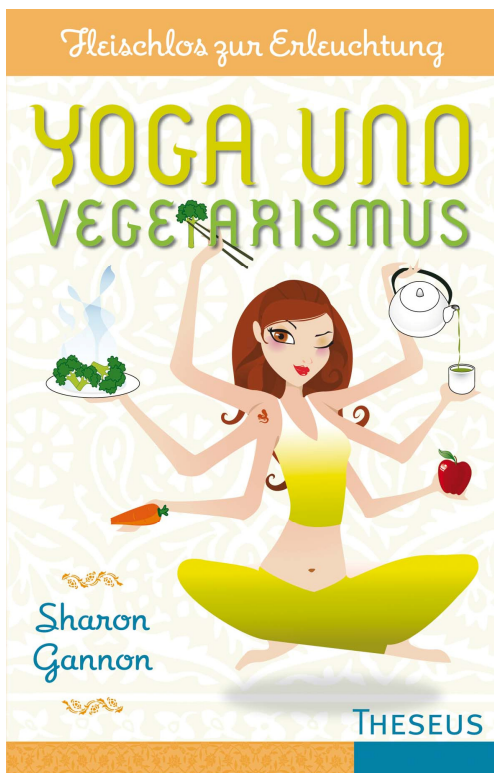


PRESSEMITTEILUNG



Sharon Gannon Yoga und Vegetarismus Fleischlos zur Erleuchtung

- Das Herzensanliegen der Jivamukti-Begründerin: Wie eine fleischlose Ernährung die Yogapraxis vervollkommnet
- Praktische Tipps, wie die Umstellung auf vegane Kost gelingt und wie Yoga uns bei dieser Weichenstellung in ein friedliches Leben unterstützt
- Autorin ist zum Erscheinungstermin am 8. Dezember in Berlin

Zitat aus dem Buch:

„Wenn du aufhörst, andere zu zähmen, zu versklaven und auszubeuten, erlaubst du ihnen, ihrer wahren Natur zu folgen. Dadurch erlaubst du dir selbst das Abenteuer von Freude und Glück. Wenn wir uns spirituell weiterentwickeln und als Art überleben wollen, müssen wir uns selbst von der Lüge lossagen, dass wir von der restlichen Welt getrennt seien. Die Welt ist unser Spiegel. Wenn wir in Einklang mit der Erde leben, finden wir unseren Weg zurück zu unserem wahren Selbst. Ich schlage nicht vor, dass man „zurück zur Natur“ gehen muss. Das ist nicht möglich, denn die Natur ist bereits in uns. Sie ist, wer wir sind. Tauche ein in die Erfahrung der Wildheit deines eigenen Selbst: diesen lebendigen Ort der Harmonie, an dem wahre Anarchie - Selbstherrschaft - regiert.“ Sharon Gannon

Wahres Mitgefühl findet auf dem Teller statt

"Wir sollten nicht auf eine bessere Welt warten, sondern jetzt damit beginnen, eine neue Welt voll Harmonie und Frieden zu erschaffen. Es liegt nach wie vor in unserer Hand. Die Lösung liegt direkt auf unserem Teller", sagt die Yogalehrerin Sharon Gannon in ihrem Buch *Yoga und Vegetarismus*. Ein mitreißendes Plädoyer für einen mitfühlenden Umgang mit Tieren, der die Yogatugenden von der Matte in den Alltag holt: Ohne erhobenen Zeigefinger zeigt Gannon, wie eine vegane Ernährung den Grundgedanken „Alles ist eins“ mit Leben füllt, so dass die Yogapraxis ihre Kraft vollständig entfalten kann. Übernehmen wir Verantwortung für unsere Nahrung, heilen wir zunächst uns selbst - und dann den Planeten, der unter dem Leid der Schlachttiere, dem durch Viehzucht produzierten Treibhausgas und der Unterernährung in armen Bevölkerungsteilen aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Die Fähigkeit von Tieren, Gefühle wie Liebe, Trauer, Freude und Schmerz zu empfinden, ist inzwischen unumstritten. Unter dem Gesichtspunkt, langfristig auf der Erde koexistieren zu können, scheinen Tiere uns sogar überlegen zu sein: In Versuchen blieb ein Makake lieber für zwei Wochen ohne Nahrung, als einem seiner Artgenossen wehzutun. Ein Großteil der Menschen war in einem Versuch des

Psychologen Stanley Milgram hingegen bereit, anderen einen lebensgefährlichen Elektroschock zu verabreichen.

Lässt man sich von Gannon Augen und Herzen für die Einsicht öffnen, dass wir Teil eines viel größeren Lebens sind, erscheint Fleischkonsum als direkter Ausdruck dieser Verrohung. Die Yogalehrerin plädiert dafür, unser Mitgefühl ohne Einschränkung auf alles auszuweiten und zu erkennen, dass Tiere Individuen mit Familien sind, die genau wie wir verletzlich und hoffnungsvoll durch das Leben reisen.

Gannon geht dabei über den klassischen Tierschutz hinaus: Ihr geht es nicht um humanere Aufzucht- und Schlachtbedingungen. Sie tritt dafür ein, dass Tiere grundsätzlich nicht mehr als Besitz oder Eigentum betrachtet werden. Die Yogalehrerin deckt pointiert auf, dass die heutige Nutztierhaltung lediglich eine Variante der überwunden geglaubten Sklavenhaltung darstellt. "Wir wurden bis ins tiefste Innere von einer Kultur der Sklaverei, Gewalt und Verleugnung konditioniert", so Gannon. "Immer und immer wieder wurde uns gesagt, dass wir alles haben können, wenn wir nur dafür bezahlen. Und dass wir keine Verantwortung für unsere Handlungen übernehmen müssen, weil die Welt uns gehört."

