden
galaktischen Umbruch

DIVERSITÄT IM YOGAUNTERRICHT

Tipps für
Yogalehrende

INTERVIEWS

URSULA LYON:
Ermutigendes für eine
schwierige Zeit

JOHANNES VOGT:
Faszination Indien

FASZIEN, HORMONE UND SCHMERZ:

Neue wissenschaftliche
Erkenntnisse

Das
Mysterium
der
Kundalini

Was wirklich in
den alten Quellen
überliefert ist

Yoga für die ORGANE

Wie du deine Yogapraxis auf die
Organgesundheit abstimmt



30139

4 195232 807902



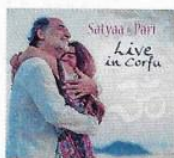
Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer: **Medizin verändern. Heilung braucht Zuwendung, Vertrauen und Mut zu neuen Wegen**

Ludwig Verlag 2022, EUR 22

Nach der Pandemie muss ich mir die Augen reiben, dass es noch einen Arzt gibt, der als Prof. Dr. für eine humane Medizin plädiert. Was für eine Wohltat. Was für ein

Geschenk. Was für eine Weitsicht. Dieses Buch aus der Feder eines der bekanntesten deutschen Ärzte plädiert für eine Medizin, in der der Mensch als ganzheitlicher Mensch betrachtet wird. Ein Mensch, der mehr ist als ein einzelnes Organ, als eine Krankenkassennummer, als jemand, der zahlt. In diesem Buch, das sehr persönlich geschrieben ist, plädiert Grönemeyer für eine Medizin, in der die Gesundheit des Menschen und sein Wohlbefinden im Mittelpunkt stehen. Worte wie Fürsorge, Mitgefühl, Vertrauen, Selbstheilung, Wertschätzung und Empathie werden hier nicht als leere Lippenbekenntnisse niedergeschrieben, sondern aus tiefstem Herzen mit Leben gefüllt. Es ist spürbar, dass dem emeritierten Professor und Lehrstuhlinhaber für Radiologie das Wohl des Menschen viel bedeutet. Somit ist dieses Buch ein wichtiger Leitfaden für all jene, die den Glauben an eine Medizin im ursprünglichen Sinne verloren haben. Es ist ein Plädoyer für mehr Menschlichkeit in der Medizin, weil menschenferne Strukturen des Gesundheitssystems und das Diktat der Ökonomie die Vorherrschaft übernommen haben. Bücher wie diese können deshalb wie Türöffner sein, um ein neues Miteinander zwischen Arzt und Patient, von Mensch zu Mensch, schaffen.

DORIS IDING



Satyaa und Pari: **Live in Corfu,** Silenzio, EUR 14

Dass Mantra-Chanten ganz generell bis in tiefe Schichten der Psyche hinein besänftigend und stärkend wirken kann, haben viele Leserinnen

und Leser immer wieder selbst erfahren. Satyaa und Pari – so empfinde ich es – vermögen dieses Potenzial der Mantras ganz besonders zum Leben zu erwecken. Ihre Musik fühlt sich immer wieder wie ein Nach-Hause-Kommen an – und auf diesem Album spürt man jene tröstliche Geborgenheit, jenes Gefühl von Angekommensein, vielleicht deutlicher denn je. Das mag unter anderem daran liegen, dass diese Live-Kompilation während der „Heart on Fire“-Retreats auf Corfu aufgenommen wurde, wo das Paar, das uns schon seit so vielen Jahren mit seiner Hingabe und mit wunderschönen Kompositionen erfreut, seinen Lebensmittelpunkt hat. Neben Tracks wie *Moon on the Water* oder *In Love with Love* werden Mantras wie *Jay Ganesha* und *Ma Durga* hier so seelenvoll interpretiert, dass sie einfach direkt ins Herz gehen – mich haben sie jedenfalls unmittelbar dort erreicht, obwohl mein persönliches spirituelles Zuhause eher *Dhikr* statt *Japa* ist. Satyaa und Pari haben die Gabe, den Raum für alle zu öffnen; hier fühle ich mich wohl.

