

DIE PRAXIS DES INTEGRALEN YOGA

Ein Leitfaden für ganzheitliche Spiritualität

M. P. PANDIT

INHALTSVERZEICHNIS

Impressum

Erster Teil - Wie fange ich an?

- I. Wie fange ich an?
- II. Hingabe
- III. Reinigung
- IV. Schlaf
- V. Kollektive Sadhana
- VI. Studium
- VII. Haltungen
- VIII. Erfahrungen
- Anhang I - Hilfreiche Definitionen

Zweiter Teil - Wie mache ich weiter

- 1. Einführung
- 2. Der Vorgang: Streben
- 3. Der Vorgang: Zurückweisung
- 4. Der Vorgang: Hingabe
- 5. Der Weg: Arbeit
- 6. Der Weg: Liebe
- 7. Der Weg: Meditation
- 8. Der Weg Spiritualisierung
- 9. Der Weg: Supramentalisierung
- 10. Abschluss: Einige Beobachtungen
- Der Schlüssel zur Yogapraxis: Das Psychische
- Glossar
- Anhang II - Literaturempfehlungen

IMPRESSUM

Englischer Originaltitel: „How do I Begin“; „How do I Proceed“
© 1980/82: Dipti Publications, Pondicherry 605002, India
Deutsche E-Book Ausgabe mit freundlicher Genehmigung von Press, Inc., PO Box
325 Twin Lakes, WI, 53181, USA

Titel: Die Praxis des Integralen Yoga
Deutsche Übersetzung: Kathrin Dannebauer
ISBN 978-3-937701-28-8
© 2014 für die deutsche Ausgabe:
Verlag Wilfried Schuh
Sri Aurobindo Digital Edition
Wiesbaden
www.auro.media
www.savitri.de

In der vorliegenden deutschen Ausgabe wurden die beiden englischen Titel „How do I Begin“ und „How do I Proceed“ zusammen in einem Buch mit zwei Teilen herausgegeben.

Der Autor erklärt in einer Vorbemerkung zum zweiten Titel (How do I proceed):

„Im Anschluss an den Titel Wie fange ich an? stellt dieses Buch eine Arbeitsskizze des Umfangs, der Ausübung und des Zieles von Sri Aurobindos Yoga dar. Es befasst sich mehr mit der praktischen Seite des Yogas als mit seinen philosophischen Inhalten.“

M. P. Pandit lebte über fünfzig Jahre im Sri Aurobindo Ashram und war mehrere Jahrzehnte der persönliche Sekretär der Mutter. Er hat viele Bücher über Yoga, Spiritualität und Philosophie im Lichte Sri Aurobindos verfasst.

ERSTER TEIL

WIE FANGE ICH AN?

I. WIE FANGE ICH AN?

So oft sagt man mir: Diese Philosophie, die Sie uns nahebringen, ist so ansprechend. Aber wie setzen wir sie in die Praxis um? Wo fangen wir an? Wie Sie wissen, sind wir alle in dieser Alltagswelt beschäftigt und haben nicht die Umgebung oder die hilfreichen Umstände, die Sie vielleicht in Ihrem Ashram haben. Sie sprechen von Bewusstsein, Wandel der Natur, Seelen-Werten und so weiter. Haben Sie irgendeine Art täglichen Rahmen für die Ausübung dieser Lehre? Andere haben Asanas, Japa, Chanting, Meditationen, Unterricht und so weiter. Das hilft einem, sein Leben in die gewünschte Bahn zu lenken. Sogar für einen psychologischen Wandel, von dem Sie sprechen, ist eine Art äußere Unterstützung notwendig, nicht wahr?

Je mehr ich sehe und je mehr ich mit Menschen zu tun habe, spüre ich die Macht dieses Bedürfnisses. Ich habe immer wieder darüber nachgedacht und schlage vor, ein umfassendes Programm für das tägliche Leben des Suchers Integraler Perfektion zu formulieren. Es versteht sich, dass dieses nur ein flexibler Entwurf ist, der von jedem einzelnen selber ausgefüllt und seinen Bedürfnissen und Umständen angepasst werden muss.

