

Freund Erkenntnisse aus seinem Leben mitteilte.

Werden, wer wir sind, lautet die Botschaft Kornfields. Es lohnt sich, das Buch zu lesen; es lohnt sich, den Weg der Achtsamkeit zu gehen.

Adelheid Ohlig



Frische Sicht auf die Bibel

Anjali Sriram. Geliebte Gottes. Drei Erzählungen. Engelhardt Verlag 2012. 233 Seiten, Fr. 19.90

Ein ungewöhnlicher Buchtitel für ungehörte wie auch unerhörte und unkonventionelle Geschichten aus der Bibel, welche hier neu erzählt werden.

In drei Erzählungen interpretiert Anjali Sriram grosse klassische heilige Geschichten zeitgemäss und konsequent aus weiblicher Sicht. Ins Zentrum rücken dabei starke Frauenfiguren, wie Miriam, die Seherin und Schwester von Moses, Maria als Heilerin, die in das Haus von Joseph einzieht, sowie Sophie als Verführerin der besonderen Art inmitten des Sündenfalls um Adam und Eva.

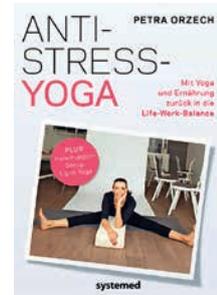
Auf ebenso faszinierende wie ungewöhnliche Weise werden hier Christentum und Judentum mit indischer

Philosophie verbunden und ermöglichen so einen neuen Zugang zu diesen alten Schriften. Der Ansatz der Autorin mag radikal und gewagt anmuten, doch sie vermag mittels einer wunderbaren Poesie gleichermassen in den Bann zu ziehen wie zu beseelen. Altbekannte Geschichten werden so wieder lebendig.

Das Buch bietet gerade westlichen Yoga-Praktizierenden eine wunderbare Gelegenheit, sich wieder vermehrt mit der eigenen Kultur und Mythologie auseinanderzusetzen, um auf dem spirituellen Weg bei den eigenen Wurzeln sinngebende Antworten zu erhalten. Fremde Mythen vermögen dies oft nur beschränkt und das tiefe Verständnis kann an Grenzen stossen. Anjali Sriram, die aus Deutschland stammende bekannte indische Tänzerin, versteht es, die zahlreichen Bibelzitate fließend in die indische Philosophie einzubetten und macht damit auf eindrückliche Art deutlich, dass sowohl das Grundverständnis von Gott wie die Philosophie in allen Kulturen und Religionen in ihrer Essenz universell sind und uns alle verbinden. Die starken Bilder in diesem Buch voller Poesie und Inspiration vermögen nachhaltig zu wirken, vielleicht wo nötig auch zu versöhnen, und die Augen zu öffnen für einen neuen freien Blick auf die eigene Geschichte und Weisheitsschriften.

Catherine Müller

.....
19.10.2013, 20.15h, Tagungszentrum Boldern: Veranstaltung zum Buch «Geliebte Gottes», eine lebendige Lesung mit Musik und Tanz mit Anjali Sriram (Eintritt frei)



Zur Ruhe kommen

Petra Orzech. Anti-Stress-Yoga. Mit Yoga und Ernährung zurück in die Life-Work-Balance. systemed Verlag 2013. 283 Seiten, Fr. 29.90

Die Yogalehrerin und Oecotrophologin Petra Orzech hat ein kluges Buch zu Yoga und Stress geschrieben. Im ersten Teil geht sie auf den Stress an sich ein und gibt Tipps, wie stressige Momente positiv umgewandelt werden können. Den zweiten, deutlich längsten Teil widmet sie dem Anti-Stress-Yoga. Dabei unterscheidet sie zwischen Programmen für den Körper und solchen für den Geist und die Nerven. Die Übungen sind einfach, jeweils mit einem Foto bebildert und klar angeleitet.

Der dritte Teil ist dem Anti-Stress-Food gewidmet. Orzech, die in Richterswil eine «Agentur für Ernährung und Yoga» hat, schöpft hier aus dem Vollen: Wissenswertes über das Essverhalten in Stresszeiten, wichtige Nährstoffe und leckere, einfache Rezepte runden das Buch ab.

Petra Orzechs Buch ist schön und klar gestaltet, voller hilfreicher Informationen und macht Lust auf Yoga – nicht nur zur Stressreduktion.

Karin Reber Ammann