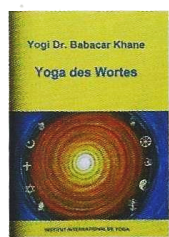


Rezensionen



Yogi Dr. Babacar Khane Yoga des Wortes

Das vorliegende Buch vereint erstmalig in deutscher Sprache die Gedichte, Gebete und Botschaften des 1935 im Senegal geborenen Dr. Babacar Khane, der einer Sufifamilie entstammt, sich als Schüler von Paramahansa Yogananda versteht und 1972 eine Yoga-Schule in der Schweiz etablierte.

Aus den in diesem Buch versammelten Texten geht deutlich hervor, dass sich der Verfasser vor allem als Mensch des Universalen und als Weltbürger versteht. Khanes Botschaft ist das Generalisieren und das Indifferente. Dies drückt bereits das Titelbild aus, auf dem die Symbole verschiedener Religionen in einem Kreis vereint sind. Er selbst bevorzugt offenbar einen Schöpfergott, weshalb er folgende Aufforderung formuliert: »Kultiviere dich fortwährend, lass die Blumen der Kultur im Garten deiner Seele wachsen. Denn ihr Duft ist dem Schöpfer angenehm. FRIEDEN – FREUDE – HARMONIE.«

Dieser fromme Wunsch ist ihm nicht zu verdenken. Der Glaube ist für Khane eine Liebesgeschichte und jeder spirituelle Weg ein Schritt in Richtung des »Ewigen Wesens«. Ob im Koran, in der Bibel oder in den Veden, überall sieht er wahre Natur, Unsterblichkeit und Frieden, auch wenn dies mit den alten Texten und mit der heutigen Realität herzlich wenig zu tun hat.

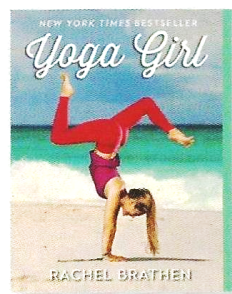
Entsprechend unscharf und weitschweifig ist auch die Sichtweise von Babacar

Khane auf Yoga. Aus der Kampfkunst Kung-Fu macht er die »Praxis des Chinesischen Yoga« und der in Ägypten praktizierte Sonnengruß wird zu »Pharaonisches Yoga«. Dazu hat er auch jeweils ein Buch verfasst. Den einen empfiehlt er zur Meditation Psalm 35 (»Herr, führe meine Sache wider meine Widersacher«), anderen das muslimische YA-MAA'NIOU (»der Verhinderer«), was täglich 161, 644 oder 5244 mal wiederholt rezitiert werden sollte.

Fazit

Wer unter Yoga den Weg der goldenen Mitte sieht, auf dem man gibt ohne zu geben und betet ohne zu beten und wer als Leserin und Leser aus allen Religionen gerne den Gedanken der Einheit, der Liebe und Ewigkeit herausfiltert, der wird in diesem Buch vielfach Bestätigung finden.
Mathias Tietke

Institut International de Yoga 2016, 265 Seiten, übersetzt von Christine Weil, für 18 Euro zuzüglich Versandkosten von der Übersetzerin aus Mainz zu beziehen (g.g.weil@web.de)



Rachel Brathen Yoga-Girl. So findest du Freiheit und innere Balance

Erst gab es die Yoga-Barbie mit Zubehör. Jetzt gibt es das Yoga-Girl, das ihren »Followern« auf Instagram erzählt, wie schön es ist, als junge Blondine aus Schweden auf einer karibischen Insel mit einem Surfer-Freund zu leben und den Menschen, die auf die Insel kommen, zu erzählen, was immer sie gerne hören möchten: »Konzentriere dich darauf, glücklich zu sein. (...) Jeder Körper ist ein guter Körper.

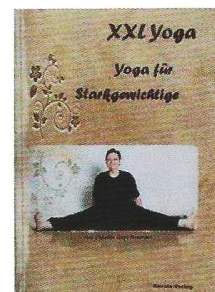
(...) Liebe deine Seele. (...) Egal, wo du im Leben stehst, alles wird gut werden. (...) Liebe was ist. Urteile nicht. (...) Alles ist gut, so wie es ist.« Und so weiter und so fort. Ganze Seiten voll mit Wohlfühlprüchen, wie man sie auf Abrisskalendern und manchen Teebeuteln findet. Dazwischen immer wieder Farbfotos von der Autorin im Handstand, auf dem Surfbrett oder Gassi gehend mit ihren Hunden und einen bebilderten Übungsblock mit āsana, die von der Autorin allesamt selbst vorgeführt werden. Bei jeder Haltung und in jeder Situation sieht man sie lächeln, dabei hat sie mehrfach durchaus Ähnlichkeit mit der Model-Produzentin Heidi Klum.

Fazit

Ein Buch über das Leben wie in der Bacardi-Werbung. Dies auf mehr als einhundert Ich-am-Strand-, Ich-im-Wasser-, Ich-mit-Werbe-T-Shirt- und Ich-auf-meiner-Yoga-Matte-Farbfotos abgebildet. Dazu ein paar Āsana-Anleitungen, ein paar Rezepte und viele, viele Teebeutel-Binsenweisheiten. Für Pubertierende mag das ein gelungener Ratgeber zu einem schönen, oberflächlichen Leben sein. Wer über diese Phase hinaus ist, braucht solche Anleitungen zur Selbstliebe plus Selbstinszenierung sicher nicht.

Mathias Tietke

Verlag Knauer Balance 2016, 176 Seiten, 19, 99 Euro, ISBN: 978-3426675137



Claudia Gopi Roemert XXL Yoga – Yoga für Starkgewichtige

Dieses Yoga-Buch beginnt mit einem sehr persönlichen Vorwort einer stark übergewichtigen Frau. Sie stellt fest, dass Frauen