

„Liebe ist unsere wahre Natur“

Die österreichische Lebensberaterin Su Busson
über den achtfachen Yoga-Pfad und das wahre Selbst

Yoga ist in aller Munde. Jeder kennt es und Millionen praktizieren es. Patanjali, der Erfinder des klassischen Yoga, wusste schon vor vielen hundert Jahren, dass Yoga weit mehr als ein Fitness- und Entspannungsprogramm ist. Die Lebensberaterin und Autorin Su Busson hat seine Idee von den acht Stufen des Yogas weiterentwickelt und zeigt in ihrem Buch „Ich. Bin. Jetzt.“, dass Yoga vor allem *Leben im Jetzt* heißt. Mit Yoga finden wir besser heraus, wer wir sind und was wir wirklich wollen. Yoga ist nicht nur ein Schlüssel für einen ausgeglicheneren Umgang mit sich selbst, sondern auch mit anderen Menschen.

Wir sprachen darüber mit Su Busson:

bl: Sie haben vor über 10 Jahren ihren gut bezahlten Job in einer Werbeagentur aufgegeben und arbeiten seitdem als selbstständige Lebensberaterin, Coach und Yoga-Lehrerin. Wie kam es dazu?

Busson: Ich war damals zwar äußerlich erfolgreich, fühlte mich aber innerlich leer. Statt glücklich und erfüllt war ich ausgebrannt und erschöpft. Bis ich mir selbst eingestand, dass ich in Wahrheit nicht das tue, was ich von Herzen gerne tue. Damit begann ein Neuorientierungsprozess. Ich musste erst herausfinden, was ich wirklich will, was mir Freude bereitet und meinen Talenten und Fähigkeiten entspricht, und so habe ich zu meinem heutigen Berufsmix gefunden.

bl: Welche Erfahrungen geben Sie in Ihrem Buch weiter?

Busson: Ich war schon in jungen Jahren auf der Suche nach dem Sinn des Lebens und nach spirituellen Antworten. Ich habe

Su Busson hat über Yoga zu sich selbst gefunden.



viele Bücher gelesen, mich mit unterschiedlichen Lehren auseinandergesetzt, Seminare besucht, Ausbildungen gemacht und viel meditiert. Yoga war für mich zu-

Wir müssen unseren Geist klären, damit wir erkennen, wer wir wirklich sind.

nächst nur eine besondere Form von Fitnesstraining, von Atmung und Entspannung. Es tat mir körperlich und seelisch gut, aber von den spirituellen Hintergründen hatte ich lange Zeit keine Ahnung. Als ich begann, mich mit der Yoga-Philosophie auseinanderzusetzen, war ich davon begeistert und erkannte die Parallele zu anderen Wegen: das Ziel, unsere wahre Natur zu erkennen und unser höchstes Potenzial zu verwirklichen.

bl: Was kann man sich unter dem achtfachen Yoga-Pfad vorstellen?

Busson: Der achtfache Yoga-Pfad ist ein kleiner Ausschnitt und das Herzstück des Yoga-Sutra, das eine der ältesten und bis heute wichtigsten Yoga-Schriften ist. Es ist ein seit Jahrtausenden erprobter Übungsweg mit acht Stufen, die der Schlüssel für einen besseren Umgang mit anderen Menschen und der Umwelt, mit sich selbst, dem eigenen Körper und dem eigenen Geist sind. Mit diesem ganzheitlichen

Übungsprogramm lernen wir, uns aus eingefahrenen Denk- und Verhaltensmustern zu befreien, zu uns selbst zu finden und im Jetzt zu leben.

bl: Es gibt schon viele Lebensratgeber. Was macht Ihr Buch einzigartig?

