

Bewusstsein im Körper

– Drei Paradoxe des Yogaübens

*in: Deutsches Yogaforum 1/12**

In westlichen Traditionen ist es üblich, zwischen Körper und „Geist“ zu unterscheiden, wobei der Geist meist als vernünftige Willenskraft verstanden wird, die unabhängig vom Körper und ihm überlegen zu sein scheint. Dabei schwingt die Idealvorstellung mit, der Geist möge den Körper „beherrschen“. Die Alltagserfahrungen widerlegen dieses Idealbild des souveränen Geistes nur allzu oft, und zwar nicht nur, wenn sich der Geist als zu schwach erweist, um sinnlichen Versuchungen des Körpers zu widerstehen. Nahrungsmittel, die die Produktion von Botenstoffen anregen oder Schwankungen des Hormonhaushalts beeinflussen vielfach nicht nur körperliche Prozesse, sondern auch das Fühlen, Denken, Urteilen und Handeln. Wer dies an sich selbst beobachtet hat, zweifelt an der Unabhängigkeit des Geistes.

Wenn diese Widerlegung jedoch nicht als persönliche Schwäche gedeutet wird, eröffnet sich mit ihr eine radikal neue Perspektive, in der der Körper einschließlich der Persönlichkeit zum Gegenstand der Beobachtung und Erkundung (*vicāra*) wird. Dann kann sich zeigen, dass das Selbst, das all dies beobachtet, etwas anderes ist als die Persönlichkeit mit ihrem wechselhaften Denken und Fühlen, das in diesem Körper geschieht.

Diese Erfahrung entspricht dem Modell der Sāṅkyha-Philosophie, wonach der Körper nicht nur das „äußere Werkzeug“ (*bahir-karāṇa*) umfasst, also seine materiellen Bestandteile wie Muskeln, Knochen und anderen Geweben, mit denen er nach außen wirkt, sondern auch das feinstoffliche „innere Werkzeug“ (*antaḥ-karāṇa*). Auch das, was als die Persönlichkeit gilt, das Zusammenspiel des Denkens, Erinnerns, Urteilens, wird als dem Körper zugehörig betrachtet. Das Selbst, das wirkliche Ich, ist weder der veränderliche Körper, noch der wechselhafte Geist.

1. Ich bin (nicht) der Körper

Die Upanischaden berichten in vielen Geschichten davon, wie Suchende diese Erfahrung machen, etwa Indra, der von Prajāpati unterwiesen wird (Chandogya) oder Bhrigu als Schüler seines Vaters Varuṇa (Taittirīya). Indra entdeckt, dass das Selbst etwas anderes ist als die drei Bewusstseinszustände des Körpers, des Geistes und der Sinne, dass es jenes ist, das dem Wachen, Träumen und dem traumlosen Schlaf zugrunde liegt und unabhängig von ihnen ist. Von diesem Selbst heißt es in der Upanischad, dass es furchtlos und unsterblich sei: „Es ist Brahman“.

* Leicht überarbeitete Version unter dem Titel „Bewusst sein im Körper“ ohne die hier enthaltene Grafik.

Die gleiche Entdeckung macht Bhrigu, wenn auch auf einem anderen Weg: Durch Meditation erkennt er, dass der Körper aus Nahrung besteht und von Lebenskraft durchströmt wird, die vom Geist beeinflusst werden kann. Dieser Geist ist seinerseits Ausdruck eines tieferen Wissens oder einer Einsicht, die wiederum auf Glückseligkeit beruht und deren Kern Brahman ist, die reine Glückseligkeit, das Eine und Unwandelbare.

Das Problem der Vergänglichkeit, um das es in den Upanishaden geht, ist alles andere als ein theoretisches. Dass Materie, die vor einiger Zeit entstanden ist, nach einiger Zeit unweigerlich vergeht, kann jeder unmittelbar am eigenen Körper beobachten. Diesen vergänglichen Körper mit dem Selbst zu verwechseln, ist mit Furcht vor dem Tod verbunden; die Erkenntnis, dass der Körper nicht das Selbst ist, befreit von dieser Furcht.

