

DEN BLICK GRÖSSERE



Zusammen zur Erleuchtung:
die New Yorker Jivamukti-
Yogis Sharon Gannon und
David Life über ihre Part-
nerschaft, die Intensität des
miteinander Arbeitens, die
untergeordnete Rolle von Sex
in ihrer Beziehung und
über ihre gemeinsame
Vision des Yoga.

INTERVIEW ■ DORIS IDING

FÜR DAS ÖFFNEN

»Sharon: In unserer Beziehung ist Sexualität nicht mehr so wichtig. Das Wort Sex trägt in sich die Bedeutung von Getrenntsein.«

und seine Bedürfnisse konzentrieren. Wir müssen lernen, aus dem selbstbezogenen Denken herauszukommen, in dem wir permanent nur denken: Ich-Mich-Meins. Wie fühle ich mich? Ich brauche dieses...., Ich bekomme nicht genug...., Was tust Du für mich? Was ist mit meinen Gefühlen? usw.... Der Schlüssel zu einer glücklichen Beziehung ist denke ich: such nicht nach den Fehlern deines Partners, sondern betrachte ihn als den perfekten Geliebten. Warte nicht darauf, dass er perfekt wird, denn das wird niemals passieren. Perfekter wird er durch deine Wahrnehmung. Ändere nicht ihn, sondern deine Wahrnehmung. Liebe gedeiht nicht auf harter Erde, sie braucht weichen, fruchtbaren Boden. Und diesen Boden bereitet man, indem man selbst glücklich ist. Der Weg zu unserem eigenen Glück führt darüber, jemand anderen

glücklich zu machen. Dabei werden wir Fehler machen. Aber das ist in Ordnung.

David: Eine gemeinsame Vision, Respekt, Gelassenheit und Geduld.

D.I.: *Habt Ihr schon Yoga praktiziert, bevor ihr euch kennengelernt habt, oder habt ihr den Yogaweg gemeinsam beschritten?*

Sharon: Jeder von uns war schon mit Yoga in Kontakt, bevor wir uns kennengelernt haben. Aber nachdem wir uns getroffen haben, sind wir zusammen tiefer in den Yoga eingetaucht. Darüber hinaus haben wir uns dazu entschlossen, Yoga zusammen zu unterrichten. Zum Einen um mehr Menschen erreichen zu können und mit ihnen unsere Erfahrungen und das Wissen über die transformative Kraft des Yoga teilen zu können. Zum anderen, weil wir darin die Möglichkeit sahen, dadurch unseren Beitrag zu leisten für die Heilung der Mutter Erde.

David: Sharon war schon fortgeschrittener in ihrer Praxis als ich, als wir uns kennengelernten. Ihr Wissen über die esoterischen und physischen Komponenten der Yogalehre ist immer noch tiefer als meines. Ich tue mein Bestes, um einen



Teil davon zu erreichen und zu leben.

D.I.: *Inwiefern hilft Yoga euch, die Beziehung aufrecht zu erhalten?*

Sharon: Wir haben eine Beziehung wegen Yoga. Wir möchten beide in diesem Leben Erleuchtung erhalten, damit wir anderen Menschen und diesem Planeten helfen können. David und ich wissen, dass es in unserer Beziehung um etwas viel Größeres geht, als nur eigene Bedürfnisse zu befriedigen. Die gemeinsame Vision und unsere Yogapraxis haben uns immer wieder Kraft gegeben, uns gegenseitig zu verzeihen und uns gegenseitig zu unterstützen.

