

## Der Integrale Yoga und der Körper

Ich habe niemals gezögert, spirituelle Kräfte für alle legitimen Zwecke zu verwenden – auch für die Erhaltung und Pflege der Gesundheit und des physischen Lebens in mir selbst und in anderen...

Ich gebe dem Körper zunächst einmal einen Wert als Instrument, oder genauer gesagt, als Zentrum manifestierter Individualität im Wirken – als Basis des spirituellen Lebens und Wirkens wie auch als Basis jeglichen Lebens und Wirkens auf der Erde. Doch lege ich ebenso Wert auf den Körper, weil er für mich, wie das Mental und das Leben, ein Teil des Göttlichen Ganzen ist, eine Form des Geistes<sup>1</sup> – und deshalb darf er nicht als etwas unheilbar Grobes oder als etwas missachtet oder verachtet werden, was untauglich für spirituelle Verwirklichung oder spirituellen Gebrauch ist. Materie selbst ist im Geheimen eine Form des Geistes<sup>2</sup> und muss sich als diese offenbaren. Sie kann dazu gebracht werden, zu Bewusstsein zu erwachen, sich zu entwickeln und den Geist<sup>3</sup>, das Göttliche in ihrem Inneren<sup>4</sup> zu verwirklichen. So wie ich es sehe, muss der Körper, wie auch das Mental und das Leben, spiritualisiert werden, oder, so könnte man sagen, vergöttlicht werden, damit es zu einem geeigneten Instrument und Gefäß für die Verwirklichung des Göttlichen wird.

Sri Aurobindo, Letter to a Disciple (7.12.1949)

Der Yoga-Weg, dem wir hier<sup>5</sup> folgen, hat einen von anderen [Wegen] verschiedenen Zweck. Denn sein Ziel ist nicht nur, aus dem gewöhnlichen unwissenden Welt-Bewusstsein in das göttliche Bewusstsein emporzusteigen, sondern die supramentale Macht dieses göttlichen Bewusstseins in die Unwissenheit von Mental, Leben und Körper hinabzubringen, sie zu transformieren, das Göttliche hier zu manifestieren und ein göttliches Leben in Materie zu kreieren.

Sri Aurobindo, Letters on Yoga II

Als Ergebnis dieser neuen Beziehung zwischen dem Geist<sup>6</sup> und dem Körper wird die gnostische Evolution die Spiritualisierung, Vervollkommnung und Erfüllung des physischen Wesens bewirken. Sie wird dies für den Körper wie auch für das Mental und das Leben tun. Abgesehen von der Dunkelheit, von den Schwächen und Begrenztheiten, die dieser Wandel überwinden wird, ist das Körperbewusstsein ein geduldiger Diener und kann in seinem großen Reservoir von Möglichkeiten ein machtvolleres Instrument des individuellen Lebens sein – und für sich selbst bittet es um kaum etwas. Es verlangt nach Dauerhaftigkeit, Gesundheit, Stärke, physischer Vollkommenheit, körperlicher Freude, Befreiung von Leid, nach Ruhe und Leichtigkeit... Wenn die gnostische Kraft im Körper wirken kann, können

---

<sup>1</sup> engl.: Spirit

<sup>2</sup> engl.: Spirit

<sup>3</sup> engl.: Spirit

<sup>4</sup> = das Göttliche, das sich im Inneren der Materie befindet

<sup>5</sup> im Sri Aurobindo-Ashram

<sup>6</sup> engl.: Spirit

sich diese Dinge herausbilden; denn ihre Gegenteile resultieren aus dem Druck äußerer Kräfte auf das physische Mental, auf die Nerven und das materielle Leben, auf den Körper-Organismus. Sie resultieren aus einer Unwissenheit, die nicht weiß, wie sie diesen Dingen auf richtige Weise begegnen soll oder die dazu nicht, oder nicht mit entsprechender Macht, in der Lage ist; sie resultiert aus irgendeiner Dunkelheit, die den Stoff des physischen Bewusstseins durchdringt und dessen Antworten verzerrt – eine Dunkelheit, die auf die äußeren Kräfte in falscher Weise reagiert.