Den Weg zu dieser Befreiung (*kaivalya*) legt Patañjali in den Yoga-Sūtrā (YS) anhand der „acht Glieder“ (*aṣṭāṅgā*) des Yoga dar. Von der richtigen Einstellung (*yama* und *niyama*) ausgehend ist *āsana* (Haltung, Sitz) der erste Schritt zur Erleuchtungserfahrung (*samādhi*). Obwohl es darum geht, das Körperbewusstsein zu überschreiten, braucht der Körper nicht gezeugnet und nicht unterdrückt zu werden, sondern ist der Ausgangspunkt des Wegs. Welch wunderbare Einladung!

Beides beginnt also im Körper: die Schwierigkeiten und der Kummer ebenso wie die Befreiung davon. Schon an diesem Beginn zeigt sich die Schönheit des Yogawegs, der im doppelten Sinn des Wortes ein Weg der Paradoxe ist. Er führt über Widersprüche, die nicht aufzulösen, sondern nur zu überschreiten sind. Dieses „Überschreiten“ geschieht nicht durch Denken, sondern über unmittelbare Erfahrung, die nicht vermittelt, sondern nur selbst gemacht werden kann und insofern „paradox“ ist, unlehrbar.

2. (Nicht) Tun

Der eigene Körper ist der naheliegendste Gegenstand der Beobachtung. Allerdings ist der „von innen“ erlebte Körper, der unmittelbar beobachtet wird, also ohne Vermittlung des Sehens, Bewertens und so weiter etwas ganz anderes als die äußerliche Erscheinung, die im Spiegel oder von jemand anderem gesehen wird. Entsprechend erfordert diese „Innenschau“ eine andere Vorgehensweise als das Beobachten äußerer Vorgänge. Das „Schauen“, durch das Indra und Bhrigu in der Meditation die entscheidende Einsicht erlangt haben, setzt das Ruhen im Körper voraus.

Der Hinweis, den Patañjali dazu gibt, wie dieser Zustand erreicht werden kann, stellt uns vor ein weiteres Paradox: Eine in sich ruhende Haltung (*āsana*), so heißt es in Vers II.47 YS, kann „durch das Aufgeben von Bemühung und den Nichtgebrauch des Willens“ erlangt werden.

Damit in der Übung echte Erkundung stattfindet, muss sie absichtslos und frei von Anstrengung sein. Anstrengung schränkt den inneren Freiraum ein, der das „Schauen“ ermöglicht. Eine Überforderung erweckt bei Übenden den Eindruck, „nicht gut genug“ zu sein, eine gemeisterte Anforderung kann andererseits zu Überheblichkeit führen oder den Ehrgeiz anstacheln. Beides ruft Gefühls- und Gedankenbewegungen (*vṛtti*) hervor, die den Blick trüben und die Verwechslung zwischen Körper und Selbst noch verstärken, anstatt sie aufzuheben.

Wie aber kann Mühelosigkeit geübt werden? Was kann man tun, um nichts zu tun, sodass alles geschieht? Diese Frage beantwortet Patañjali im ersten Vers des Kapitels über den Übungsweg (YS II.1): *kriyā yoga svādhyāya tapas īśvara-praṇidhāna* – Yoga kann geübt werden durch eigenes Erkunden, eigenes Bemühen und vertrauensvolle Hingabe an „das, was ist“ (*īśvara*).