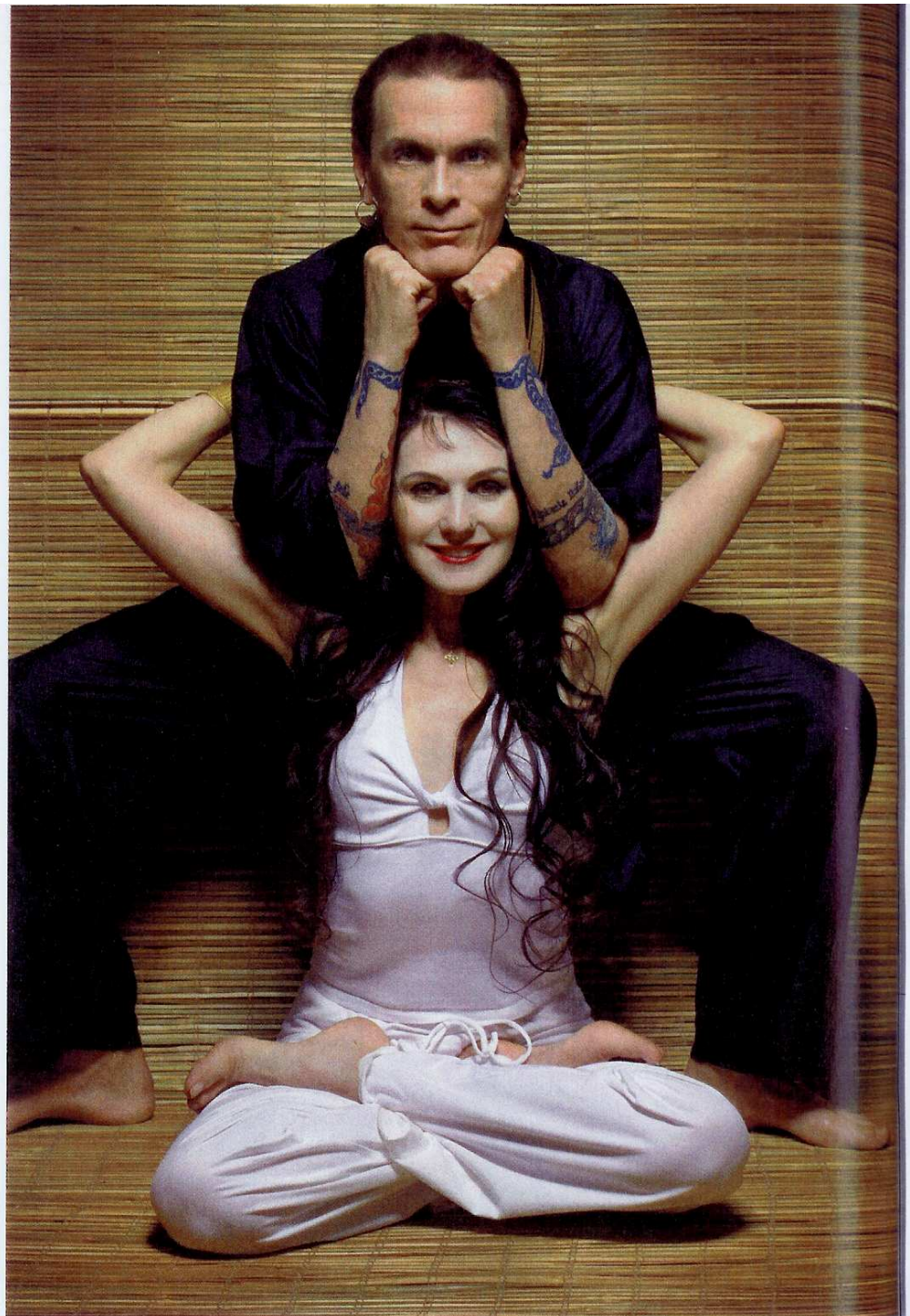
David: Die gemeinsame Vision ist das Allerwichtigste in unserer Beziehung. Yoga unterstützt und verändert sicherlich unsere Beziehungen, denn wir werden sensibler für unsere Partner. Yogapraxis hilft mir über meine schlechten Launen hinwegzukommen und generell ein angenehmerer Mitmensch für Sharon und meine Umwelt zu sein.

D.I.: *Gibt es ein spirituelles Buch, das euch hilft, wenn ihr eine Krise in eurer Beziehung habt?*

Sharon: Das Yoga Sutra des Patanjali ist das wichtigste Buch für uns. Es ist ein Selbsthilfemanual mit sehr praktischen Hinweisen und gleichzeitig zeitlos in seiner Bedeutung.

David: Spirituelle Bücher haben mir immer in der Krisenzeit geholfen. Patanjalis Yogasutra und die Bhagavad Gita sind für mich die wichtigsten Quellen der Inspiration. Das sind die Bücher, in denen es um das Erkennen der Natur des Geistes und um die Evolution der Seele geht. Die Probleme, denen wir auf diesem Weg begegnen, wie Ich-Sucht, Eifersucht, Anhaftung, Abneigung etc. sind immer noch die gleichen. Daran hat sich trotz Internet und iPods nichts verändert. Deswegen sind diese Bücher immer noch so aktuell trotz der Tatsache, dass sie vor paar Tausend Jahren geschrieben wurden.

D.I.: *Glaubt ihr, dass manchmal eine Therapie notwendig*



»Das Yoga Sutra des Patanjali ist das wichtigste Buch für uns. Es ist ein Selbsthilfemanual mit sehr praktischen Hinweisen...«

ist, um Probleme zu lösen, die eine intime Beziehung betreffen, oder glaubt ihr, dass zum Beispiel ein Buch wie das Yoga Sutra reicht, um Probleme zu lösen oder um Krisen zu bewältigen?

Sharon: Die Yogapraxis ist Therapie. Meditation, Gebete, das Studium der Schriften, Chanting und Asanas, das alles sind sehr wirksame Therapien. Für manche Leute kann aber wiederum eine Psychotherapie sehr hilfreich sein. Aber für uns wäre es sehr schwierig, einen Therapeuten zu finden,

der an die wirkliche Existenz der Psyche glaubt und die Probleme von Menschen wie uns versteht, die nicht daran interessiert sind, ein normales Leben zu leben oder sich in die Gesellschaft einzufinden, sondern stattdessen in erster Linie daran interessiert sind, sich von den Konditionierungen der Gesellschaft zu befreien.

