

Körperbewusstsein und Heilung

Jede Ebene unseres Wesens – die mentale, vitale, physische – hat ihr eigenes Bewusstsein, das von den anderen getrennt ist (obwohl sie miteinander verbunden sind und interagieren); für unser äußeres Mental und unsere äußere Wahrnehmung, in unserem Wachbewusstsein sind sie jedoch alle durcheinander, miteinander vermengt. Der Körper etwa hat sein eigenes Bewusstsein und wirkt aus ihm – auch ohne unseren mentalen Willen oder sogar gegen diesen Willen. Unser Oberflächenmental weiß sehr wenig über dieses Körperbewusstsein, fühlt es nur in unvollkommener Weise, sieht nur seine Ergebnisse und hat die größten Schwierigkeiten, deren Ursachen herauszufinden. Es ist Teil des Yoga, sich dieses getrennten Körperbewusstseins bewusst zu werden, seine Bewegungen und die Kräfte, die von innen oder von außen auf es einwirken, zu sehen und zu fühlen, und zu lernen, es selbst in seinen verborgensten und (für uns) unterbewusstesten Prozessen zu kontrollieren und zu lenken.

Sri Aurobindo, Letters on Yoga I

Der Körper ist größtenteils unbewusst oder eher: unterbewusst – er muss bewusst gemacht werden.

Wie macht man ihn bewusst?

Indem man das wahre Bewusstsein in ihn hineinbringt und indem man im Mental und Vital ruhig, wachsam und bewusst ist.

Nagin Doshi, Guidance from Sri Aurobindo

Physische Sadhana bedeutet, das höhere Licht, die Macht, den Frieden und das [höchste] Ananda in das Körperbewusstsein hinabzubringen, sich von der Trägheit¹ des Physischen, von den Zweifeln, Begrenztheiten und der nach außen gerichteten Tendenz des physischen Mentals sowie von den mit Mängeln behafteten Energien des Vital-Physischen (der Nerven) zu befreien, und stattdessen das wahre Bewusstsein dort hineinzubringen – damit das Physische zu einem vollkommenen Instrument des Göttlichen Willens werde.

Sri Aurobindo, Letters on Yoga IV

Letztlich gehorcht der Körper dem Mental [ganz] automatisch in den Dingen, in denen er dazu geformt oder geschult wurde – doch das Verhältnis des Körpers zum Mental ist nicht in allen Dingen das eines automatischen perfekten Instrumentes. Auch der Körper hat ein eigenes Bewusstsein und er kann, obwohl er ein sub-mentales Instrument oder ein dienendes Bewusstsein ist, [den Befehl] missachten oder es auch nicht schaffen zu gehorchen. In vielen Dingen, etwa in Fragen von Gesundheit und Krankheit, in allen automatischen Funktionsweisen, handelt der Körper aus sich selbst heraus und ist kein Diener des Mentals. Wenn er müde ist, kann er dem Willen des Mentals einen passiven Widerstand entgegensetzen. Es kann das Mental mit Tamas, Trägheit, Trübheit oder Dünsten aus dem

¹ engl.: inertia

Unterbewusstsein verschleiern, sodass das Mental nicht handeln kann. Keine Frage – der Arm hebt sich, wenn er die Suggestion [sich zu heben] empfängt, doch zu Anfang gehorchen die Beine nicht, wenn sie dazu aufgefordert werden zu gehen. Sie müssen lernen, aus der krabbelnden Haltung und Bewegung herauszukommen und die Gewohnheit anzunehmen, aufrecht zu stehen und herumzugehen. Wenn du die Hand zum ersten Mal darum bittest, eine gerade Linie zu ziehen oder Musik zu spielen, dann kann sie dies nicht tun – und wird es auch nicht tun. Sie muss geschult, trainiert, gelehrt werden – und danach tut sie das, was verlangt wird, automatisch. All dies zeigt, dass es ein Körperbewusstsein gibt, das Dinge auf Befehl des Mentals tun kann – doch es muss wachgerufen, trainiert und zu einem guten und bewussten Instrument gemacht werden. Es kann sogar in der Weise trainiert werden, dass ein mentaler Wille oder eine mentale Suggestion die Krankheit des Körpers heilen kann.

