Aufsehenserregende Neuerscheinung wirft neues Licht auf Ursprung und Ziel des Yoga

»Bundeskanzlerin Merkel und Premierminister Modi vereinbaren Zusammenarbeit in Yoga und Ayurveda«, hieß es nach Merkels letztem Indienbesuch. Auf persönliche Initiative von Indiens Premierminister Narendra Modi wurde die Zusammenarbeit bei Ayurveda, Yoga und Meditation vertieft.

Ja, Yoga wird immer pupulärer und verbreitet sich von seinem Ursprungsland Indien über die ganze Welt.

Seit 2015 wird nach einer Resolution der Vereinten Nationen alljährlich zum Sommeranfang der »Weltyogatag« gefeiert, um die Menschen zu einem natürlichen und gesünderen Lebenswandel anzuregen. Den Anstoß dazu gab ebenfalls Modi, der seit seiner Jugend Yoga betreibt, um sein Leben erfolgreich zu meistern. Denn dafür ist Yoga da.

Grund genug, sich näher mit Ursprung und Ziel des Yoga zu befassen: Die Kerngedanken des Yoga fasste Maharishi Patañjali vor rund 2000 Jahren im Yoga-Sutra zusammen, das folgende Grundfragen menschlicher Existenz behandelt:

- Was macht unser Geist?
- Warum leiden wir?
- Wie beseitigen wir Leiden?
- Was ist Unwissenheit?
- Wie erlangen wir Wissen?
- Wie finden wir unsere persönliche Berufung?
- Wie können wir glücklich und erfüllt leben?

Seine Antwort in einem Satz: Wir sind erst dann wahrhaft glücklich und erfüllt, wenn wir unser Selbst gefunden haben und unsere individuelle Seele wieder mit ihrem Ursprung, dem kosmischen Selbst, verschmilzt. Die Technik dazu besteht darin, den Geist zur Ruhe zu bringen und durch Meditation Samadhi zu erfahren. Sein Yoga-Sutra bildet bis heute die Grundlage für alles, was sich Yoga nennt.

Dabei geht es nur in wenigen Sätzen um Körperübungen, aus denen sich die auch im Westen bekannten Yogasysteme entwickelt haben. Vielmehr widmet er über die Hälfte seines Werkes den Themen Samadhi – wie wir ruhevolle Wachheit erfahren – und Sidhis – wie wir spezielle Yogakräfte entfalten können.

Genau darum dreht sich auch die Neuerscheinung »*PATAÑJALIS YOGA-SUTRA – Yogakraft durch Samadhi & Sidhis*« des Erfolgsautors Jan Müller. Neben einer genauen Wortübersetzung der klassischen Sutras schildert er in den erklärenden Kommentaren seine ganz persönlichen Erfahrungen aus über 50 Jahren praktischer Anwendung der Yoga-Techniken zur Erlangung von Samadhi und Sidhis.

Leseprobe **योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥ २ ॥**

||1.2||

yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ ||

***Yoga*: Geistes-Wellen-Beruhigung.**

1.2 Yoga: Geistes-Wellen-Beruhigung.
Meine erste Yogatechnik lernte ich als Baby in der Wiege kennen: Beim Schaukeln wurde es im Köpfchen himmlisch hell und ruhig.

Jan Müller im Alfa-Veda Verlag

Rik Veda: Neuntes und Zehntes Mandala
250 Seiten, Taschenbuch 9,80 € Hardcover 18,90 €

Suche im Ring des Wissens – fantastischer Roman
352 Seiten, Taschenbuch 12,- € Hardcover 22,- €

Sidhapower an der Mauer: Gedichte aus historischem Anlass – vom Autor illustriert
292 Seiten, Taschenbuch 9,95 € Hardcover 19,80 €

Der Kreis der Augenblicke: Gedichte und Kurzprosa
302 Seiten, Taschenbuch 12,80 € Hardcover 19,80 €

Reich über Nacht: Wunderwahre Geschichten illustriert von Stephanie Wolff
200 Seiten, Taschenbuch 8,95 € Hardcover 18,- €

Polepole auf Schatzsuche: mit »Fahrt zum Spiegelsee« Ganzseitige Farbbilder von Raymonde Guidotti
40 Seiten, Paperback 8,95 € Auch als Hörbuch auf CD

Leseprobe aller Titel auf www.alfa-veda.com

Als Maharishi kam – Los Angeles 1959
von Helena Olson mit vielen Dokumentaraufnahmen
289 Seiten, Taschenbuch 18,- € Hardcover 24,80 €

Liebe und Gott von H. H. Maharishi Mahesh Yogi
67 Seiten, Taschenbuch 9,80 € Hardcover 14,80 €

Wasso-dawa-Kochen: Kochen mit und nach Gefühl von Ayurveda-Koch Peter Pochowski
66 Seiten, Taschenbuch 9,00 €

Ich bleibe bei Dir: Das Sterben zuhause begleiten von Sabine Wiedemann
60 Seiten, Taschenbuch 4,95 € Kindle 3,95 €

