

Śauca - körperliche und geistige Reinlichkeit

„Alles heilen ist reinigen“

(medizinischer Spruch)

In **Sūtra II/32** nennt **Patañjali** die fünf Übungsbereiche von niyama (fester Vorsatz):

Śauca-samtoṣa-tapaḥ-svādhyāyeśvara-praṇidhānāni niyamāḥ (**Sūtra II/32**)

Der feste Vorsatz betrifft: Reinlichkeit, Zufriedenheit, Willensstärkung, Selbststudium, Hingabe an Gott.

Anders als bei den Übungsgliedern von yama, die wie Stoppschilder begriffen werden können (keine Gewalt, nicht mehr lügen, nicht mehr stehlen, keine Begierde), werden Yoga-Übende hier aufgefordert, positiv etwas zu tun: sich beispielsweise der Reinlichkeit (**śauca**) zu befleißigen.

Wie wichtig **Patañjali** hierbei Reinlichkeit (**śauca**) ist, zeigt sich daran, dass er in zwei (weiteren) **Sūtren** beschreibt, wozu dieser (erste) Übungsbereich von niyama führt. Und tatsächlich könnte man - in Anknüpfung an den eingangs zitierten medizinischen Spruch, „alles heilen ist reinigen“ - auch sagen, „alles Yoga ist reinigen“. Denn Yoga kann man hier (auch) als Weg zu Ganzheit und damit zur Heiligung bezeichnen und begreifen - wobei das Wort Heiligung im Sinne „heil“ werden und damit in seinem ursprünglichen Wortsinne verwendet wird.

Eines der für mich schönsten Bilder, von dem was Yoga ist und bedeutet, ist das von der Kerzenflamme, die hinter einer Glasscheibe brennt. Wir können das Licht in uns nicht sehen, weil unser Bewusstsein, die Glasscheibe, verrußt ist. Durch geduldiges Putzen kann es uns aber gelingen, die Scheibe allmählich von dem Ruß (Ablenkungen, **kleśas**, **vāsanās**) zu befreien und in dem Maß auch das Licht, unser höheres Selbst, Gott oder wie wir dies nennen wollen, zu sehen.

Die erste der beiden oben erwähnten **Sūtren**, in denen **Patañjali** von der Wirkung der Reinlichkeit spricht, lautet - befremdlich genug:

śaucāt svāṅga-jugupsā parair asaṃsargaḥ

Von den Reinigungsübungen entwickelt sich ein Widerwille (**jugupsā**) gegen den eigenen Körper und eine Abneigung, mit anderen (Körpern) in Kontakt zu kommen (**Sūtra** II/40).

Dieser Aphorismus ist erklärungsbedürftig, widerspricht er doch scheinbar so ganz unseren Erfahrungen, die wir mit den Yoga-Übungen machen. Denn für uns, dem Körper häufig entfremdeten Zivilisationsmenschen, ist es gleichsam „erstes Gebot“, wieder in einen lebendigen, liebevollen Kontakt mit unserem eigenen Körper zu kommen. Wir sollten lernen - und tun dies ja durch richtiges Yoga-Üben auch - uns in unserer „eigenen Haut“ wieder wohl zu fühlen, uns zu freuen, dass wir sind, dass wir leben, dass wir einen Körper haben, der uns eine große Bandbreite an Erfahrungen ermöglicht, und die uns - auch und gerade auf unserem spirituellen Weg - weiterbringen.

Und doch erfährt jeder, der yogische Reinigungsübungen (**kriyās**) ausführt, seinen Körper bzw. Teile von ihm auf eine besonders intensive und neue Weise. Mit Übungen wie *jalāneti* („Wasserschnupfen“) oder *sutraneti* (öffnen der Nasengänge mit einem gewachsenen Faden oder einem Gummikatheter) stellt man fest, wie verstopft unsere Nasengänge sein können. Die Darmwäsche offenbart, welche alten Verdauungsreste wir mit uns herumtragen usw.

Unmittelbar unter unserer Hautoberfläche, die - mehr oder weniger - dem gängigen Schönheitsideal entspricht, befinden sich Fett, Blut, Muskeln, Sehnen, Knochen, finden Stoffwechselfvorgänge statt, die, würde man sich die Haut wegdenken, wenig unseren ästhetischen Sinn ansprechen würden. Dennoch lassen wir uns von anderen (schönen) Körpern beeindrucken und anziehen.

