



yoga aktuell **yoga** aktuell **109**

**ZURÜCK  
zur  
QUELLE**

Erfahre Yoga in seiner  
Ursprünglichkeit

**WIE WIRKLICH  
ist die Wirklichkeit?**

**INTERVIEW:**

Aaravindha Himadri  
im Tal der  
unsterblichen Meister

**ASANA-PRAXIS:**

**YIN YOGA**  
für Mut und Sanftmut

**YOGA JEDEN TAG**  
Morgensequenz  
für Anfänger

**YONI-EI:**

Stein  
für die  
Vagina

**3  
GUNAS:**

Rajas, Tamas &  
Sattva verstehen

**Stärk dein  
AGNI!**

Frühlingsrezepte  
von Volker Mehl

**RAJA-YOGA:**

Bleib nicht  
bei Asanas und  
Pranayama stehen

**Ayurveda-Kuren  
IN DEINER NÄHE**

80109

Doris Iding

Jason Siff: *Die Gedanken sind nicht der Feind*, Arbor Verlag 2017, EUR 19,90, ISBN: 9783 867 811 798

Der Autor lebte in den 1980er Jahren als buddhistischer Mönch in Sri Lanka, ging dann zurück nach Amerika, studierte Psychologie und blickt heute mit seiner 25-jährigen Meditationspraxis auf eine lange Erforschung des Geistes zurück. Dabei hat er realisiert, dass es besonders die Gedanken sind, die während der Meditation Schwierigkeiten bereiten können. Im Gegensatz zu anderen Lehrern, die ihren Schülern empfehlen, die Gedanken auf eine Wolke zu setzen oder sie zu benennen, schlägt Siff vor, sie weder zu unterdrücken noch zu stoppen. Stattdessen empfiehlt er, mit allem zu



Manish Vyas: *Sahaj Atma. Mantras that illuminate the Soul*, EUR 15, Own Label 2017, [www.manishvyas.com](http://www.manishvyas.com), erhältlich auch über iTunes, Amazon und Spotify

Natürlich und spontan, mit einem intuitiven, ja, geradezu instinktiven Wissen um die ewigen Gesetze hinter der Existenz gesegnet und unmittelbar aus der



Rezensionen → Bücher, CDs, DVDs

Essenz agierend, so könnte man einen *Sahaj Atma* beschreiben. Diese ursprünglichen Qualitäten des Selbstes, die ihm unter allen Konditionierungen und Überstülpungen stets erhalten bleiben, möchte Manish Vyas mit den sieben Tracks seines neuesten Albums in Erinnerung rufen und stärken. Die Feinfühligkeit, das spirituelle Gespür und die großen musikalischen Fähigkeiten, die schon seine vorherigen Werke auszeichneten, entfalten auch hier wieder ihre ganze sanfte Kraft. Erneut wird Manish auf *Sahaj Atma* von verschiedenen Co-Musikern begleitet, die das Klangbild mit ihren traditionellen indischen Instrumenten wunderbar vervollständigen.

Nina Haisken