Es ist für den spirituellen Sucher immer ratsam, morgens so früh wie möglich aufzustehen und so die Stunde, die für spirituelle Sammlung des Bewusstseins besonders günstig ist, zu nutzen. Vor Sonnenaufgang sind die Kräfte der Natur noch nicht in Bewegung und in der Atmosphäre ist eine Ruhe und Klarheit, die dieselben Dinge in demjenigen fördert, der zu dieser Zeit wach und rege ist. Wenn die Müdigkeit stark ist, können Sie eine Tasse Tee oder Kaffee oder irgendein warmes Getränk trinken, oder Wasser (heiß oder kalt, mit oder ohne Honig) und ein wenig spazieren gehen. Danach sollte Ihr Meditationsprogramm beginnen.

Sitzen Sie aufrecht, sei es auf dem Fußboden oder auf einem erhöhten Sitz. Wenn Sie den Fußboden nehmen, achten Sie darauf, immer eine Matte oder ein Tuch auszubreiten. Sitzen Sie nicht auf dem blanken Boden; das saugt Ihre innere Elektrizität weg. Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge.

Schauen Sie nach vorn, senken Sie nicht den Kopf. Lösen Sie den Geist aus seinem Zustand der Zerstreuung und richten Sie ihn entweder nach innen oder nach oben. Es gibt zwei Hauptzentren der Meditation: in der Herzgegend oder im Kopf, – in oder über dem Augenbrauenzentrum oder über der Stirn oder auf der Rückseite des Kopfes. Sehen Sie, was für Sie natürlich ist, und folgen Sie dieser Richtung.

Nehmen wir an, Sie beginnen mit dem Herzzentrum. Denken Sie an die Göttliche Gegenwart im Innersten des Herzens. Dort in der tiefsten Höhle des Wesens, *hrid-guha*, befindet sich das Göttliche Bewusstsein. Dieses Bewusstsein mag als Licht, als eine Gegenwart, als ein süßer Magnet, als Springbrunnen der Liebe, als das unbewegliche Selbst, das unsterbliche Wesen erfahren werden. Streben Sie danach, es zu erreichen. Benutzen Sie den Atem, wenn Sie mögen, als eine Schnur, an der Sie Schritt für Schritt in Ihre Tiefen tauchen. Gedanken mögen hereinströmen und stören. Beachten Sie sie nicht. Ignorieren Sie sie. Halten Sie das Zentrum Ihres Bewusstseins auf das Objekt Ihrer Betrachtung gerichtet. Gehen Sie nach innen. Oder, wenn das Ihre natürliche Richtung ist, schließen Sie die Augen und wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit nach oben. Stellen Sie sich eine solide Ruhe oder Frieden oder eine Weite oberhalb des Geistes vor. Halten Sie den Geist ruhig und offen für jenes Höhere Bewusstsein. Streben Sie nach der Herabkunft jenes Bewusstseins. Wenn Gedanken dazwischen kommen, regen Sie sich nicht auf, ignorieren Sie sie; sie werden auf der Oberfläche spielen und verebben. Nur nehmen Sie nicht an ihnen teil.

Wenn Sie am Herzzentrum arbeiten, fühlen Sie allmählich eine Art Ziehen von innen her. Sie werden ein Fließen von Frieden, von Süße, von Wohlwollen aus den inneren Bereichen der Seele spüren. Wenn Sie sich über dem Kopf konzentrieren, werden Sie sich der Bewegung eines Fließens von oben her in Ihrem Kopf bewusst werden. Es wird konkret sein. Als Antwort auf Ihr Streben und Ihren Ruf beginnt eine Bewegung der Herabkunft und Sie mögen Ihren Kopf als schwer empfinden. Schwere – angenehm oder unangenehm – ist ein Zeichen, dass das Einfließen angefangen und der Prozess der Assimilation begonnen hat. Bis das System lernt, den Zustrom zu absorbieren, gibt es diese Art körperlicher Wahrnehmung.

Sie sollten einen Ort für die Meditation wählen, der für diese Sammlung günstig ist. Vielleicht draußen unter freiem Himmel oder in Ihrem Zimmer vor einem Bild oder Symbol des Göttlichen oder des Gurus, der das Göttliche für Sie verkörpert. Solch eine Verkörperung hat eine eigene Macht, und wenn sie verehrt und ihr vertraut wird, übt sie ihren Einfluss aus und wirkt als führende Kraft Ihrer Meditation. Falls Sie es als hilfreich empfinden, können Sie einen für Sie bedeutungsvollen Namen oder ein Mantra wiederholen. Das hilft, den Geist zentriert zu halten, und es schafft ein magnetisches Feld spiritueller Vibrationen um Sie herum. Dies ist besonders zu Beginn der Übung hilfreich. Wenn zu viele Gedanken stören, öffnen Sie für eine Weile die Augen, fahren aber fort, über das Objekt der Meditation nachzudenken. Nach einer Weile werden sich die Augen von selber schließen.

