

## Das körperliche Erinnerungsvermögen

### **Der Körper erinnert sich an alles**

Heute leben wir in einer Kultur, in der es nicht notwendig ist, dass du dein ganzes Leben lang mit einem Partner zusammen bist. Die Dinge haben sich geändert. Es scheint, ein Partner kommt mit einem Verfallsdatum. Als du die Beziehung aufgebaut hast, dachtest du, das sei für immer so, aber innerhalb von drei Monaten denkst du: „Oh, warum zum Teufel bin ich mit dieser Person zusammen?“ Denn es dreht sich alles darum, was du magst und was du nicht magst. Aus diesem Grund geht es immer aus und an, aus und an. Wenn es zerbrochen ist und wenn es unbeständig ist, wirst du enorme Schmerzen und Leiden durchmachen, was völlig unnötig ist. Wenn du diese Abfolge des Ver- und Entliebens zu oft eingehst, wenn du weiter mit zu vielen Menschen herumspielst, dann wirst du nach einiger Zeit taub werden, du magst niemanden mehr, weil es etwas namens *Runanubandha* gibt.

Runanubandha ist ein bestimmter Aspekt des Karmas; es ist eine bestimmte Struktur der karmischen Substanz. Es entsteht durch eine gewisse Anzahl von Begegnungen und Verwicklungen im zwischenmenschlichen Bereich. Wo immer es ein bestimmtes Maß an Begegnung und Verwicklung gibt, wird etwas Runanubandha geschaffen. Vor allem wenn zwei Körper zusammenkommen, ist das Runanubandha viel tiefer. Es ist eine Art Aufzeichnung im Körper; der Körper hält alles, was passiert ist, fest. Gab es eine Intimität mit einem anderen Körper, so behält er sich eine Aufzeichnung dieser besonderen Art von Energie.

Gibt es nun mehrere Partner, wird der Körper im Laufe der Zeit allmählich verwirrt, und diese Verwirrung wird in deinem Leben auf eine Million verschiedene Arten deutlich. Dein Gemüt ist verwirrt, aber du lebst irgendwie damit. Wenn der Körper verwirrt ist, dann bist du in großen Schwierigkeiten.

In vielerlei Hinsicht ist einer der Hauptgründe für das Ausmaß der Angst, das Ausmaß der Unsicherheit und das Ausmaß der Depression, dem wir heute begegnen, nur, dass die Körper verwirrt sind. Nach einiger Zeit brauchst du keinen Grund mehr, verrückt zu werden. Die Menschen drehen

ohne Grund durch, weil der Körper selbst verwirrt ist.

Der Körper wird durch mehrere intime Erfahrungen verwirrt, das ist eine Sache. Eine andere ist die Art der Nahrung, die du isst. Wann immer ein kleiner Wohlstand aufkommt, denken die Menschen, dass sie alles in einer einzigen Mahlzeit essen müssen. In Indien aßen orthodoxe Menschen nie mehr als zwei oder drei Zutaten in einer Mahlzeit, und diese drei Zutaten wurden immer miteinander abgestimmt, es gab kein wahllos zusammengestelltes Essen. Die Menschen verstanden den Körper so gut, dass sie zu Hause wussten, dass wenn sie ein bestimmtes Gemüse kochen, nur eine bestimmte Art von Curry zubereiten werden. Wenn sie diese Art von Gemüse kochen, wird nie eine andere Art dazu gemacht, denn aus der Tradition heraus verstanden sie, dass wenn sie dies und das miteinander kombinieren, der Körper verwirrt wird.

Als kleine Jungs wurden wir darin unterwiesen, wie wir das Gemüse auflesen sollen, wenn wir auf den Markt gehen. Heutzutage ist es völlig vergessen, aber als ich jung war, haben sie mich instruiert als wir auf den Markt gingen: „Wenn man dieses Gemüse kauft, kauft man das nicht, weil diese beiden nicht innerhalb von zwei Tagen gegessen werden können. Wenn du das gegessen hast, solltest du das nicht essen“, denn der Körper wird verwirrt. Sobald dein Körper verwirrt ist, wird so vieles bei dir drunter und drüber gehen. Dieses Verständnis war immer vorhanden.