NINA HAIKEN



Seng-ts'an: Hsin-hsin Ming: **Die Essenz des Zen. Verse über das vertrauende Herz**

Aus dem Englischen übersetzt von
Matthias Dhammavaro Jordan
BoD 2022, EUR 6,90

Matthias Dhammavaro Jordan, der zwölf Jahre als buddhistischer Mönch in Thailand, Sri Lanka und Europa gelebt hat,

wurde dieser kurze Text in der englischen Fassung von Dr. Richard B. Clarke im dritten Jahr seines Ordenslebens geschenkt. Geschrieben von Seng-ts'an, dem dritten Patriarchen, weist er vermutlich erstmals schriftlich auf die Essenz des Zen hin, eine Tradition „jenseits der Tradition und Schriftlichkeit“, die nur „von Herz zu Herz“ weitergegeben kann. Seng-ts'an war sich des Widerspruchs wohl bewusst: „Worte! Worte! Der Weg ist jenseits von Sprache“, schreibt er zum Schluss des kurzen Textes, der unmissverständlich klarmacht, dass es im Zen nicht um Denken und Ideen geht, sondern darum, im Nicht-Denken jegliche Dualität zu überschreiten. Denken, urteilen, wünschen, meinen, bevorzugen, widerstreben ist die Krankheit des Geistes. Die Erfahrung, nach der sich der unfreie Geist zutiefst sehnt, leuchtet nur auf, wenn der unruhige Geist die Suche aufgibt, alles Denken und Wollen sein lässt. Sie ist ebenso geheimnisvoll wie einfach, hier und jetzt und zugleich jenseits von Raum und Zeit. Der entschiedene Rat lautet daher: „Verschwende deine Zeit nicht mit Argumenten und Diskussionen, die versuchen, das Unfassbare zu begreifen.“ Was einzig zählt, ist die unbeirrte Praxis der Nicht-Dualität. Das gewohnte Ich-Bewusstsein mit seinem unablässigen Denken und Wollen muss schwinden, und mit ihm die gewohnte Welt. Die Erfahrung der Freiheit, Leere, Mitte, der Quelle des Lebens leuchtet immer wieder auf, aber sie bleibt unverfügbar, unfassbar, unsagbar. Ein Büchlein, das – wie jeder gute Lehrer – über sich selbst hinaus weist und Bibliotheken überflüssig macht.

BENEDIKT MARIA TRAPPEN

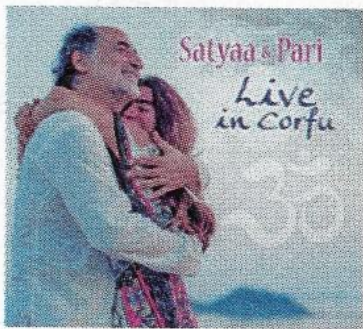


Silke Schäfer: **Der kosmische Moment. Mit der Astrologie der Neuen Zeit in die Energie jeden Augenblicks eintauchen**

Unum Verlag 2022, EUR 28

Die Autorin des Buches begleitet mich schon länger. Während der Coronakrise

habe ich mir regelmäßig ihre Videos auf YouTube angesehen, in denen sie die astrologische Zeitqualität erklärte. Es war besonders ihre positive Ausrichtung, die mir in dieser schwierigen Zeit Mut gemacht hat. Ihre erfrischende, intelligente und humorvolle Art, die Sterne zu deuten, hatte für mich nie etwas Bedrohliches. Viel eher hat sie mich dazu inspiriert, aufzuwachen und genauer hinzuschauen, welche Möglichkeiten mir die Sterne zum inneren Wachstum anbieten. Mit *Der kosmische Moment* liefert sie jetzt ein sehr erhellendes, leicht verständliches und spannendes Buch, das einlädt, von festgefahrener Vorstellungen und Haltungen loszulassen



Satyaa und Pari: **Live in Corfu,** Silenzio, EUR 14

Dass Mantra-Chanten ganz generell bis in tiefe Schichten der Psyche hinein besänftigend und stärkend wirken kann, haben viele Leserinnen und Leser immer wieder selbst erfahren. Satyaa und Pari – so empfinde ich es – vermögen dieses Potenzial der Mantras ganz besonders zum Leben zu erwecken. Ihre Musik fühlt sich immer wieder wie ein Nach-Hause-Kommen an – und auf diesem Album spürt man jene tröstliche Geborgenheit, jenes Gefühl von Angekommensein, vielleicht deutlicher denn je. Das mag unter anderem daran liegen, dass diese Live-Kompilation während der „Heart on Fire“-Retreats auf Corfu aufgenommen wurde, wo das Paar, das uns schon seit so vielen Jahren mit seiner Hingabe und mit wunderschönen Kompositionen erfreut, seinen Lebensmittelpunkt hat. Neben Tracks wie *Moon on the Water* oder *In Love with Love* werden Mantras wie *Jay Ganesha* und *Ma Durga* hier so seelenvoll interpretiert, dass sie einfach direkt ins Herz gehen – mich haben sie jedenfalls unmittelbar dort erreicht, obwohl mein persönliches spirituelles Zuhause eher *Dhikr* statt *Japa* ist. Satyaa und Pari haben die Gabe, den Raum für alle zu öffnen; hier fühle ich mich wohl.

NINA HAIKEN