

BÜCHER

REZENSIONEN



Alexandra Eichenauer-Knoll:
Yoga und soziale Verantwortung
Sich gründen im Außen und Innen mit Yama und Niyama
 Windpferd Verlag
 2022, 224 Seiten

Ja, Yoga ist auf der Basis des Yoga-Sutra weltanschaulich neutral. Yoga steht für keine bestimmte Religion, Konfession, politische Weltanschauung oder Partei. Aber Yoga bedeutet eine Ethik zu leben, die aus der Kultivierung einer inneren Haltung, einer emotionalen Klärung heraus resultiert. Wie Krishnamacharya es in seiner Yoga Makaranda von 1934 auf den Punkt bringt: Es gilt, die Yama und Niyama nach Patanjali zu üben und zu leben und Zuneigung und Mitgefühl allen Wesen gegenüber zu kultivieren. Die Yama und Niyama sind dabei keine Option, sondern quasi das Herzstück des Yoga. Und Krishnamacharya betont in diesem Zusammenhang auch die soziale Dimension des Yoga. Die Welt wird zu einem friedlicheren und angenehmeren Ort, wenn wir die Yama und Niyama leben.

Dass das Thema Frieden durch die Ereignisse des Ukraine-Kriegs derart in den Mittelpunkt rücken würde, war für

Alexandra Eichenauer-Knoll, wie für die meisten von uns, vor ein paar Monaten wohl so nicht absehbar. Dass Yoga gerade in Krisenzeiten gesellschaftliches Engagement und die Übernahme von sozialer Verantwortung bedeutet, ist für die Autorin aber von ganz zentraler Bedeutung. Für sie ist soziale Verantwortungsübernahme nicht zuletzt ein großes Yoga-Übungsfeld. Und sie schreibt nicht nur darüber, sondern engagiert sich auch persönlich beispielsweise in der Begleitung von Geflüchteten. - Yoga ist für Alexandra Eichenauer-Knoll eine zutiefst ethische, aus dem Inneren heraus gelebte Haltung, die wir realisieren, wenn wir den Yoga-Weg gehen. Dass Yoga zugleich ein spiritueller Weg zu sich selbst ist, bedeutet für die Autorin keinen Widerspruch. Denn der Weg nach innen entfaltet zugleich eine ethische Haltung der Welt gegenüber, die aus dem Herzen kommt, die gelebt werden will, und umgekehrt.

Die Ausführungen von Alexandra Eichenauer-Knoll zum Thema soziale Verantwortung und natürlich ganz im Zentrum und ausführlich zu den Yamas und Niyamas sind nicht nur ausführlich, systematisch und kompetent, sondern auch gut zu lesen, lebensnah beschrieben und mit persönlichen Beispielen der Autorin illustriert. Übungen im Buch aber auch geführte Übungen auf der Homepage des Verlages loten alle Dimensionen des Themas aus. Eine besondere Bedeutung hat für die Autorin in diesem Zusammenhang das Thema Vertrauen, das sich wie ein roter Faden durch das Buch zieht, auf allen Ebenen

unseres Seins erfahren werden will und dem die Autorin das abschließende Kapitel widmet.

„Yoga und soziale Verantwortung“ ist ein authentisches Yoga-Buch, das nicht nur zu Krisenzeiten, aber vielleicht gerade in diesen, sehr zu lesen lohnt und das uns lebensnah die ethischen Dimensionen des Yoga-Lebens näherbringt.

Rezensiert von Marion Glogau