

## Die Erinnerung des Körpers und sexuelle Freizügigkeit

### **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. ...

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. „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*

*Aus: ISHA.SADHGURU.ORG*

*© SADHGURU, ALLE RECHTE VORBEHALTEN*

## *Studenten fragen, inwiefern offene Beziehungen und sexuelle Freizügigkeit gut für sie sind*

Was du in deinem Gedächtnis an Erinnerungen gespeichert hast, ist winzig im Verhältnis zu der Menge in deinem Körper, sie ist von evolutionärer, genetischer und karmischer Natur, es gibt artikulierte und nicht-artikulierte Arten von Erinnerung, so vieles davon... Du denkst, du weißt wie man geht, aber verstehe, dass du es nur kannst, weil sich in deinem Körper die Erinnerung davon gebildet hat – wenn dein Körper es vergisst, wirst du nicht mehr im Stande sein zu gehen. Die Menge an Erinnerung an nur die einfachsten Dinge, die du tust, dass du weißt, was du essen kannst und was nicht, wie man isst, dass du es in deinen Mund stecken musst und nicht in deine Ohren; das mag lustig klingen, aber du würdest es nicht wissen, wenn du dich nicht erinnern würdest.

Somit ist dein Körper ein Speicher einer enormen Menge an Erinnerungen, und er sammelt diese ständig. Gehst du von hier nach dort, dann mag es 50 verschiedene Arten milder Gerüchen geben. Du nimmst sie nicht bewusst wahr, aber der Körper liest es auf, und er erkennt es wieder. Immer wenn er es wiedererkennt, weißt du, was ein guter oder schlechter Geruch ist, du kennst die verschiedenen Aspekte von Lauten, Gerüchen, usw., weil eine ständige Wiedererkennung stattfindet. Diese Körpererinnerung wurde in unserer Kultur traditionell als *Runanubandha* bezeichnet. Das bedeutet physische Erinnerung, die du angesammelt hast. Du kannst sie entweder bewusst ansammeln, oder einfach unbewusst alle wahllos auf dich treffenden Eindrücke aufnehmen und so große körperliche Verwirrung durchmachen.

Deswegen, immer wenn es eine Einwirkung gibt... ich weiß nicht, ob ihr das noch kennt, vielleicht hat sich das in eurer Generation verloren, aber in Bangalore wird es immernoch Menschen geben, die, wenn du ihnen Salz anbietest, werden sie es nicht nehmen, sondern sagen: Stell es dorthin. Wenn du ihnen Sesamkörner geben willst, werden sie sagen: Lass es bitte dort. Sie haben viele Substanzen ausgemacht, die sehr einfach deine Erinnerung aufnehmen können, und dann werden sie zu meinen, wenn ich sie nehme. Ich möchte also keine Erinnerung annehmen. Das ist der Grund dafür, dass in dieser Kultur für gewöhnlich sich gegenseitig Anfassen oder Hän-

deschütteln vermieden werden, wir berühren unsere eigenen beiden Hände und machen *Namaskaram*, weil wir nicht fortfahren wollen, Erinnerungen anzusammeln. Denn wenn ich etwas nur berühre, bleibt es im Gedächtnis haften. Ihr könnt das mit vier eurer Freunde probieren, ihr berührt ihre Hände, ihr braucht es euch nicht bewusst zu merken, berührt sie jeden Tag und vergesst es wieder. Dann, wenn einer kommt und euch mit der Hand berührt, wisst ihr, von wem sie ist. Der Körper hat es sich gemerkt, nicht der Verstand. Der physische Körper hat es sich gemerkt, und das wird *Runanubandha* genannt.

Bei einem sexuellen Kontakt oder bei jeder Art von Intimität, in welche Gedanken, Gefühle und Körper miteinbezogen sind, ist die Menge an Erinnerungen, die in deinem körperlichen System zurückbleibt, sehr groß. Aus diesem Zusammenhang heraus entsprang die Forderung, es so einfach wie möglich zu halten. Es gibt andere Aspekte innerhalb bestimmter tantrischer Prozesse, wobei sie sich für viele Jahre vorbereiten, um sich vom Körper zu distanzieren, damit er gar nichts von außen mehr aufnimmt. Das wird wie eine spirituelle Disziplin gehandhabt, nicht als sexuelle Freizügigkeit.