David: Ich stimme mit C. G. Jung überein, der sagt: All die großen und schwierigsten Probleme sind grundlegend unlösbar. Sie können niemals gelöst werden, wir können nur aus ihnen herauswachsen. Wie

»Liebe gedeiht nicht auf harter Erde, sie braucht weichen, fruchtbaren Boden. Und diesen Boden bereitet man, indem man selbst glücklich ist. Der Weg zu unserem eigenem Glück führt darüber, jemand anderen glücklich zu machen. Dabei werden wir Fehler machen. Aber das ist in Ordnung.«

wenn ein Hemd für ein heranwachsendes Kind zu klein wird, und das Kind passt da nicht mehr rein. Man kann sein Leben damit verbringen, nach den Ursachen der Probleme in der Beziehung zu suchen, oder man kann das Leben einfach leben mit all seinen Herausforderungen und dabei wachsen. Es ist nichts falsch an Problemen. Probleme rufen unseren Mut und unsere Weisheit auf den Plan;

tatsächlich schaffen sie unseren Mut und unsere Weisheit.

D.I.: *Wie wichtig ist Sexualität in einer Beziehung?*

Sharon: In unserer Beziehung ist Sexualität nicht mehr so wichtig. Das Wort Sex trägt in sich die Bedeutung von Getrenntsein. Wir interessieren uns für Yoga, und Yoga heißt zusammenbringen bzw. das Gefühl des Getrenntseins in das Gefühl der Einheit auflösen. Die Erleuchtung bedeutet, die Einheit des Seins zu erkennen, in der die Wahrnehmung der anderen verschwindet und nur die Liebe bleibt.

David: Die Menschen haben unterschiedlichste Arten von Beziehungen im Verlauf ihres Lebens. Manche sind primär sexuell ausgerichtet, andere hingegen nicht. Ich glaube nicht, dass Sexualität ein maßgebliches Kriterium für eine Beziehung ist. Möglicherweise spielt es eine Rolle in den jungen Jahren, aber selbst dann ist es für eine gute Beziehung nicht das Wichtigste.

D.I.: *Was braucht es eurer Meinung nach, die Sexualität innerhalb einer Beziehung lebendig zu erhalten?*

Sharon: Den Wunsch, der Gleiche zu bleiben, der man ist. Wir möchten aber nicht gleich bleiben, wir sind an Erleuchtung interessiert. Daher bemühen wir uns nicht die Sexualität lebendig zu erhalten, sondern diese Kraft umzuwandeln.

David: Ach, die Sexualität lebt sich von alleine aus. Wir hindern sie nicht daran. Für unsere Vision ist es nicht wichtig, die Sexualität lebendig zu erhalten. Wir benutzen unser Prana lieber, um unsere Arbeit gut machen zu können und die Befreiung in diesem Leben zu erreichen.

D.I.: *Vielen Dank für das Interview!* ■

Mehr Info

Jivamukti Yoga School, NYC Downtown, 41 Broadway, 2nd floor, New York, NY 10003

Tel.: (001) 212 353-0214

Internet: www.jivamuktiyoga.com

Jivamukti Yoga in Deutschland

Internet: www.jivamukti.de

ANZEIGE

Herzlich Willkommen



www.LOTUSCAFE.de
Forum für ganzheitliche Partnersuche

Die Menschen im LotusCafe verbindet das Interesse an Spiritualität, Gesundheit, Ökologie, Lebenslust und Bewusstheit.

Hier findest Du Partner für die Liebe, das Leben, den Urlaub, für Alltag, Geschäft, Beruf, Projekte, Meditationen, Freundschaft, Austausch und Kommunikation.

Im LotusCafe darfst Du Dich wohlfühlen, Spaß haben, Freunde treffen und finden was Du brauchst.

Anklicken, Anschauen, Ausprobieren!

YOGALEHRER / IN AUSBILDUNG 2008



- den inneren Reichtum von Meditation, Philosophie und Psychologie erfahren
- Hatha Yoga (Theorie und Praxis)
- Persönliches und spirituelles Wachstum

Infoabende: 19. Okt. 2007, 18.00 Uhr
18. Nov. 2007, 18.00 Uhr
in Hamburg

Berufsbegleitende, vierjährige Ausbildung, BDY/EYU anerkannt. Auch möglich als Yoga-Intensiv-Studium, wenn keine Lehrtätigkeit und damit keine Abschlussprüfung angestrebt wird. **Bitte fordern Sie unsere Ausbildungsbroschüre an!**

HIMALAYA INSTITUT

für Yogawissenschaft und Philosophie



Osterstraße 172 b • 20255 Hamburg
Tel: 040 - 43.27.33.58 • Fax: 040 - 43.27.33.17
eMail: info@himalaya-institut.de
www.himalaya-institut.de