Sri Aurobindo, Life Divine

Die Kraft, die in jene herabkommt, die Yoga praktizieren und ihnen in ihrer Transformation hilft, wirkt entlang vieler verschiedener Linien, und ihre Ergebnisse variieren je nach der Natur, die sie empfängt, und der Arbeit, die zu tun ist. Allem voran beschleunigt sie die Transformation von all jenem im Wesen, das bereit ist transformiert zu werden. Wenn man in seinem Mental offen und empfänglich ist, beginnt das Mental, sich durch die Macht des Yoga zu verändern und rasch voranzuschreiten. Es mag dieselbe Schnelligkeit der Veränderung im vitalen Bewusstsein geben, wenn dieses bereit ist – oder sogar im Körper. Doch im Körper wirkt die transformierende Macht des Yoga nur bis zu einem gewissen Grad, denn die Empfänglichkeit des Körpers ist begrenzt. Die materiellste Ebene des Universums ist noch in einem Zustand, in dem Empfänglichkeit mit einem großen Maß an Widerstand vermischt ist. Doch ein schneller Fortschritt in einem Wesensteil, dem nicht ein entsprechender Fortschritt in anderen Teilen folgt, verursacht eine Disharmonie in der Natur – eine Art Dislokation<sup>7</sup> an anderer Stelle. Und wo immer und wann immer diese Dislokation auftritt, kann sie sich in eine Krankheit übersetzen. Die Natur dieser Krankheit hängt von der Natur der Dislokation ab. Eine Form von Disharmonie beeinflusst das Mental, und die Störung, die sie bewirkt, mag sogar bis in den Wahnsinn führen. Eine andere Form beeinflusst den Körper und mag sich als Fieber, als Hitzepickel oder in jedweder anderen kleineren oder größeren Erkrankung zeigen.

Auf der einen Seite beschleunigt das Wirken der Yoga-Kräfte die Transformationsbewegung des Wesens in den Teilen, die empfangsbereit sind und auf die Macht reagieren, die auf sie einwirkt. Yoga spart somit Zeit. Die ganze Welt befindet sich in einem Prozess fortschreitender Transformation; wenn ihr die Yoga-Disziplin aufnimmt, dann beschleunigt ihr diesen Prozess in euch. Die Arbeit, die in ihrem gewöhnlichen Verlauf Jahre in Anspruch nehmen würde, kann durch Yoga in ein paar Tagen und sogar in ein paar Stunden getan werden. Doch es ist euer inneres Bewusstsein, das diesem beschleunigenden Impuls gehorcht; denn die höheren Teile eures Wesens folgen bereitwillig der schnellen und konzentrierten Bewegung des Yoga und geben sich leichter der beständigen Korrektur und Anpassung hin, die diese [Bewegung] bedingt. Der Körper jedoch ist gewöhnlich dicht, träge und apathisch. Und wenn ihr in diesem Teil etwas habt, das nicht empfänglich ist, wenn es dort einen Widerstand gibt, dann ist der Grund dafür darin zu suchen, dass der Körper nicht in der Lage ist, sich so schnell zu bewegen wie der Rest des Wesens. Man muss ihm Zeit geben; er muss in seiner eigenen Geschwindigkeit laufen, wie er es im gewöhnlichen Leben

---

<sup>7</sup> engl: Verrenkung oder Verlagerung

tut. Es ist so, als ob Erwachsene zu schnell für die Kinder gehen, die sie begleiten. Sie müssen ab und zu warten, bis das Kind, das langsam hinterherläuft, aufschließt und sie überholt. Diese Divergenz zwischen dem Fortschritt des inneren Wesens und der Trägheit des Körpers verursacht häufig eine Dislokation<sup>8</sup> im System – und diese manifestiert sich als Krankheit. Deshalb leiden Menschen, die mit dem Yoga beginnen, zu Anfang oft an irgendwelchen physischen Beschwerden oder Störungen. Wenn sie achtsam und vorsichtig sind, muss dies nicht geschehen. Und sie entrinnen dem auch dann, wenn es eine größere und ungewöhnliche Empfänglichkeit im Körper gibt. Doch eine unvermischte Empfänglichkeit, die es den physischen Teilen erlaubt, dem Schritt der inneren Transformation dicht zu folgen, ist kaum möglich – es sei denn, der Körper war schon in der Vergangenheit für den Yogaprozess vorbereitet worden.