Sie können für ungefähr eine halbe Stunde sitzen. Wenn diese Bewegung von sich aus für einen längeren Zeitraum anhält, müssen Sie ihr die notwendige Zeit lassen. Wenn Sie während der Meditation irgendwelche Lichter oder Formen oder Bilder sehen, beobachten Sie sie in Ruhe; versuchen Sie nicht, sie sofort zu interpretieren; wehren Sie sie nicht ab. Das Gleiche gilt für Töne. Sie sind in der Regel Zeichen für die Öffnung der subtilen Schau oder des Gehörs. Manche haben die Erfahrung solcher Phänomene, andere nicht. Bei diesen Dingen ist es die richtige Haltung, nicht um Erfahrungen zu bitten und sie nicht zu erwarten, auch sich keine Sorgen zu machen, wenn sie ausbleiben. Man hat sie nicht in jedem Fall. Was wirklich wichtig ist, ist der Aufbau von Frieden, Reinheit und Aspiration.

Diese Zeiten der Meditation müssen als Schrittmacher gesehen werden. Sie sollten versuchen, den Geist der Meditation während anderer Stunden aufrecht zu erhalten. Das bedeutet, dass Sie die Haltung des Friedens, Wohlwollens, der Reinheit, die sich während der Meditation entwickeln, für den Rest des Tages lebendig erhalten. Lassen Sie nicht zu, dass während des Tages etwas geschieht, das mit dem inneren Zustand, den Sie in der Meditation erfahren oder sich als Möglichkeit vorstellen können, in Konflikt gerät. Regungen wie Ärger, Unruhe, Ängstlichkeit, völliges Nach-außen-gerichtet-sein sollten gänzlich ausgemerzt werden. Der Ausbreitung der tieferen oder höheren Bestrebungen, die sich während der Meditation bilden, muss Raum gegeben werden.

Nach der Meditation ist es gut, einige Körperübungen zu machen, um die Energien zu aktivieren und alle Glieder in Bewegung zu bringen. Was für besondere Übungen Sie durchführen, hängt von Ihrem Gesundheitszustand und den Bedürfnissen des Körpers ab. Eine kluge Kombination von Asanas und freien Übungen ist wünschenswert. Sie sollten den Körper nicht nur deshalb trainieren, um Muskeln aufzubauen, sondern um eine harmonische Entwicklung der verschiedenen Teile, eine freie Zirkulation der Energien sicherzustellen, und vor allem, um das Körperbewusstsein zu wecken. Dieses Erwecken ist wichtig, damit der Körper befähigt wird, aus sich selbst mit seinem intuitiven Handeln, seinen berechtigten Bedürfnissen in Sachen Nahrung, Schlaf, Ruhe und so weiter zu funktionieren.

Wie erweckt man dieses Bewusstsein im Körper, wie machen Sie ihn wach, *jagrit*? Respektieren Sie zuerst den Körper, behandeln Sie ihn wie einen potentiellen Tempel Gottes, der gereinigt und auf ein hohes Niveau von Bewusstheit erhoben werden muss, bevor er so lebendig, so vibrierend wie Ihr Herz oder Geist werden kann. Beobachten Sie seine Bewegungen, seine Reaktionen, studieren Sie sie sorgfältig und folgen Sie den Anweisungen, die in seinen Reaktionen deutlich werden. Die Bereitschaft Ihrerseits, auf seine Stimme zu hören und ihr Folge zu leisten, fördert die Körperkommunikation. Jede

Bewegung einer Übung muss mit voller Aufmerksamkeit, mit einer Aufforderung an den betreffenden Körperteil, zu kooperieren, durchgeführt werden. Reden Sie den widerspenstigen Teilen gut zu, zwingen Sie sie nicht. Führen Sie eine Anspannung und Entspannung eines jeden Teils im Wechsel durch. Wenn Sie jede Bewegung mit dem Atmen kombinieren können, bringt das einen Rhythmus hinein. Behandeln Sie den Körper wie einen Freund und er wird Ihren Anforderungen gerne Folge leisten.