Das aktive Yogaüben besteht also darin, sich mit Hilfe der Schriften selbst zu beobachten (*svādhyāya*) und zu erkunden: „Wer bin ich wirklich?“ Dazu bedarf es *tapas*, eines inneren Feuers, das weder zu schwach noch zu stark brennt, sodass es als steter Antrieb wirkt. In diesem läuternden Feuer der Wandlung verbrennt sozusagen der Schleier der Vorstellungen, der Ängste und Hoffnungen, die Ursachen der Verwechslung von Körper und Selbst sind, und ein ungehindertes Schauen des Wirklichen wird möglich (wie YS I.3 das Ziel des Yoga formuliert). Das Feuer steht symbolisch zwischen Erde und Wasser, den grobstofflichen Elementen, und Luft und Raum, den feinstofflichen Elementen, und hat an den Eigenschaften beider teil. Wie der menschliche Körper ist es sichtbar und spürbar, wie das Bewusstsein ist es unfassbar und unteilbar. Dies selbst zu erfahren, ermöglicht es, aus einem inneren Freiraum heraus zu handeln und zugleich das loszulassen, was sowieso nicht in unseren Händen liegt. Das Christentum kennt für dieses *īśvara-praṇidhāna* die Formel: „Dein Wille geschehe.“

Tatsächlich kann dieser innere Körper, der so viel wirklicher ist als der äußere, nur ohne Mühe erreicht werden, ohne eigenwilliges Tun. Dazu braucht es nicht mehr, als da zu sein und wahrzunehmen, wie es ist – ganz konkret und im Augenblick: Die Beine oder Füße auf der Erde, das Gesäß auf dem Kissen oder der Stuhlkante. Das Becken, die Wirbelsäule, der Kopf – der Kontakt mit dem Freiraum, der den Körper umgibt. So eröffnet sich der innere Blick, in den bald auch das Atemgeschehen kommt, das ebenfalls beobachtet wird, ohne einzugreifen. Dem, was da schaut, werden auch die inneren Bewegungen sichtbar, die Gedanken und Gefühle, ohne eine Notwendigkeit, sie zu unterdrücken oder ihnen nachzugehen, ohne Verstrickung. Aus diesem Schauen heraus kann die Übung beginnen.

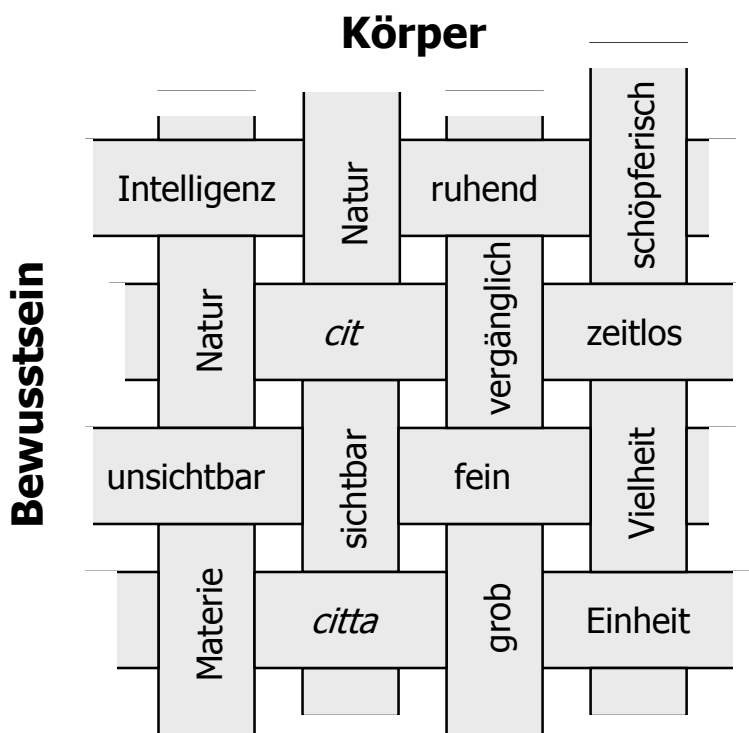
3. Das Eine im Vielen

Um die Frage, wie es möglich ist, zu handeln, ohne dadurch eingeschränkt und gebunden zu werden, geht es auch in der Bhagavad Gītā (BhG). Im 13. Kapitel unterscheidet Krishna zwischen dem „Feld“ und dem „Kenner des Feldes“. Das Feld ist der Körper, sagt Krishna (BhG 13.1), und bezieht dies sowohl auf den menschlichen Körper als auch auf den kosmischen Körper, das Universum. Als „Kenner des Feldes“ bezeichnet er das Bewusstsein oder die Intelligenz, die das Feld als das erkennt, was es ist, wobei es einen Kenner gibt, der alle Felder kennt (BhG 13.2).