Yoga hat sich von jeher diesem von Besitzansprüchen geprägten Weltbild entgegengestellt und dem Menschen eine Alternative geboten: die Möglichkeit, in Einklang mit der Erde und allen Lebewesen zu leben. Im Yoga lernen wir, Manipulation als solche zu erkennen und unserer eigenen Intuition wieder zu vertrauen. Die bewusste Atmung und die Asanas lassen ein Wohlbefinden entstehen, das zu einem Zustand zurückführt, in dem wir den an Tieren verübten Gräueltaten nicht länger tatenlos zuschauen können. Wir erkennen, dass alles Leben heilig ist und miteinander in Verbindung steht - und dass es nur einen Weg gibt, Frieden und Glück in das eigene Leben zu bringen: Indem man aufhört, Gewalt und Unglück in das Leben anderer zu bringen.

Ein veganes Leben erscheint unter diesem Blickwinkel als wesentlicher Beitrag eines Yogapraktizierenden, der yogische Tugenden wie Gewaltfreiheit, Ehrlichkeit und Gerechtigkeit auf der Erde verwirklicht sehen möchte. Denn wer mit Gannon die Schleier der kulturellen Konditionierung lichtet, sieht unweigerlich, wie viel Leid und Schaden mit der Herstellung eines Stück Fleisches und einer Tasse Milch verbunden sind - von der künstlichen Befruchtung von Kühen, die durch Gentechnik und mit Tiermehl angereichertes Futter inzwischen bis zu

10.000 Liter Milch im Jahr erzeugen, über die durch Filmaufnahmen hinlänglich bekannte und doch häufig genug verleugnete Tötungspraxis in Schlachtfabriken bis hin zur aggressiven Befischung der Weltmeere - was nicht später in der Tiefkühltruhe landen soll, wird als Beifang schwer verletzt und traumatisiert zurück ins Meer geworfen. Sind wir, wenn wir uns mit Fleisch ernähren, das eine derart grausame Geschichte hinter sich hat, mitschuldig an der Ausbeutung der Tierwelt?

Für Gannon besteht hieran kein Zweifel. Yoga lehre, dass es sich bei dem, was wir in der Welt um uns herum sehen, um ein Spiegelbild dessen handelt, was wir in uns tragen: "Welches Bild wir von uns selbst haben, bedingt wiederum, wer wir sind. Wer wir sind, offenbart sich schließlich durch unsere Handlungen", so Gannon. Eine klare Aufforderung, die Suche nach Frieden nicht auf der Matte zu belassen, sondern ganz konkret spirituell aktiv zu werden - bewegt von der eigenen Seele anstatt vom in der eigenen Haut gefangenen Ego.

So gesehen ergibt sich mindestens drei Mal am Tag die Gelegenheit, sich in Mitgefühl zu üben. "Die Wahrheit wirkt befreiend. Die Tür unseres Käfigs steht offen, es ist Zeit, einfach hinauszugehen", so

Gannon. Ihr Buch bietet neben zahlreichen Hinweisen, wie Veganer ihr Anliegen einfühlsam kommunizieren können, ohne ins Missionieren zu verfallen, viele praktische Hilfestellungen, wie die Umstellung auf vegane Kost gelingt und wie uns Yoga in dieser Phase der Weichenstellung unterstützen kann.



Sharon Gannon
Yoga und Vegetarismus
Fleischlos zur Erleuchtung
184 Seiten, Broschur
€ (D) 16,95
ISBN 978-3-89901-706-9
Auch als E-Book erhältlich

Über die Autorin



Sharon Gannon entwickelte zusammen mit David Life die Jivamukti-Yoga-Methode, einen Pfad zu Erleuchtung durch Mitgefühl für alle Wesen. Die Yogalehrerin und Tierrechtsaktivistin verändert die Art und Weise, wie wir Spiritualität, das Leben, uns selbst, andere Menschen, Tiere und die Umwelt wahrnehmen. Sie ist eine Pionierin in der Vermittlung der Yogalehre als spirituellen Aktivismus. Vegetarismus ist eines der Kernprinzipien des Jivamukti Yoga.

www.jivamuktியoga.de
www.jivamuktியoga.com

Weitere Informationen zum Berlin-Besuch von Sharon Gannon am 8.12.:
www.jivamuktiberlin.de/events.html

Über den Verlag

Gegründet wurde Theseus 1975 von Silvius Dornier, um anspruchsvolle Texte aus den Themenbereichen Buddhismus und Fernöstlicher Weisheit eine Plattform zu bieten. Große Lehrer wie Thich Nhat Hanh und der Dalai Lama gehören zu den bekanntesten Autoren des Verlages. Die inspirierenden Sachbücher und Ratgeber verbinden Anspruch mit einer guten Lesbarkeit und unterstützen die Leser durch die Vermittlung von Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken in ihrer eigenen Lebenspraxis. Der Grundsatz von Theseus: Dem Leben Tiefe geben.

Inzwischen gehört Theseus zur in Bielefeld ansässigen J. Kamphausen Mediengruppe. Das Lieferprogramm der Mediengruppe umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Bewusster Leben, Ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren

Pressekontakt

Maren Brand
Marketing &
Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Goldbach 2
33615 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 232
Fax +49 (0)521 5605229
maren.brand@j-kamphausen.de