Die yogischen Reinigungsübungen lassen aber eine tiefere Erfahrung zu. Sie führen im Laufe der Zeit zu einem geschärfteten Bewusstsein, das die „Hautverpackung“ des Körper durchdringt und wahrnimmt, dass der Körper - jeder menschliche Körper - aus solchen Aufbau- und Abbau-, Zerfall- und Fäulnisprozessen besteht.

Mein Yoga-Lehrer¹ erzählt in diesem Zusammenfang gerne die folgende Geschichte:

¹ Dr. Jayadeva Yogendra, The Yoga Institute, Bombay

„Ein nordindischer Herrscher war mit einer bildschönen Frau verheiratet. Er war so verliebt in sie, dass ihm ihr Anblick genügte. Hierbei vernachlässigte er seine Regierungsgeschäfte. Seine Frau war jedoch nicht nur schön, sie war auch klug. Vom Silberschmied des Hofes ließ sie eine Statue anfertigen, die ihr vom Gesicht und Figur her glich. Die Statue war innen hohl und hatte im Hinterkopf eine Öffnung. Jeden Tag, wenn der Herrscher mit seiner Frau speiste, warf die Herrscherin ein wenig vom Essen durch dieses Loch in das Innere der Statue.

Nach einigen Tagen stellte der Herrscher fest, dass im Raum ein ziemlich scharfer, ja ekelerregender Geruch vorherrschte. Und er fragte, woher dieser Geruch komme. Seine Frau antwortete ihm, dass der Geruch aus der Statue komme. Und sie erläuterte ihm, dass die Statue das gleiche zu sich genommen hätte, wie sie und dass der Herrscher aufhören solle, sie um ihres Körpers willen zu lieben, da sie im Inneren auch nicht anders röche als die Silberstatue.“

Mit dieser drastischen Demonstration wollte die kluge Frau den Herrscher von seiner Verhaftung an ihren Körper lösen und ihn zu seinen eigentlichen Aufgaben zurückführen, was ihr nach der Geschichte auch gelang.

Es ist unüblich im traditionellen Indien, sich bei der Begrüßung die Hand zu geben. Vielmehr legt man die (eigenen) Hände vor der Brust zusammen und verneigt sich, wenn man **Namaskār** oder Namaste sagt. Diese Geste macht für mich deutlich, was **Sūtra** II/40 bedeutet: Die Berührung des Körpers des anderen wird als zu grob empfunden. Sie betrifft nur den *Körper* des anderen, der nicht das Eigentliche ist. Das Zusammenlegen der Hände dagegen bedeutet soviel wie, „meine Seele und deine Seele berühren sich“.

Die Distanz, das Zurückstehen vor dem *Körper* des anderen bedeutet nicht, mit anderen Menschen keinen Kontakt haben zu wollen, sondern vielmehr frei zu werden, durch den Körper hindurch, das wahre Selbst des anderen zu sehen - und zu verehren. Insoweit ist **Sūtra** II/40 eine Form von Bewusstseinsweiterung anstatt ein Zurückschrecken vor anderen Menschen (Körpern). Der Yoga-Übende erfährt (auch) eine andere Ebene: Den Körper als vergängliches Ding (nicht nur als Körper, den ich habe, besitze und den ich pflegen und

lieben sollte, so, dass die Seele Lust bekommt, darin zu wohnen - um einen Gedanken von Teresa von Avila aufzugreifen).

Und erst wenn dieser Aspekt hinzutritt, ist der Mensch wirklich liebesfähig, weil seine Liebe dann nicht abhängt vom Zustand des Körpers eines anderen Menschen, der sich ja durch Alter und Krankheit verändert und dann irgendwann dem gängigen Schönheitsideal nicht mehr entspricht. Diese den Körper übersteigende, ihn transzendierende Liebesfähigkeit, hat Medard Boss, den großen schweizerischen Psychologen, an den Yogis beeindruckt und in seinem Buch „Indienfahrt eines Psychiaters“ wie folgt zusammengefasst:²

Den indischen Weisen jedoch scheint das Wunder einer wahrhaften und vollkommenen Befreiung vom Bösen wirklich zu gelingen. Ich musste zu der Überzeugung kommen, dass es bei ihnen überhaupt nichts Böses, Begehrliches, Zerstörerisches, Angstvolles, Schuldhaftes, Dunkles mehr wissentlich zu zügeln oder unwissentlich in der Verdrängung zu halten gibt. So sehr ich das wache Leben der Heiligen beobachtete, so bereitwillig sie mir Auskunft über ihre Träume gaben, ich vermochte bei den Besten von ihnen weder die Spur einer selbstsüchtigen Handlung, noch irgendwelche verdrängte oder wissentlich geheim gehaltene Schattenseiten zu entdecken. Es war mir, als bestünden sie aus reiner Liebe, die schon längst alles Hassen und Begehren in ihnen getilgt hat."