Es geht nicht um Moral. Die Frage ist: Was hast du mit dir selbst in diesem Leben vor? Wenn du so sein willst, dass die innere Intelligenz die dominanteste Sache in deinem Leben ist und nicht dein physischer Körper, dann solltest du die Körpererinnerung so einfach wie möglich halten. Das ist auch der Grund, weshalb Leute sehr einfach zubereitetes Essen zu sich nehmen. Sogar heute esse ich nur eine Mahlzeit am Tag, und dabei nur eine Zutat, ich würde nicht zehn verschiedene essen. Das andere esse ich an einem anderen Tag, aber heute esse ich nur eine Zutat, weil es einen großen Unterschied macht – probiert es einfach aus, richtet euch nicht nach dem, was ich sage, macht ein Experiment: Besonders während der Prüfungszeit esst einfache Mahlzeiten und schaut, was für einen Unterschied es macht, wie viel besser euer Auffassungsvermögen sein wird, wie aufmerksam ihr sein werdet, all das.

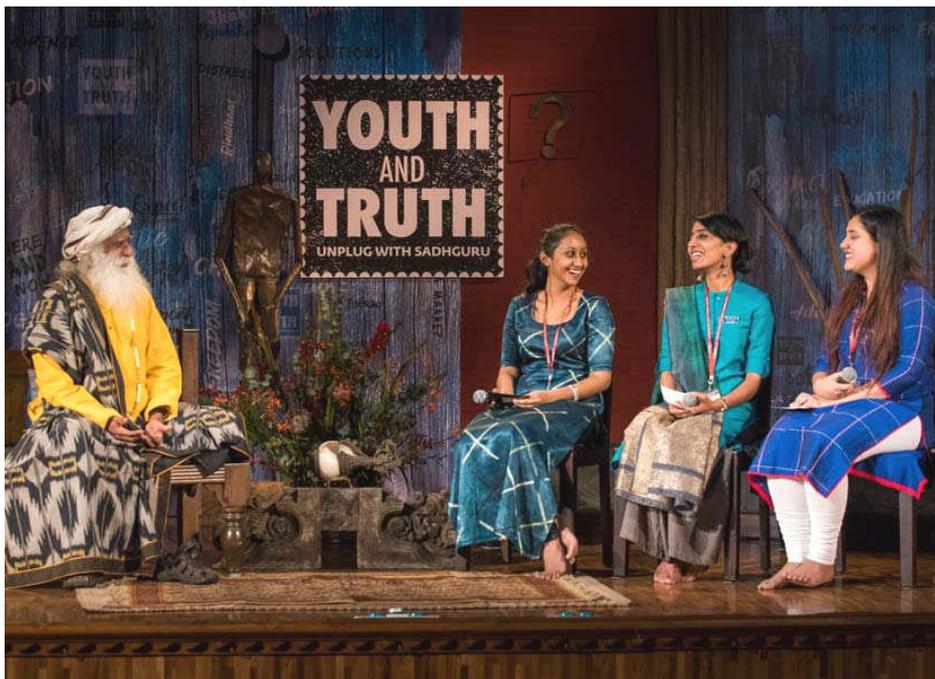
Also, was möchtet ihr, dass aus euch wird? Wollt ihr aus euch eine sexuelle Supernova ma-

chen, oder – nein, ich meine, manche Leute mögen diese Intention haben, das ist ihre Sache<sup>1</sup> – aber was möchtest du aus deinem Leben machen? Das ist etwas, worüber du eine Entscheidung treffen musst. Und wenn du darüber entschieden hast, ist es sehr sehr wichtig, dass du nicht unbewusst eine große Menge an Erinnerungen ansammelst, weil – das wirst du erst im Laufe der Zeit merken – sonst wird es sehr schwierig, friedlich und freudvoll in deinem Leben zu bleiben, egal was dir Positives widerfahren wird. Einfach deswegen, weil es verwirrende Erinnerungen in deiner persönlichen Struktur gibt. Wenn etwas anderes von ähnlicher Natur kommt, gerät der

Körper in einen Aufruhr der Verwirrung, was gar nicht unbedingt an dein Denken übertragen wird, rein körperlich wird es weitergehen. Es ist also eine Wahl, die man treffen muss. Es ist keine Frage der Moral, sondern es geht darum, vernünftig und bewusst zu leben.

VIDEOTRANSKRPTION AUS DER  
YOUTH AND TRUTH SERIE VOM 12. SEPT. 2018  
MOUNT CARMEL COLLEGE, BANGALORE

© SADHGURU, ALLE RECHTE VORBEHALTEN



<sup>1</sup> Anm.: Eine Supernova ist das kurzzeitige, helle Aufleuchten eines massereichen Sterns am Ende seiner Lebenszeit durch eine Explosion, bei der der ursprüngliche Stern selbst vernichtet wird. In dieser Allegorie findet sich eine listige Anspielung auf das abrupte Ende der sexuellen Erregung nach dem Orgasmus und die damit verbundene Erschöpfung