Busson: Es gab bisher noch keines über den achtfachen Pfad. Es gibt zwar einige Auslegungen des Yoga-Sutra, doch ist das Sutra weder ganz einfach zu verstehen noch ganz einfach im Alltag umzusetzen. Der achtfache Pfad ist als Herzstück des Yoga ein guter und praxisnaher Einstieg. Das Besondere an meinem Buch ist, dass neben traditionellen yogischen Zu-

gängen sehr moderne westliche Ansätze und Übungsvorschläge einfließen.

bl: Wie kann mir das Buch konkret dabei helfen, mich selbst mehr zu lieben und das Leben so anzunehmen, wie es ist?

Busson: Liebe ist unsere wahre Natur. Wir müssen nicht lernen, uns zu lieben, denn *Liebe ist*. Meist ist sie überlagert, das heißt, wir müssen lernen, uns von Konditionierungen und falschen Vorstellungen zu befreien. Wir müssen unseren Geist klären, damit wir erkennen, wer wir wirklich sind. Wenn wir bewusst und geistig präsent sind, können wir die Vollkommenheit in allem erkennen. Genau dabei hilft uns der achtfache Pfad.



Su Busson
Ich. Bin. Jetzt.
256 Seiten
€ (D) 22,00
ISBN 978-3-7015-0543-2
Orac Verlag

Gesund für Ohr und Herz

Deva Premal und Miten haben eine Musik geschaffen, in der wir uns leicht vergessen können, aber schließlich doch wiederfinden

Wenn Sie schon einmal an einer Yoga-Stunde teilgenommen haben oder an einer vergleichbaren stressreduzierenden Therapie, von Entgiftung über dynamische Meditation bis hin zu Pilates oder Akupunktur, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie bereits mit der Musik von Deva Premal und Miten in Berührung gekommen sind. Seit über zwanzig Jahren als musikalische Partner und Lebensgefährten verbunden, werden ihre einmaligen Darbietungen antiker Mantren weltweit in Yoga-Studios und Heilungsräumen gespielt. Zugleich bewegt ihre Musik seit jeher die Herzen von Millionen von Menschen aller Altersklassen und begleitet sie auf ihren Lebenswegen. Mit über einer Million verkauften CDs und einem digitalen Verkauf, der diese Zahl sogar noch-

mals in den Schatten stellt, begeistern die Künstler sowohl mit ihren Veröffentlichungen als auch mit ihren weltweiten Live-Konzerten. Mit ihrer neuen Produktion „A Deeper Light“ kombinieren Deva und Miten ihr Markenzeichen der Sanskrit-Mantren mit sinnlichen, vom Dub geprägten Rhythmen. Das unverkennbare Vibrato der deutschstämmigen Premal verschmilzt spielend mit den hypnotischen Vibes der vom Reggae angehauchten Rhythmen und verstärkt so die Kraft der spirituellen Gesänge. Mit seinen meditativen Vibes und den gemächlichen Tempi versetzt einen „A Deeper Light“ in einen vom Mond erhellten Bambushain mitten in Indien, durch den ein Hauch von Jasminduft zieht. „Wir wollten ein natürliches Gefühl kreieren, keine digital-programmierten oder aufbe-

reitete Instrumente, gesund für die Ohren und das Herz“, sagt Deva Premal. Und in der Tat bringt dieses erfrischende neue Werk eine vibrierende, sinnliche Energie in die weltälteste spirituelle Musik und stellt eine innovative Richtung für die seit Jahren beliebten Künstler dar. Zu den Fans der Gruppe gehört nicht nur Hollywood-Star Cher, Motivationstrainer Tony Robbins oder der Bestsellerautor Eckhart Tolle, sondern auch der Dalai Lama.



Deva Premal
& Miten
A Deeper Light
CD, € (D) 15,99
Silenzio Music

Leben Sie im Jetzt!

Dieses Buch berührt wie kein anderes und macht Mut, sein Leben zu verändern.

**DER SPIEGEL
BESTSELLER**




arkana
www.arkana-verlag.de

Deutsch von Wibke Kuhn
352 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
ISBN 978-3-442-34129-0
€ 19,99 (D) | € 20,60 (A) | CHF 28,50*
Auch als E-Book erhältlich