Sri Aurobindo, Letters on Yoga I

Der Körper wird geheilt, wenn er sich dazu entschieden hat geheilt zu werden.

Die Mutter, Words of the Mother III (undatiert)

Der Körper hat ein Bewusstsein, das recht persönlich ist² und vom Mental vollkommen unabhängig ist. Der Körper ist sich seiner eigenen Funktionsweisen, seines Gleichgewichts oder Ungleichgewichts vollständig gewahr, und er wird vollkommen und auf eine sehr präzise Weise bewusst, wenn es irgendwo eine Störung gibt – selbst dann, wenn es keine äußeren Symptome gibt. Der Körper weiß, ob seine gesamte Funktionsweise harmonisch, gut ausgewogen und wohlgeordnet ist und ob alles so vonstattengeht wie es sollte. Er hat diese Art Fülle – ein Gefühl von Fülle, Freude und Stärke – so etwas wie die Freude zu leben, zu handeln, sich in einem Gleichgewicht voller Leben und Energie zu bewegen. Oder der Körper wird sich bewusst, dass er durch das Vital und das Mental schlecht behandelt wird und dass dies seinem eigenen Gleichgewicht schadet – und er leidet darunter. Dies kann zu einem vollständigen Zusammenbruch seines Gleichgewichts führen.

Die Mutter, Questions and Answers (7. Oktober 1953)

Wenn man sein Körperbewusstsein entwickelt hat, kann man sehr klar wahrnehmen, wie die verschiedenen Arten von Bewusstsein im Widerspruch zu einander stehen. Wenn der Körper etwas braucht und weiß, dass es [genau] dies ist, was er braucht, und wenn das Vital etwas anderes will und das Mental wieder etwas anderes, dann kann es gut sein, dass es einen Streit zwischen ihnen gibt – Widersprüche und Konflikte. Und man kann sehr gut unterscheiden, was das Gleichgewicht des Körpers ist, das Bedürfnis des Körpers selbst – und wie sich das Vital einmischt und meist dieses Gleichgewicht zerstört und der Entwicklung so viel Schaden zufügt – weil es unwissend ist. Und wenn das Mental hinzukommt, kreiert es eine weitere Störung – zusätzlich zu der zwischen dem Vital und dem Physischen –. und es bringt seine

² im Sinne von „hat ein ganz eigenes Bewusstsein“

Ideen, seine Verhaltensnormen, seine Prinzipien, seine Regeln und Gesetze und den ganzen Rest ein. Und es berücksichtigt nicht unbedingt die Bedürfnisse des Körpers; es will das tun, was jeder andere tut.

Menschen haben eine viel empfindlichere und labilere Gesundheit als Tiere – weil das Mental interveniert und das Gleichgewicht stört. Der Körper hat, sich selbst überlassen, einen sicheren Instinkt. Zum Beispiel wird der Körper, wenn er allein gelassen wird, niemals essen, wenn er es nicht benötigt, oder etwas zu sich nehmen, was ihm schaden würde. Und er wird schlafen, wenn er Schlaf braucht, er wird handeln, wenn er handeln soll. Der Instinkt des Körpers ist sehr sicher. Es sind das Vital und das Mental, die den Körper stören – das eine durch seine Wünsche, Begierden und Launen, das andere durch seine Prinzipien, Dogmen, Gesetze und Ideen. Und unglücklicherweise wird dieser sichere Instinkt des Körpers in dem, was man [heute] unter „Zivilisation“ versteht, durch die Art von Erziehung, die man den Kindern gibt, vollständig zerstört. Es ist der Rest³, der dominiert. Und so geschieht das, was geschehen muss: Man isst Sachen, die schädlich sind, man ruht sich nicht aus, wenn man es nötig hat, man schläft zu viel, wenn es nicht notwendig ist, oder man tut Dinge, die man nicht tun sollte und man zerstört seine Gesundheit vollständig.

