

KARMA-YOGA AUF DANA-BASIS

Seit nunmehr 10 Jahren gibt es AYON YOGA. Durch die Zertifizierung bei den Krankenkassen bekamen unsere Schüler einen Teil der Kosten von den Krankenkassen erstattet. Das war mit einigem bürokratischen Aufwand für die entsprechenden Bescheinigungen und die turnusmäßigen Rezertifizierungen verbunden. Na ja, wer zahlt schafft an. Einerseits erfreute uns dieses Konzept, weil so manche/r hierdurch zum Yoga motiviert werden konnte, andererseits störte uns das kommerzielle Denken, das damit unweigerlich verbunden ist.

Ein Blick auf die Yogaszene zeigt ein vielschichtiges, oft in die Irre führendes Bild vom Yoga, das mit dem Grundgedanken des Yoga in vielen Fällen nicht mehr viel zu tun hat. Grundlage unseres Yogaunterrichts ist jedoch die Philosophie – und wohl auch die Psychologie – des Yoga und wie man dessen traditionelle Basis mit den Lebensverhältnissen im 21. Jahrhundert zusammen bringen kann. Es gibt viele Yogis, die ebenfalls in diesem Sinne unterwegs sind und die hart um ihre Existenz kämpfen müssen. Deren Webseiten bestätigen, dass sie den Geist des Yoga weiter tragen wollen, weil die Welt Yoga braucht.

Auf der anderen Seite werben kommerziell orientierte Yogastudios mit reichlich Erfolg für einen Yoga, der eben allein auf Fitness und Wellness ausgerichtet ist. Dieses entspricht unserer einseitig auf den Körper und dessen Optimierung fixierten Ausrichtung, die von Wirtschaft und Medien kommerzialisiert werden. Yoga macht schön, schlank, gesund und sexy – und das hat seinen Preis. Damit kann man viel Geld machen!

Warum aber braucht die Welt den Yoga und zwar den Geist des Yoga? Es ist an dieser Stelle müßig, die apokalyptischen Szenarien von Klimakatstrophe und Zusammenbruch der Gesellschaft zu wiederholen. Ursache hierfür ist bekanntermaßen die einseitige Ausrichtung auf die materielle Seite unseres Daseins: Matter over Mind. Yoga als eine wesentliche Richtung des östlichen Denkens stellt unter Einbeziehung oder als Ausgangspunkt des Körpers den Geist ins Zentrum: Mind over Matter. Geistige Werte über materielle Werte.

In unseren Yoga-Stunden waren deshalb die geistig-philosophischen Aspekte immer ein fester Bestandteil neben den bekannten Elementen von Asana-Praxis, Pranayama und Meditation. Das Eingebundensein unseres Yoga-Unterrichts in den kommerziellen Kontext bereitete uns nicht gerade Kopfschmerzen; es war aber immer ein komisches Gefühl dabei. Irgendwie passte das nicht zusammen. Und da wir durch unseren Unterricht unseren Lebensunterhalt nicht zu bestreiten brauchten und es auch nicht könnten reife langsam der Entschluss, es auf eine Weise zu tun, wo das rechnende Denken keinen Platz mehr hat.

Ob und wie es funktionieren würde war uns und unseren Schülern anfangs nicht ganz klar, doch inzwischen sind wir der Überzeugung, dass es eine gute Entscheidung war. Wir können uns gut mit dem Dana-Yoga identifizieren und was entscheidend ist : Wir haben ein viel besseres Gefühl bei dem, was wir machen. Auch unser Yoga-Schüler schluckten am Anfang: Wie kann man etwas anbieten und nicht dafür die Hand aufhalten. Doch jetzt ist die erste Spende überwiesen und das freut uns alle. Jetzt können wir auch mit dem Zitat aus der Bhagavad Gita ganz konkret etwas anfangen, wenn Krishna zu Arjuna sagt:

"... Dein einziges Recht ist es zu wirken, und keinen Anspruch hast du auf die Früchte deines Tuns. Lass weder die Früchte deiner Handlung dir Motiv zu deiner Handlung sein, noch wende dich zum Müßiggang ...".

Moksha – die Befreiung, was das höchste Ziel im Yoga ist, könnte auch bedeuten, dass man sich von Gepflogenheiten befreit, die nicht allein deshalb richtig sein müssen, bloß weil sie von allen über lange Zeit fraglos erfüllt wurden. Wie fühlt es sich an, wenn ich weiss, dass durch die Yoga-Praxis, die ich hier uns jetzt übe, das Leid eines Menschen, den ich nicht kenne und der ganz weit entfernt ist, ein wenig gelindert wird.

– Andi und Annette, AYON YOGA –