Im gewöhnlichen Leben des Menschen ist eine fortschreitende Dislokation die Regel. Das mentale und das vitale Wesen des Menschen folgen der Bewegung der universalen Kräfte so gut sie können, und der Strom [der inneren Transformation und Evolution der Welt<sup>9</sup>] trägt sie bis zu einem gewissen Grad. Doch der Körper, der an das Gesetz der materiellsten Natur gebunden ist, bewegt sich sehr langsam. Nach einigen Jahren – siebzig oder achtzig, hundert oder zweihundert (und das ist vielleicht das Maximum) – wird die Dislokation so schwerwiegend, dass das äußere Wesen auseinanderbricht. Die Divergenz zwischen Anforderung und Erwidern, die zunehmende Unfähigkeit und Unempfänglichkeit des Körpers führt das Phänomen des Todes herbei. Durch Yoga wird die innere Transformation, die in der Schöpfung langsam und beständig fortschreitet, intensiviert und beschleunigt – doch die Geschwindigkeit der äußeren Transformation bleibt fast dieselbe wie im gewöhnlichen Leben. Bei jenen, die Yoga praktizieren, kann die Disharmonie zwischen dem inneren und äußeren Wesen daher umso größer sein, sofern man keine Vorkehrungen trifft und einen Schutz sicherstellt, der dem Körper hilft, dem inneren Weg so nah wie möglich zu folgen. Und selbst dann liegt es in der eigentlichen Natur des Körpers, euch zurückzuhalten. Dies ist der Grund, warum wir vielen sagen müssen: „Zieht nicht, hastet nicht; ihr müsst dem Körper Zeit geben zu folgen.“

Die Mutter, Questions and Answers (16. Juni 1929)  
(Die Mutter spricht hier zu fortgeschrittenen Schülern)

Es gibt in eurem Inneren ein Sehnen (*ich spreche jetzt von Menschen, die den Yoga praktizieren oder die jedenfalls wissen, was das spirituelle Leben ist und versuchen, den Pfad zu beschreiten*), es gibt in eurem Inneren einen Anteil – entweder einen mentalen oder vitalen oder sogar etwas Physisches –, der gut verstanden hat, der ein starkes Sehnen, der seine besonderen Begabungen hat, der die Kräfte gut empfängt und gute Fortschritte macht. Und dann gibt es andere, die es nicht können, wieder andere, die nicht wollen (das ist natürlich sehr schlecht), und wiederum andere, die es sehr wollen aber nicht können – die nicht die Fähigkeit haben, die nicht bereit sind. So gibt es etwas, das nach oben steigt, und etwas, das sich nicht bewegt. Dies verursacht ein entsetzliches Ungleichgewicht. Und dieses

---

<sup>8</sup> Verrenkung oder Verlagerung

<sup>9</sup> auch der Begriff „innere Transformation“ bezieht sich auf die Welt, nicht auf das Individuum

Ungleichgewicht übersetzt sich gewöhnlich in irgendeine Krankheit. Denn ihr befindet euch in einem derartigen Zustand innerer Spannung zwischen etwas, das nicht kann oder etwas, das sich festklammert, das sich nicht bewegen will, und etwas anderem, das will... das verursacht eine fürchterliche Unruhe. Und das Resultat ist gewöhnlich eine Krankheit.