Die Mutter, Questions and Answers (7. Oktober 1953)

Der Körper ist viel einfacher zu organisieren als etwa das Vital. Doch was tun Mental und Vital – mit dem Charakter und dem Temperament, das sie haben – diesem armen Sklaven von Körper nicht alles an? Nachdem sie ihn misshandelt, vielleicht verdorben haben – (er protestiert ein wenig, wird irgendwie krank) – sagen die beiden Komplizen: „Was ist der Körper für ein Scheusal, er kann uns in unseren Bewegungen nicht folgen!“

Unglücklicherweise gehorcht der Körper seinen Meistern, dem Mental und dem Vital, blind – ohne jede Unterscheidung. Das Mental kommt mit seinen Theorien daher: „Du darfst dies nicht essen, es wird dir schaden; du darfst das nicht tun, das ist schlecht.“ Und wenn das Mental nicht weise und klarsichtig ist, leidet der arme Körper unter den Folgen der Befehle, die er empfängt. Über die Befehle, die er vom Vital empfängt, werde ich gar nicht erst sprechen. Das Mental mit seinen rigiden Prinzipien und das Vital mit seinen Exzessen, Ausbrüchen und Leidenschaften zerstören schnell das Gleichgewicht des Körpers und sie kreieren einen Zustand von Müdigkeit, Erschöpfung und Krankheit.

Die Mutter, Questions and Answers (25. Januar 1951)

Die wahren Mittel, wieder gesund zu werden, sind immer die richtige innere Haltung, innere und äußere Ruhe, Vertrauen und das Sich-öffnen des Körperbewusstseins gegenüber der Mutter und ihrer Kraft. Andere Dinge können nur kleinere Hilfsmittel und Methoden sein.

Sri Aurobindo, Letters on Yoga IV

³ die mentalen und vitalen Anteile

Damit die Kraft der Mutter vollständig im Körper wirken kann, muss der Körper selbst – und nicht nur das Mental – Vertrauen haben und sich öffnen.

Sri Aurobindo, The Mother with Letters on the Mother

Wenn sich das Körperbewusstsein mehr und mehr der Kraft öffnet (es ist immer das Schwierigste und Letzte, es vollständig zu tun), wird diese häufige Krankheitsbelastung abnehmen und verschwinden.

Sri Aurobindo, Letters on Yoga IV

Die physische Natur ist eine Sache von Gewohnheiten – sie antwortet auf die Kräfte von Krankheit aus Gewohnheit. Man muss in die entgegengesetzte Gewohnheit kommen und nur auf die Göttliche Kraft antworten.

Sri Aurobindo, Letters on Yoga IV

Das Einzige, was in diesem Fall zu tun ist, ist das physische Bewusstsein – bis hinunter in die materiellsten Teile – dazu zu bringen, sich der Kraft zu öffnen, es dann daran zu gewöhnen darauf zu antworten und zu gehorchen und bei jeder physischen Schwierigkeit, sobald sie auftritt, die Göttliche Kraft anzuwenden oder zu rufen, damit sie die angreifende Kraft hinauswirft.

Sri Aurobindo, Letters on Yoga IV

In seiner eigentlichen Natur ist der Körper ein fügsames und treues Instrument. Unglücklicherweise hat er selten die Unterscheidungsfähigkeit, die er mit Blick auf seine Meister, das Mental und das Vital, haben sollte. Er gehorcht ihnen blind – auf Kosten seines eigenen Wohlergehens... Er muss von dieser Tyrannei befreit werden – und dies kann nur durch beständige Vereinigung mit dem psychischen [oder seelischen] Zentrum des Wesens getan werden. Der Körper hat eine wunderbare Fähigkeit zur Anpassung und Ausdauer. Er kann so viel mehr Dinge tun, als man sich gewöhnlich vorstellt. Wenn er – statt von den unwissenden und despotischen Meistern, die ihn nun beherrschen, – von der zentralen Wahrheit des Wesens regiert würde, wärt ihr erstaunt, wozu er alles in der Lage wäre. Ruhig und still, stark und im Gleichgewicht würde er in jedem Augenblick in der Lage sein, die Bemühung hervorzubringen, die von ihm verlangt wird. Denn er wird gelernt haben, im Wirken Erholung zu finden und die Energien, die er bewusst und sinnvoll aufwendet, durch Kontakt mit den universalen Kräften wiederherzustellen. In diesem gesunden und ausgewogenen Leben wird sich im Körper eine neue Harmonie manifestieren, die die Harmonie der höheren Regionen widerspiegelt und die ihm perfekte Proportionen und eine ideale Schönheit der Form geben. Und diese Harmonie wird progressiv sein, denn die Wahrheit des Seins ist niemals statisch. Sie ist ein unaufhörliches Entfalten einer wachsenden Vollkommenheit, die immer vollständiger und umfassender wird. Sobald der Körper gelernt