Aus **Sūtra** II/40, die mehr die körperliche Reinheit im Blick hat, wird bereits deutlich, dass Reinigungsübungen weitaus mehr bewirken, als die Sauberkeit des Körpers und seine Freiheit von unangenehmen Gerüchen. Reinigungsübungen sind spirituelle Prozesse, die den Blick frei machen können für die „andere Dimension“.

Von daher ist es zunächst erstaunlich, dass die **Haṭhayogapradīpikā** bei der Aufzählung ihrer zehn (!) niyama-Glieder den Übungsbereich von **śauca** nicht erwähnt.³ Aber dies hat den Grund sicherlich darin, dass gerade dieses Quellenwerk des **Haṭhayoga** die körperliche und mentale Reinigung als einen zentralen Übungsbereich ansieht. Das Konzept der **nāḍīs**

² 3. Aufl., Bern/Stuttgar/Wien, S. 274

(feinstoffliche Energiekanäle in unserem Körper), die verstopft sind und sich durch die **Hathayoga**-Übungen allmählich öffnen, zeigt dies beispielsweise an. Je weniger verunreinigt diese **prāṇisch**-spirituellen Meridiane sind, umso mehr Energie lassen sie durch und machen uns dadurch auf unserer körperlichen Ebene energievoller und stärker, auf unserer emotionalen Ebene stabiler, heiterer und freier und auf unserer mentalen Ebene klarer, wacher, konzentrierter und zur Schau des Absoluten, zur Verwirklichung des Selbst fähig.

In vielen Religionen wird Reinigung mit der Taufe symbolisiert. Taufe und Aufnahme in die Religionsgemeinschaft oder Taufe und Initiation hängen zusammen. Bei der Taufe Christi im Jordan durch Johannes den Täufer waren Reinigung (Taufe) und die Schau des Absoluten - so scheint es - so eng verknüpft, wie Ursache und Wirkung:

„Und da Jesus getauft war, stieg er heraus aus dem Wasser; und siehe, da tat sich der Himmel auf über ihm“ (Mt. 3,17).⁴

Was hier wie ein einmaliger Akt erscheint, kann sich durch die yogischen Reinigungsprozesse im Laufe des Übens einstellen, davon spricht jedenfalls **Patañjali** in der zweiten **Sūtra**, die ebenfalls von dem Ergebnis der Reinigungsübungen handelt (**Sūtra** II/41):

sattvaśuddhi-saumanasyaikāgryendriya-jayātmadarśana-yogyatvāni ca

(Ferner erlangt man) Reinheit des sattva, Heiterkeit, Sammlung, Beherrschung der Sinne und die Schau des Selbst (**Sūtra** II/41).

Die Schau des Selbst ist in der Sprache der Yogis nichts anderes als das, was im christlichen Kontext das Auftun des Himmels ist.

Allerdings darf diese Aussage nicht zu der Vorstellung führen, dass eine solche Ursache-Wirkung-Verknüpfung wie eine mathematisch-physikalische Formel wirkt. Vielmehr kann man (auch) durch die Reinigungsübungen höheres Bewusstsein nicht herbeizwingen. Aber - und dies wird aus dem **Sūtra** II/41 deutlich und hierauf legt es auch den Schwerpunkt - durch eine allmähliche Reinigung der inneren mentalen Welt, die Stärkung der lichten,

³ vgl. Sūtra I/16 der **Hathayogapradīpikā** von **Svātmārāma**

⁴ bei Markus heißt es - vielleicht richtiger - „und sah, dass sich der auftat“ (Mk. 1, 10)

starkmachenden sattva-Tendenzen in uns, die Vermeidung bzw. Überwindung von trübenden rajas- und dunkelmachenden tamas-Bewusstseinsinhalten wird unser Geist (unser „Herz“) geläutert. Er wird zu einer tiefen Konzentration/Sammlung fähig, welche die Schau des Selbst, des „Himmel in uns“ ermöglicht, so wie es in der Bibel an anderer Stelle heißt:

"Selig sind, die reinen Herzens sind; denn sie werden Gott schauen" (Mt. 5,8).