Was ich sehe ist, dass wenn du zu einem gehobenen Abendessen gehst, es Wahnsinn geworden ist. Vor kurzem hat jemand bei einer der Veranstaltungen sehr stolz verkündet, dass er 270 verschiedene Arten von Speisen hat. Die Leute nehmen ein wenig von allem und essen. Der Körper wird von dieser Art von Mahlzeiten verwirrt.

Das sind also zwei wichtige Dinge – Menschen, die nicht richtig essen, und wahllose Intimität mit anderen Körpern –, die auf der Körperebene zu einer gewissen Verwirrung führen werden, was über einen längeren Zeitraum hinweg seinen

Tribut fordern wird.<sup>1</sup> „Habe ich also eine Sünde begangen? Ist das eine Strafe für mich?“ Es liegt nicht auf dieser Ebene. Jede Handlung hat eine Konsequenz. Das ist keine moralische Realität, sondern ein bestimmter existentieller Prozess. Wenn du bestimmte Dinge mit deinen Gedanken machst, werden gewisse Konsequenzen entstehen. Wenn du bestimmte Dinge mit deinem Körper machst, werden ebenfalls gewisse Konsequenzen entstehen.

Das sind Dinge, die tief verstanden wurden, und das Leben wurde in einer bestimmten Weise um diese Faktoren herum strukturiert. Heute, im Namen der Freiheit, wollen wir alles zerstören und leiden. Vielleicht werden wir Jahrhunderte später erkennen, dass dies nicht die Art zu leben ist.

Originaltitel: *THE BODY REMEMBERS ALL*

Videoempfehlung: [GLÜCKLICH VERGEBEN, ABER SEXUELL ANGEZOGEN VON JEMAND ANDEREM?](#)



## Das Reinigen der körperlichen Erinnerungen

Der Körper hat sein eigenes Gedächtnis. Heute wird in diese Richtung geforscht. Vereinfacht ausgedrückt, nehmen wir zum Beispiel an, dass dein Vater als er ein Kind war, gerne mit runden Gegenständen, runden Kieselsteinen und dergleichen spielte, und er hat eine gewisse Beziehung zu ihnen entwickelt. Als sein Kind, ohne zu wissen warum, wirst du dazu neigen, ähnliche Dinge zu wählen. Es ist erwiesen, dass diese Wiederholungen vorkommen. Das liegt einfach daran, dass

---

<sup>1</sup> *Anm.:* Das gleiche Problem lässt sich in verstärktem Maße auf die Ehescheidung übertragen, da hier die gegenseitigen Körpererinnerungen sehr stark sein können. Bei einer solchen Lebensentscheidung sollten also nicht nur gedankliche und gefühlsmäßige, sondern auch körperliche Aspekte miteinbezogen werden, weil der Körper von diesen dreien am schwerfälligsten reagiert. Auch das kann als Grund gesehen werden, warum eine Scheidung traditionell nur in Ausnahmefällen erlaubt war.

Die Kompensation einer Scheidung durch sofortige Zuwendung zu einem anderen Partner kann vor diesem Hintergrund nicht gutgeheißen werden, im Gegenteil sollte in einem solchen Fall auch dem Körper genügend Zeit gegeben werden sich zu lösen.

man ein bestimmtes genetisches Material in sich trägt.

### *Runanubandha bei Männern und Frauen*

Runanubandha ist das physische Gedächtnis, das du in dir trägst. Dieses Gedächtnis kann durch Blutsverwandtschaften oder sexuelle Beziehungen aufgebaut werden. Wenn es um sexuelle Beziehungen geht, hat der Körper einer Frau ein viel größeres Gedächtnis. Wenn es um genetisches Material geht, hat der Körper eines Mannes ein viel größeres Gedächtnis. Grundsätzlich trägt der Körper einer Frau nach 18 bis 21 Jahren weniger physisches Gedächtnis in sich als der Körper eines Mannes. Der Hauptgrund, warum die Natur dies getan hat, ist dass eine Frau ein Kind von einem Mann bekommen muss, der nicht genetisch mit ihr verwandt ist. Damit sie das Kind zur Welt bringen kann, ist es sehr wichtig, dass ihr genetisches Gedächtnis geringer ist.