hat, dieser Bewegung einer fortschreitenden Harmonie zu folgen, wird es ihm möglich sein, sich durch einen kontinuierlichen Transformationsprozess der Notwendigkeit von Zerfall und Zerstörung zu entziehen. So wird das unwiderrufliche Gesetz des Todes keinen Grund mehr haben zu existieren.

Die Mutter, On Education

Wenn es so etwas wie einen Angriff, einen Unfall, eine Krankheit gibt, die versuchen, den Körper zu attackieren ... dann hat ein Körper, der seiner natürlichen Spontaneität überlassen ist, einen Drang, ein Sehnen, einen spontanen Willen, nach Hilfe zu rufen. Doch sobald es in den Kopf eintritt, nimmt es die Form von Dingen an, die wir gewohnt sind, und alles ist verdorben. Wenn ihr aber den Körper selbst betrachtet, so wie er ist, dann gibt es etwas, das plötzlich aufwacht und nach Hilfe ruft – doch mit solch einem Vertrauen, solch einer Intensität... wie ein kleines Baby, das seine Mama ruft. Der Körper – sich selbst überlassen, ohne dass das Mental ständig auf ihn einwirkt – hat, sobald irgendetwas gestört wird, sofort ein Sehnen, einen Ruf, ein Suchen nach Hilfe – und dies ist sehr machtvoll. Wenn nichts interveniert, ist es sehr machtvoll. Es ist, als ob die Zellen selbst emporspringen würden – in einem Sehnen, einem Ruf.

Im Körper sind unbezahlbare unbekannte Schätze verborgen. In all seinen Zellen gibt es eine Intensität von Leben, ein Sehnen, einen Willen nach Fortschritt, die wir gewöhnlich nicht einmal wahrnehmen. Das Körperbewusstsein müsste durch das Wirken des Mentals und Vitals vollständig verdreht sein, um nicht einen unmittelbaren Willen zu haben, sein Gleichgewicht wiederherzustellen. Wenn dieser Wille nicht da ist, bedeutet dies, dass das ganze Körperbewusstsein durch die Intervention des Mentals und Vitals verdorben ist. Wenn die Menschen ihre Krankheit mehr oder weniger unbewusst hegen und pflegen – mit einer Art Morbidität unter dem Vorwand, dass es sie interessant macht – dann ist das ganz und gar nicht ihr Körper; armer Körper! Es ist etwas, dass sie ihm mit einer mentalen oder vitalen Perversion auferlegt haben. Der Körper ist, für sich selbst genommen, bemerkenswert. Denn er sehnt sich nicht nur nach Gleichgewicht und Wohlergehen, sondern er ist in der Lage, sein eigenes Gleichgewicht wiederherzustellen. Wenn ihr euren Körper alleine lasst, ohne mit all euren Gedanken, euren vitalen Reaktionen, euren Depressionen, all eurem sogenannten Wissen, euren mentalen Konstruktionen, euren Ängsten einzugreifen – wenn ihr den Körper sich selbst überlasst, wird er spontan das tun, was notwendig ist, um ihn wieder in den richtigen Zustand zu versetzen.