Wie alles in diesem Universum besteht auch der Körper aus Materie und ist von Bewusstsein durchdrungen. Der Körper könnte nicht leben, wenn diese höchste Intelligenz nicht die vielfältigen Prozesse lenken würde, die beständig in ihm ablaufen. Dieses Bewusstsein weiß, wann die nächste Einatmung und die nächste Ausatmung geschehen muss, es weiß, was zu tun ist und was der nächste Schritt ist. Sein Wille geschieht!

Der Körper ist also ein Feld, das allen Feldern gleicht; das kleine Feld entspricht im Wesentlichen dem großen Feld des Universums. Dies ist ein Grundgedanke des *tantra*.

Wörtlich bedeutet *tantra* „Gewebe“. Die Bṛhadāraṇyaka-Upaniṣad schildert ein Gespräch zwischen der Philosophin Gargi und dem Weisen Yājñavalkya am Hofe des Königs Janaka darüber, dass die Welt und das reine Bewusstsein miteinander zu einem Gewebe verwoben sind „wie Kettel und Faden“.



Körper und Bewusstsein sind miteinander verwoben wie Kettel und Faden eines Gewebes (*tantra*);
vgl. Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad

Deshalb findet sich alles, was es im Kosmos gibt, auch im kleinen Kosmos des Körpers. Auch dies ist ein Paradox: „Frage nicht so viel, damit dir der Kopf nicht zerspringt!“, sagt Yājñavalkya. Wie es eigentlich ist, kann nicht gesagt oder verstanden werden; es ist unaussprechlich, weil es die Sprache überschreitet und weil es auch den Verstand überschreitet, ist es unverständlich.

Das Yogaüben darf und muss mit dem Körper beginnen, und in diesem ganz gewöhnlichen Körper ist bereits alles enthalten, was es zu entdecken gibt. In der Sprache des *tantra* ist dies die innewohnende Intelligenz, *śakti* oder *kuṇḍalinī*, die erweckt werden kann, sich erhebt und die Bewusstseinssebenen, die in den *cakrā* auch körperliche Entsprechungen haben, durchdringt.

Weil diese Intelligenz allgegenwärtig ist, hat jeder Mensch die Möglichkeit, in seinem eigenen Körper zum „Kenner“ zu werden, und zwar in dem Maße, wie sein Bewusstsein nicht von „eigenwilligen“ Deutungen getrübt wird, also von Gedanken- und Gefühlsbewegungen, die der Verwechslung von Körper und Selbst entspringen. Paradoxerweise nimmt dann „ein und derselbe Geist die Rolle des Beobachters ein und beobachtet die Einfärbung des Geistes, der zum Beobachteten wird, er wird zu Subjekt und Objekt zugleich. Er ist wirklich alles“, heißt es im Yoga-Sūtra (IV.23; vgl. auch III.2) in der Übersetzung von Swami Venkateśānanda, der hinzufügt: „Daher ist das Ich nur eine Vorstellung.“ Wie ein Schatten, der beleuchtet wird, löst sich diese Vorstellung im Licht dieser Erkenntnis auf und dem Wirken des Bewusstseins steht nichts mehr entgegen. Beim Yogaüben auf der Matte lässt sich leicht erfahren, wie es ist, wenn in einem Zustand innerer Wachheit und Klarheit ein Schritt mühelos zum nächsten führt; die eigentliche Übung besteht darin, dies in den Alltag zu übertragen.

Jenseits aller Paradoxe: Einssein

Aus der *tantra*-Praxis sind die Körperübungen des *hatha*-Yoga hervorgegangen, die etwa tausend Jahre nach der Blütezeit des *tantra* in Schriften wie der *Haṭha-Yoga-Pradīpikā* oder der *Gheraṇḍa-Saṃhitā* beschrieben wurden.