Viele Frauen können das bestätigen – in dem Moment, in dem du schwanger wirst, werden deine Gefühle für deine Eltern und andere Blutsverwandte bis zu einem gewissen Grad nachlassen, ohne dass du weißt, warum. Zumindest in Indien, wenn du schwanger bist, gehst du aus praktischen Gründen zu deiner Mutter zurück, um sie um Unterstützung zu bitten. Aber die emotionale Bindung wird dramatisch abnehmen. Dies ist Teil des Systems der Natur, damit eine Mutter das genetische Material des Vaters des Kindes bequem in ihrem System unterbringen kann. Andernfalls, wenn der Körper der Mutter zu viel Erinnerung an ihre eigene Abstammung hat, wird das ungeborene Kind, das ja anderes genetisches Material trägt, Schwierigkeiten haben.

Runanubandha kann nicht mit den genetischen Faktoren gleichgesetzt werden, die von den Eltern auf Kinder übertragen werden. Es ist eine physische Erinnerung daran, woher man kommt – nicht unbedingt in Bezug auf die Farbe deiner Haut, die Form deiner Nase, wie du gebaut bist, usw. Es ist nur so, dass selbst wenn du nur jemandes Hand hältst, du Runanubandha entwickelst. Deshalb begrüßt man sich in Indien mit gefalteten Händen. Sie wollen keine Runanubandha ansammeln. Gleiches gilt für die Weitergabe bestimmter Substanzen wie Salz, Sesamsamen oder Erde – man nimmt sie nie aus den Händen anderer, um die Entstehung von Runanubandha zu vermeiden. Da diese Kultur im Wesentlichen auf Befreiung ausgerichtet ist, soll dieses Bewusstsein und diese

Sensibilität nicht dazu führen, dem Leben Fesseln anzulegen, sondern man wird es nur in dem Maße beibehalten, wie es absolut notwendig ist.

Der Körper erinnert sich an jede Art von Intimität – nicht nur mit einem anderen physischen Körper, sondern mit jeder physischen Substanz. Bestimmte Substanzen haben eine größere Wirkung als andere. Du wirst sehen, wenn ein Yogi sich irgendwo hinsetzen will, wird er auf und ab gehen, hier und da schauen, verschiedene Orte erfühlen und sich dann an einem bestimmten Ort niederlassen, weil sie empfindlich darauf reagieren, was für ihr körperliches System geeignet ist.

Du wirst dir dieser Dinge nur dann bewusst werden, wenn du auf eine bestimmte Weise mit deinem System umgehst. Andernfalls, wenn du jeden Tag alle möglichen Dinge isst, über die du keine Kontrolle hast; wenn du viel reist, kannst du das alles nicht aufrechterhalten. Aber im Allgemeinen zogen die Leute über lange Zeiträume hinweg nirgendwo hin. Noch vor zwei Generationen wurden die meisten Menschen im selben Haus geboren in dem sie lebten und starben. Heute kommt man mit viel mehr Menschen und Substanzen in Kontakt, und es ist umso wichtiger geworden, sich bewusst zu sein, dass man nicht zu viel Runanubandha entwickelt.

### *Abwaschen von Runanubandha*

Es gibt bestimmte Feste wie Pongal oder Bhogi, bei denen es darum geht, dein mentales Gepäck, dein emotionales Gepäck und deine Runanubandha zu bereinigen. Bei Linga Bhairavi machen wir Klesha Nashana Kriya. Du könntest es als eine rituelle Feuerwaschung betrachten, die du nutzen kannst, wenn eine regelmäßige Dusche nicht ausreicht, um dich sauber zu machen. Klesha Nashana Kriya ist eine Art, körperliche Erinnerungen zu verbrennen, die du aufgegriffen hast – nicht unbedingt durch Beziehungen. Allein durch den Kontakt mit Menschen, Situationen, Atmosphären und so vielen Dingen nimmt der Körper Erinnerungen auf.