In seinem natürlichen Zustand liebt der Körper Gleichgewicht, er liebt Harmonie. Es sind die anderen Wesensteile, die alles verderben.

Mutter, wie kann man das Mental daran hindern, einzugreifen?

Zunächst müsst ihr es wollen, und dann müsst ihr ... So wie man zu Menschen, die eine Menge Lärm machen, sagt „Seid still, seid still, seid still!“, müsst ihr dasselbe tun, wenn das Mental mit all seinen Suggestionen und seinen Bewegungen daherkommt. Ihr müsst es beruhigen, es befrieden, es still machen.

Das erste ist, ihm nicht zuzuhören. Sobald all diese Gedanken kommen, schaut man sie in aller Regel an; man versucht, sie zu verstehen, hört [ihnen] zu – und so denkt dieser Dummkopf natürlich, dass ihr sehr interessiert seid, und er verstärkt seine Aktivität. Ihr dürft nicht zuhören, dürft ihm keine Aufmerksamkeit schenken. Wenn er zu viel Lärm macht, müsst ihr ihm sagen: „Sei still! Nun ist es gut! Ruhe, sei ruhig!“ – ohne dabei selbst eine Menge Lärm zu machen, versteht ihr. Ihr dürft das nicht machen wie Menschen, die „sei ruhig!“ zu schreien beginnen, und die selbst so viel Lärm machen, dass sie sogar lauter als die anderen sind!

Die Mutter, Questions and Answers (19. Mai 1954)

Ihr müsst einem Kind – oder euch selbst, wenn ihr nicht mehr länger ein Baby seid – sagen: „Alles, was in mir unwirklich, unmöglich, illusorisch zu sein scheint – *das* ist das, was wahr ist, *das* muss ich kultivieren.“ Wenn ihr dieses Sehnen habt: „Oh, nicht ständig durch irgendeine Unfähigkeit begrenzt sein; nicht ständig durch irgendeinen schlechten Willen zurückgehalten werden“, dann müsst ihr in euch selbst die Gewissheit kultivieren, dass es *das* ist, was eigentlich wahr ist, dass es *das* ist, was verwirklicht werden muss.

Dann erwacht in den Zellen des Körpers Vertrauen⁴. Und ihr werdet sehen, dass ihr in eurem Körper selbst eine Antwort findet. Der Körper selbst wird fühlen, dass all seine Begrenztheiten nach und nach verschwinden werden, wenn sein innerer Wille hilft, bekräftigt, dirigiert, führt.

Die Mutter, Questions and Answers (31. Juli 1957)

Der Körper als Ausdruck einer tieferen Wirklichkeit

Das Heilmittel für alle physischen Erkrankungen liegt darin, dass die Zellen die Überzeugung erlangen – dass sie sich bewusst werden und davon überzeugt sind–, dass sie ein Ausdruck des Göttlichen sind; oder sogar, dass sie göttlich in ihrer Essenz sind.

Die Mutter, Agenda (16. Oktober 1971)

Durch wiederholte und tägliche Erfahrungen bin ich mehr und mehr davon überzeugt, dass jede Störung im Körper und alle Krankheiten das Ergebnis von *Zweifel* in den Zellen – oder in einer bestimmten Gruppe von Zellen – sind. Sie zweifeln an der konkreten Wirklichkeit des Göttlichen, sie zweifeln an der Göttlichen Gegenwart in ihnen, sie zweifeln daran, dass sie in ihrer eigentlichen Essenz göttlich sind – und dieser Zweifel ist die Ursache aller Störungen.

⁴ engl.: faith (auch: „Glaube“)

Sobald es dir gelingt, ihnen die Gewissheit des Göttlichen einzuflößen, verschwindet die Störung fast unverzüglich und kehrt nur deshalb zurück, weil der Zweifel, der nicht endgültig vertrieben worden war, wieder auftritt.

Die Mutter, Agenda (14. Mai 1964)

Nehmen wir an, dass ihr aufgrund der einen oder anderen Krankheit Schmerzen an einem bestimmten Punkt habt. In diesem Augenblick hängt alles davon ab, welche Herangehensweise euch vertraut ist. Doch wir können ein Beispiel nennen. Ihr habt Schmerzen, starke Schmerzen; es tut sehr weh, ihr leidet sehr.