Amu der Sonnenvogel von Doris Heil
Ganzseitige Farbbilder von Beljana Marion Metje
44 Seiten, Taschenbuch 9,80 €

Weißröckchen auf der Durchreise von Ingrid Schünke
Ganzseitige Farbbilder von Beljana Marion Metje
36 Seiten, Taschenbuch Großdruck 7,50 €

Jedes Yogasystem dient dazu, zuerst Samadhi zu erfahren, es zu stabilisieren und dann in der Einheit Erfüllung zu finden. Yoga heißt Vereinigung: die Vereinigung des Individuums mit der kosmischen Unbegrenztheit. Diese Vereinigung geschieht im Samadhi.
Dhyana [Meditation] führt den Geist aus dem Feld der groben Erfahrung heraus zu feineren Erfahrungen und trägt ihn in die Stille des transzendentalen Bereichs. Dhyana ist ein unmittelbarer Weg zu Samadhi, das ist Yoga.

– Maharishi Mahesh Yogi

Im *Yoga-Sutra*, dem klassischen Werk über Yoga, fasst Patañjali den Sinn menschlichen Daseins in 195 prägnanten Sutras zusammen. Sie sind als Lehrplan und Gedächtnisstütze für den Wissenden gedacht und können in 25 Minuten rezitiert werden. Sein Telegrammstil und die Vieldeutigkeit der Sanskrit-Begriffe führen dazu, dass das Yoga-Sutra immer wieder neu übersetzt und aufgrund der persönlichen Erfahrungen der Autoren verschieden gedeutet und erklärt wird. In der Übersetzung dieser Ausgabe wird der Stichwortcharakter der Sutras beibehalten und der erklärende Kommentar durch Beispiele eigener Erfahrungen aus über 50 Jahren praktischer Anwendung der Yoga-Techniken veranschaulicht.

In meiner Zeit als Lektorin habe ich ein Gespür dafür entwickelt, welche Bücher das Potential haben, ein Bestseller zu werden. Dieses Buch gehört dazu.

– Katja Behrens, Autorin von Alles Sehen kommt von der Seele

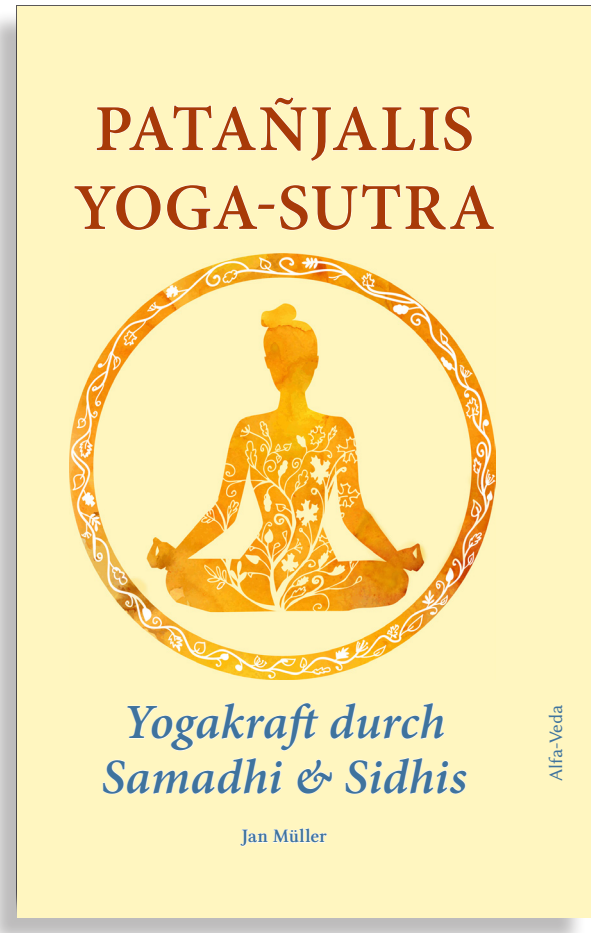
Empfehlenswert für all jene, die Orientierung in ihrem Leben oder weitere Klarheit zu ihrer Yoga-Praxis suchen, angereichert durch die authentischen Erfahrungsberichte des Verfassers – sehr inspirierend.

– Michael Floymayr

Die Sutras möglichst wörtlich zu übersetzen und dann ganz persönliche Erfahrungen dazu wiederzugeben, scheint mir viel ehrlicher und authentischer, als noch irgendeine theoretische Interpretation!

– Dr. med. Lothar Hahn

Jan Müller praktiziert seit 1967 Transzendentale Meditation und seit 1977 das TM-Sidhi-Programm. Seit 1982 ist er Mitglied von Maharishis Purusha-Programm und widmet sich Vollzeit der Entwicklung höherer Bewusstseinszustände nach der persönlichen Anleitung Maharishi Mahesh Yogis, der ihn 1972 zum Meditationslehrer ausbildete.



Im Lichte von Maharishis Vedischer Wissenschaft aus dem Sanskrit neu übersetzt und mit Erfahrungsberichten kommentiert von Jan Müller

325 Seiten Taschenbuch 18,- Hardcover 24,80

alfa-veda.com/yogasutra-leseprobe