Es gibt eine Feuerwaschung und natürlich jeden Tag eine Reinigung mit Wasser. Zu der Zeit in meinem Leben als ich häufig spirituelle Disziplinen geübt habe, duschte ich zwischen fünf und sieben Mal am Tag, weil der ganze Körperaufbau so empfindlich wird. Sitzt du zum Beispiel auf einem bestimmten Kissen und bist dir bewusst, was dieses Kissen auf dich überträgt, so willst du

es abwaschen, indem du zumindest Wasser über deinen Körper laufen lässt. Ich habe nicht damit gerechnet, dass ich mich fünf- bis sieben Mal am Tag duschen muss – es verlief nach Gefühl. Die meisten Yogis baden mindestens zweimal täglich, das ist das Minimum. Normalerweise ist es ein Bad im Fluss – man taucht in fließendes Wasser, damit man sauber gewaschen wird.

Während bestimmter Jahreszeiten, wie bei der Verschiebung der Sonne von der Südhalbkugel zur Nordhalbkugel und wieder von Nord nach Süd, sind die Winde auf dem indischen Subkontinent stark. Ein einfacher Vorgang ist im Wind zu stehen, damit du eine richtige Luftwäsche bekommst. Es wird für dich Wunder wirken. Probiere das aus – wenn es eine starke Brise gibt, trage einfach etwas Lässiges und stehe einfach eine halbe Stunde lang da, mit geschlossenen Augen und sei dir dessen bewusst. Drehe dich in beide Richtungen, so dass die Brise von vorne und hinten über dich fließt. Du wirst dich so viel leichter und besser fühlen.

Im Ashram waschen alle die enthalten leben ihre Kleidung separat. Das liegt daran, dass alle von ihnen spirituelle Übungen machen und jeder seine eigene spezifische Prägung hat – wir wollen nicht, dass alles durcheinander kommt. Eine weitere Möglichkeit eine Vermischung zu vermeiden besteht darin, die Kleidung bei jeder Wäsche mit Erde zu bestreichen. Sadhus und Sanyasis verwenden immer fein gesiebte rote Erde, um ihre Kleidung zu färben. Die Kleidung ist ursprünglich weiß, aber da sie ständig mit gefilterter Erde gewaschen wird, verfärbt sie sich in Erdfarbe.

Abgesehen davon, wenn man Kleidung trägt, die in rote Erde getaucht ist, ist es in gewisser Hinsicht eine Erinnerung für den Körper, woher er kommt und wohin er gehen wird. Eine andere



Möglichkeit, dies zu tun, ist ein Schlammbad, wie wir es im Isha Verjüngungszentrum tun. Die Grundidee eines Schlammades ist es, alles zu reinigen.

*Originaltitel: BODY MEMORIES –  
WASHING OF RUNANUBANDHA*



### **Die Toten den Toten überlassen**

Welche Art von Erinnerung die Psyche auch immer trägt, ich sehe, dass viele Menschen auf der Welt ziemlich wenig Speicher haben, aber der Speicher ihrer Körper ist phänomenal groß. Euer Körper erinnert sich immer noch an so ziemlich alles. Die Nase deiner Ur-, Ur-, Urgroßmutter sitzt gerade auf deinem Gesicht. Dein Körper hat es nicht vergessen. Ich bin sicher, dass dein Denkbewusstsein keine Ahnung hat, wer dein Ur-, Ur-, Ur-, was auch immer war. Wie deine Vorfahren vor einer Million Jahren aussahen, daran erinnert sich dein Körper noch immer. Dein Denkbewusstsein nicht.