Im *hatha*-Yoga wird der Körper, falls erforderlich, durch Reinigungsübungen (*kriyā*) so vorbereitet, dass das Wirken der Intelligenz in ihm auf allen Bewusstseinssebenen (*cakrā*) erkennbar ist. *Āsana* und *prāṇāyāma* schaffen die körperlichen Voraussetzungen für die Meditation (*rājā*-Yoga), und die hier erwähnten „ungewöhnlicheren“ *āsana* sind ebenso wie der Meditationssitz (*āsana*) bewährte Gelegenheiten, das Wirken der Intelligenz zu beobachten. So wird das direkte Erkennen und Schauen der Wirklichkeit möglich, die den Unterschied zwischen innen und außen und die Grenze zwischen Materie und Geist überschreitet. Ohne dieses Schauen wäre *hatha*-Yoga fruchtlos, wie die *Haṭha-Yoga*-

Pradīpikā wiederholt festgestellt (vgl. z.B. I.1-3, 69, IV.78): Die Vollendung kann nur erlangt werden, wenn Körperübung und Meditation miteinander verbunden sind (vgl. II.76).

Die Gesunderhaltung des Körpers ist dabei nur ein Nebenaspekt. Krankheit zählt zu den Hindernissen auf dem Yogaweg (YS I.30) und die Yogis versuchen den Körper so lange gesund zu erhalten, bis sie darin das eigentliche Ziel des Yoga erreicht haben: die innere Freiheit, die Freiheit von der Furcht vor dem Tod, von der die Upanischaden und andere Yoga-Schriften auch als der „Unsterblichkeit“ sprechen. Die in sich ruhenden Haltung (*āsana*) macht den Körper zwar nicht unsterblich, aber sie kann zur „Unverwundbarkeit gegenüber den Angriffen der untrennbaren Gegensatzpaare“ (YS II.48) führen, um auch die Widersprüche des alltäglichen Lebens zu überwinden, bewusst, mit Freude und ohne Furcht.

Der Körper ist also ein Mittel und eine Voraussetzung zum Erreichen des eigentlichen Ziels, so wie die Einheit von Körper, Geist und Seele eine Voraussetzung des Einsseins ist, das Yoga bedeutet. Dieses Einssein geschieht, „wenn das Feld der Beobachtung und die beobachtende Intelligenz sich vereinen, als ob sie ihre eigene Gestalt aufgeben würden, und die allumfassende Intelligenz als die alleinige Wirklichkeit erstrahlt“ (YS III.3), ohne jede Spaltung und jenseits aller Paradoxe.

Literatur:

Śrī Friedrich Schulz-Raffelt: Die Upanischaden - Urquelle der traditionellen Yoga-Wege. Śivānanda Yoga-Vedānta-Schule Düsseldorf, unveröff. Manuskript, 2008 (50 S.).

Swami Śivānanda: Dialogues From the Upanishads. Śivānandanagar/Uttar Pradesh: The Divine Life Society, 3. Aufl. 2008 (1936).

Swami Svātmārāma/Swami Muktibodhananda (under the Guidance of Swami Satyananda Saraswatī): Haṭha Yoga Pradīpikā – Light on Haṭha Yoga. Munger/Bihar: Yoga Publications Trust, 2000.

Swami Veṅkaṭeśānanda: The Song of God (Bhagavad Gītā). Daily Readings. Cape Province, SA: The Chiltern Yoga Trust. Rev., Enl., 4. Aufl. 1984. Dig. Ausg. 2008,
<http://www.swamivenkatesananda.org/clientuploads/publications_online/song_of_god.pdf>

Swami Veṅkaṭeśānanda: The Yoga Sutras of Patañjali With Commentary. Hg. von Swami Kṛṣṇānanda. Śivānandanagar/Indien: The Divine Life Society, 1998.

Swami Veṅkaṭeśānanda: The Mine Field. Lectures on the 13th Chapter of the Bhagavad Gītā. Chiltern Yoga Trust, Westaustralien, 1979. Dig. Ausg. 2008,
<http://www.swamivenkatesananda.org/clientuploads/publications_online/The_Mine_Field.pdf>.