Erstens: Geht auf den Schmerz nicht ein, indem ihr euch sagt: „Oh, wie weh das tut! Oh, dieser Schmerz ist unerträglich! Oh, es wird schlimmer und schlimmer, ich werde nie in der Lage sein, ihn auszuhalten!“, oder dergleichen. Je mehr ihr so weiterdenkt, so weiterfühlt, und je mehr eure Aufmerksamkeit darauf konzentriert ist, umso mehr nimmt der Schmerz in bemerkenswerter Weise zu. Der erste Punkt also: Kontrolliert euch genügend, damit ihr das nicht tut.

Zweitens: Dies hängt, wie ich sagte, von euren Gewohnheiten ab. Wenn ihr wisst, wie ihr euch konzentrieren, wie ihr ruhig sein könnt, und wenn ihr einen gewissen Frieden jedweder Art in euch hineinbringen könnt – es kann ein mentaler Frieden, ein vitaler Frieden, ein psychischer (oder seelischer) Frieden sein; sie haben unterschiedliche Werte und Qualitäten, das ist eine individuelle Frage – [jedenfalls] versucht ihr, einen Zustand von Frieden in euch zu verwirklichen oder ihr bemüht euch, in bewussten Kontakt mit einer Kraft von Frieden zu treten... Nehmt an, euch gelingt dies in höherem oder geringerem Maße. Wenn ihr dann den Frieden in euch hineinziehen und ihn in den Solarplexus hinabbringen könnt – denn wir sprechen nicht über innere Zustände, wir sprechen über unseren physischen Körper – und wenn ihr ihn von dort sehr ruhig, sehr langsam sozusagen, doch sehr beharrlich zu dem Ort führen könnt, an dem der Schmerz mehr oder weniger akut ist, und wenn ihr ihn dort fixieren könnt, dann ist das sehr gut.

Dies [allein] reicht nicht immer aus.

Doch wenn ihr, indem ihr diese Bewegung weitet, eine Art mentale Formation mit ein wenig Leben darin hinzufügen könnt – also nicht einfach nur kalt, sondern mit ein wenig Leben darin –... eine mentale Formation, dass die einzige Wirklichkeit die göttliche Wirklichkeit ist und dass alle Zellen dieses Körpers ein mehr oder weniger entstellter Ausdruck dieser göttlichen Wirklichkeit sind (es gibt nur eine Wirklichkeit, das Göttliche, und unser Körper ist ein mehr oder weniger entstellter Ausdruck dieser einen Wirklichkeit) – wenn ich mit meinem Sehnen, meiner Konzentration das Bewusstsein dieser einen Wirklichkeit in die Zellen des Körpers bringen kann, dann muss jegliche Störung oder Erkrankung zwangsläufig aufhören.

Wenn ihr dem eine Bewegung von vertrauender Hingabe an die [Göttliche] Gnade hinzufügen könnt, dann garantiere ich euch, dass euer Leiden innerhalb von fünf Minuten verschwinden wird. Wenn ihr wisst, wie es geht.

Ihr mögt es versuchen und dennoch keinen Erfolg haben. Ihr müsst wissen, wie ihr es immer und immer wieder versucht, bis ihr erfolgreich seid. Doch wenn ihr diese drei Dinge gleichzeitig macht, nun, dann kann kein Schmerz widerstehen.

Die Mutter, Questions and Answers (4. Juli 1956)

„Wenn man es vermag, den Zellen die Herrlichkeit beizubringen, die in ihnen liegt, wenn man es vermag, ihnen die Wirklichkeit begreiflich zu machen, die sie existieren lässt, die ihnen das Dasein gibt, dann treten auch sie in die vollständige Harmonie ein, und die körperliche Störung, die die Krankheit verursacht, verschwindet wie alle anderen Störungen des Wesens.“

Die Mutter, Questions and Answers (13. Februar 1957)