Was das Tragen und Übertragen von Eigenschaften von Generation zu Generation, über Tausende von Generationen hinweg, angeht, so ist der Körper eine weitaus bedeutendere Sache als die Psyche. Du kannst heute so denken, und morgen wieder anders. Lass mich sehen, ob du heute so aussehen kannst, und morgen anders – lass mal sehen. Das würde ein ernsthaftes Sadhana<sup>2</sup> erfordern, um auch nur ein kleines körperliches Merkmal zu verändern.

Deshalb ist der größte Teil des Yoga auf den Körper ausgerichtet. Nur die New-Age Sachen sind auf das Psychische ausgerichtet, weil sie sich heute gut fühlen wollen. Sie suchen nicht nach langfristiger Transformation. Transformation bedeutet, dass das Alte systematisch abgebaut wird. Verändern dagegen bedeutet, das Gleiche neu zu malen. Verändere die Nase, du wirst anders aussehen, aber bei dir hätte sich nichts geändert. Ändere deine Einstellung, du wirst plötzlich anders aussehen, du wirst dich anders fühlen, aber geändert hat es nichts.

Das ist also keine Kosmetik, sondern eine transformative Wissenschaft. Wir arbeiten an den Wurzeln. Sadhana ist ein Werkzeug, um dich aus einer phänomenalen Erinnerung herauszulösen. Die Abschwächung dieser Erinnerung ist wichtig, wenn man sich weiterentwickeln muss. Andernfalls werden deine Großväter und Großmütter und ihre Väter und ihre Mütter – die Toten sind sehr gierige Menschen – versuchen, durch dich zu leben. Du musst die Toten den Toten überlassen, sonst werden sie aus der Erde kriechen und durch dich leben. Sie sollten nicht versuchen, durch dich zu leben. Wenn sie es schaffen, durch dich zu leben, wirst du nie wissen, worum es in deinem Leben geht.

Wenn du ihnen erlaubst, dein System zu beherrschen, wirst du zu einem Bündel von Zwängen werden. In vielerlei Hinsicht wirst du unbewusst wie sie leben. Wenn du deine eigenen Charakterzüge beobachtest, wirst du sehen, dass sich viele Dinge wiederholen wie bei deinen Eltern. Mit achtzehn Jahren dachtest du: "Ich werde nie wie sie sein", aber mit fünfundvierzig sitzt du wie deine Mutter, redest wie deine Mutter und benimmst dich wie sie. Diese Dinge passieren mit dir. Und nicht nur deine Mutter – auch deine Ur-Ur-Urgroßmutter macht ihr eigenes Ding. Es ist an der Zeit, dass diejenigen, die begraben sind, begraben bleiben. Das ist der Lauf des Lebens. Diejenigen, die leben, sollten lebendiger werden. Die Toten sollten tot bleiben.

Es ist also sehr wichtig, dass Sadhana den Körper ernst nimmt. Körper bedeutet nicht nur Knochen und Muskeln. Dies ist ein fünfschichtiger Körper; Sadhana erstreckt sich auf alle Ebenen. Für die ersten drei Ebenen des Körpers können wir dir einige Techniken beibringen, und du kannst sie weiter praktizieren. Aber die anderen Dimensionen des Körpers werden nicht zugänglich sein. Was ich dir also sage ist, dass das Problem das unbekannte Terrain ist. Hör auf, mit dem bekannten Terrain zu kämpfen. Dein psychologischer Zustand, dein emotionaler Unsinn – das ist bekanntes Terrain für dich. Das ist etwas, mit dem du dich beschäftigen solltest. Mit bekanntem Terrain musst du dich befassen. Es gibt unbekanntes Terrain, dafür brauchst du mich.

*Originaltitel: LEAVE THE DEAD TO THE DEAD*

*Aus: ISHA.SADHGURU.ORG*

*© SADHGURU, ALLE RECHTE VORBEHALTEN*

---

<sup>2</sup> Anm.: eine spirituelle Praxis, hier als Yoga-Techniken gemeint