Und mehr noch. Kultivieren Sie eine körperliche Ästhetik. Sie sollten wissen, dass das Göttliche sich im Physischen als Schönheit manifestiert. Versuchen Sie es und entwickeln Sie Ihren Körper zu einem Gefäß der Schönheit. Was Schönheit in der Form ist, ist Rhythmus in der Bewegung. Studieren Sie die Bewegungen Ihres Körpers im täglichen Leben und bringen Sie Rhythmus hinein. Lassen Sie keine wahllosen, plumpen Bewegungen von Händen oder Beinen oder Mund zu. Lassen Sie jede Bewegung graziös sein. Dann werden Ihre Bewegungen bedeutungsvoll sein, und Sie werden die Bedeutung der *mudras* – bezeichnende Gesten und Haltungen der Körperteile – verstehen.

Als Bestandteil dieser Disziplin, die Verkörperung des Göttlichen im physischen Leben aufzubauen, gibt es noch mehr Schritte, die Sie tun müssen. Treffen Sie eine geschmackvolle Wahl in Ihrer Kleidung. Tragen Sie keine zerrissenen oder hässlichen Kleider; das zieht Kräfte der Disharmonie und Armut an. Sie brauchen sich keine teure Bekleidung zu kaufen, Ihre Auswahl kann einfach, aber die Kleider müssen in gutem Zustand sein. Sehen Sie sich die neuesten Studien über die Wirkung von Farben auf die Psyche des Menschen an; Sie werden bei Tönen und Farben wählerischer sein.

Was für Ihren Körper gilt, gilt auch für Ihre äußeren Umstände. Sie müssen Ihre unmittelbare Umgebung nach gesunden Grundsätzen organisieren: es sollte eine Ordnung, ein System, ein ansprechendes Arrangement der Dinge geben. Dies ist leichter zu bewerkstelligen, wenn Sie erkennen, dass es in allen materiellen Objekten ein Bewusstsein gibt, und dass es ein Teil der Entwicklung Ihres eigenen Bewusstseins ist, das Bewusstsein in den Dingen um Sie herum wahrzunehmen und darauf zu antworten. Wenn Sie mit materiellen Dingen wie mit lebendigen Wesen umgehen – mit so viel Gefühl und Sorgfalt, wie Sie haben – oder wie man von Ihnen erwartet, dass Sie sie haben, – wenn Sie sie auf ansprechende Weise arrangieren, anstatt sie durcheinander zu werfen, fördert das Ihr eigenes Wachstum. *Isha vasyamidam sarvam*, all dies ist eine Wohnstatt für den Herrn. Sie müssen in diesem Geist leben. Nutzen Sie alles so gut wie möglich. Verschenden Sie nichts und lassen Sie nichts verrotten. Geben Sie, geben Sie mit Liebe, lassen Sie jede Gabe einen Botschafter Ihres Bewusstseins und guten Willens sein.

Ich sprach von Körperübungen am Morgen. Diejenigen, die sie hier nicht machen können, müssen eine andere passende Zeit finden; aber sie müssen sie regelmäßig machen. Die physische Basis muss mit Sorgfalt, Liebe und Regelmäßigkeit gelegt werden. Die Bedürfnisse des Körpers müssen erspürt und respektiert werden. Jeder muss für seinen Körper bei Ernährung und Schlaf den goldenen Mittelweg finden. Bei diesem Weg darf der Körper nicht verachtet oder als widerspenstig behandelt, nicht unterernährt oder überarbeitet werden. Man darf den Körper nicht für die Krankheiten des Geistes oder vitale Begierden bestrafen. Erinnern Sie sich an das alte Sprichwort: *shariram adyam khalu dharmasadhanam*, der Körper ist in der Tat das Mittel, um die Wahrheit zu verwirklichen.

Folgen Sie bei der Ernährung dem Wort der Gita: weder zu viel noch zu wenig. Experimentieren Sie und finden Sie die Art und Menge der Nahrung heraus, die für Ihr Körpersystem am besten ist. Ändern Sie nicht plötzlich Ihre Ernährungsgewohnheiten, indem Sie von nicht-vegetarischem zu vegetarischem Essen wechseln. Während es stimmt, dass die Art der Nahrung, die man zu sich nimmt, das Temperament beeinflusst, ist es genau so wahr, dass es viele andere Faktoren gibt, die das eigene Temperament bestimmen. Man kann auch durch den eigenen Willen sein Temperament in großem Maße ändern. Lernen Sie Schwerverdauliches zu vermeiden. Was gebraucht wird, ist eine ausgewogene Diät. Machen Sie aus der Nahrung keinen Fetisch.