Ihr lebt den Yoga gemäß eurer Kapazität<sup>10</sup>. Euch wurde gesagt: „Öffnet euch, ihr werdet die Kraft empfangen.“ Euch wurde gesagt: „Habt Glauben, habt einen guten Willen, und ihr werdet geschützt sein.“ Und tatsächlich seid ihr im Bewusstsein, in der Kraft, im Schutz gebadet, – und in dem Maße, in dem ihr glaubt und euch öffnet, empfangt ihr dies alles. Es hilft euch, gesund zu bleiben sowie kleine innere Störungen zurückzuweisen und, wenn sie kommen, die Ordnung wiederherzustellen; es hilft euch, euch gegenüber kleinen Angriffen oder Unfällen zu schützen, die vielleicht eingetreten wären. Doch wenn es irgendwo in eurem Wesen – entweder in eurem Körper oder in eurem Vital oder Mental, in mehreren Teilen oder auch nur in einem einzigen – eine Unfähigkeit oder ein Unvermögen gibt, die hinabsteigende Kraft zu empfangen, dann wirkt dies wie ein Sandkorn in einer Maschine. Ihr wisst schon, so eine feine Maschine, die ganz gut arbeitet und wo alles gut läuft – und dann gebt ihr nur ein klein wenig Sand hinein (nicht viel, sondern nur ein Sandkorn), und plötzlich ist alles defekt und die Maschine hört auf zu funktionieren. Nun, nur ein kleiner Mangel an Empfänglichkeit irgendwo, etwas das unfähig ist, die Kraft zu empfangen, das vollständig verschlossen ist (wenn man es betrachtet, sieht es irgendwo wie ein kleiner dunkler Fleck aus, ein winziges Ding, hart wie ein Stein; die Kraft kann nicht in es eintreten, es weigert sich sie zu empfangen – entweder kann es nicht, oder es will nicht) – und das erzeugt sofort ein großes Ungleichgewicht. Und das, was nach oben stieg, was so wundervoll erblühte, findet sich als krank wieder<sup>11</sup> – und manchmal genau dann, wenn ihr in einem normalen Gleichgewicht, in guter Gesundheit wart; wenn alles in Ordnung war und ihr keinen Grund zur Beschwerde hattet. Irgendwann hattet ihr einen neuen Gedanken erfasst, einen neuen Impuls empfangen, hattet eine große Aspiration<sup>12</sup>; ihr hattet eine große Kraft empfangen und eine wunderbare Erfahrung gemacht, eine schöne Erfahrung, die innere Türen öffnet, die euch ein Wissen gab, das ihr vorher nicht hattet; ihr wart euch sicher, dass alles gut laufen würde ... Und am nächsten Tag werdet ihr krank. Und so sagt ihr: „Dies immer noch? Das ist unmöglich! Das sollte nicht passieren!“ Doch es war einfach das, was ich gerade gesagt habe: ein Sandkorn. Es gab etwas, das nicht empfangen konnte; sofort erzeugt es ein Ungleichgewicht. Auch wenn es sehr klein ist, es reicht aus – und ihr werdet krank.

Die Mutter, Questions and Answers (22. Juli 1953)

### *Sind Krankheiten Prüfungen im Yoga?*

Prüfungen? Ganz und gar nicht.

Man gibt euch absichtlich eine Krankheit, damit ihr einen Fortschritt macht? Das ist ganz gewiss nicht so. Das heißt, ihr könnt das Ganze umdrehen und sagen, dass es Menschen gibt, deren Aspiration so beständig ist, deren guter Wille so vollständig ist, dass sie alles, was

---

<sup>10</sup> oder Fähigkeit, Belastbarkeit; engl.: capacity

<sup>11</sup> engl.: finds itself sick

<sup>12</sup> Sehnen, Streben

ihnen auch immer widerfährt, als eine Prüfung auf dem Weg betrachten – eine Prüfung um Fortschritte zu machen. Ich kenne Menschen, die, immer wenn sie krank wurden, diese Krankheit als Beweis der Göttlichen Gnade betrachteten, die ihnen dabei hilft, fortzuschreiten. Sie sagten sich: Das ist ein gutes Zeichen; ich werde den Grund für meine Krankheit herausfinden und den nötigen Fortschritt machen. Ich kenne einige, die so sind, und sie schreiten prächtig voran. Es gibt andere hingegen, die sich – weit davon entfernt Nutzen daraus zu ziehen – flach auf den Boden fallen lassen... Doch die wahre Haltung, wenn man krank ist, ist zu sagen: „Irgendetwas stimmt nicht, ich werde sehen, was es ist.“

Die Mutter, Questions and Answers (22. Juli 1953)

Wir befinden uns in einem Moment des Übergangs in der Geschichte der Erde. Es ist nur ein Augenblick in ewiger Zeit, aber dieser Augenblick ist, verglichen mit einem menschlichen Leben, lang. Die Materie verändert sich, um sich für die neue Manifestation vorzubereiten, doch der menschliche Körper ist nicht plastisch genug und leistet Widerstand. Dies ist der Grund, warum Störungen und sogar unbegreifliche Erkrankungen zunehmen und zu einem Problem für die medizinische Wissenschaft werden.

Das Heilmittel liegt in der Vereinigung mit den wirkenden göttlichen Kräften und in einer Empfänglichkeit voller Vertrauen und Frieden, die die Aufgabe leichter macht.

Die Mutter, Some Answers from the Mother (18.11.1971)