Wichtiger ist, wie Sie die Nahrung zu sich nehmen und was Sie daraus machen. Bevor Sie essen, denken Sie an das Göttliche und rufen es an. Bringen Sie dem Göttlichen in Ihnen die Nahrung dar. Danken Sie all denen, die es möglich gemacht haben, dass Ihnen die Nahrung zur Verfügung steht. In Stille, in Ruhe nehmen Sie die Nahrung als *prasad*, als Gnade an. Ich habe in vielen Häusern im Westen gesehen, dass man vor dem Essen ein Tischgebet spricht. Wenn es bei Ihnen möglich ist, tun Sie es auch bei sich zuhause, damit alle im richtigen Geist an der Fülle Gottes teilhaben können. Ich selber finde folgende Verse der Gita höchst passend für unseren Zweck:

*brahmarpanam brahma havih brahmagnau
brahmana hutam
brahmaiva tena gantavyam brahma-karma-
samadhina
Om. Shantih. Shantih. Shantih.*

Frei übersetzt lautet es:

Das Göttliche ist die Opfergabe;
Das Göttliche ist die Darbringung;
Das Göttliche ist die Flamme;
Das Göttliche ist der Opfernde;
Das Göttliche ist das Ziel dessen,
der mit seinem Geist bei dem Göttlichen weilt.
Om. Friede. Friede. Friede.

Erinnern Sie sich an das Gebot der Mutter, zu essen, um zu leben, und nicht, zu leben, um zu essen. Halten Sie sich frei von Gier. Der Körper gibt Ihnen in der Regel ein Zeichen, wann die aufgenommene Menge ausreichend ist. Dann müssen Sie aufhören. Zwingen Sie sich nicht aus falscher Rücksichtnahme zum Essen. Sie brauchen nichts wegzwerfen, wenn Sie nur so viel nehmen, wie Sie voraussichtlich benötigen. Es spricht nichts dagegen, wohlschmeckende Mahlzeiten einzunehmen. Unspirituell ist es, wenn man zu sehr daran hängt und gierig ist. Essen Sie gut, essen Sie mit einem Glücksgefühl. Lassen Sie es nicht zu, dass Stimmungen wie Ängstlichkeit, Sorge, Anspannung und aufregende Gefühle wie Ärger dazwischenkommen und die Nahrung vergiften, die Sie zu sich nehmen. Haben Sie den inständigen Willen, dass die Nahrung, die Sie essen, den Körper nährt und zu einem fähigen Ausdrucksmittel Gottes heranbildet.

VII. HALTUNGEN

Es wird generell angenommen, dass die Sphären der heutigen Arbeitswelt und des spirituellen Lebens sich gegenseitig ausschließen. Ständig wird von Ihnen verlangt, dass Sie sich die Vergänglichkeit der Dinge dieser Erde vor Augen halten und sich weigern, an ihnen ein aktives Interesse zu nehmen. Sie sollen so viel vom äußeren Leben ausmerzen, wie Sie nur können. Mit einem Wort, das äußere Leben, das Leben in der Welt, wird abgewertet. Aber aus der Sicht dieser Integralen Perfektion des Lebens ist diese Trennung unzulässig.

Das Göttliche ist nicht nur in der Seele, sondern auch im Geist, im Leben, in der Materie manifest: *Mano brahma, pranam brahma, annam brahma* (Taittiriya Upanishad). Sie schulden es dem Schöpfer, dem Herrn des Universums, Ihrem eigenen höchsten Selbst, diese alles durchdringende Gegenwart des Göttlichen Bewusstseins zu respektieren und an der Manifestation als einem integralen Ganzen teilzuhaben.

Folglich kann es zwischen Ihrer äußeren Existenz und dem inneren Leben keine Kluft geben. Alles, was Sie im äußeren Leben denken, fühlen oder tun, hat im inneren seine Konsequenzen; es schlägt Kerben, hinterlässt Samskaras, die sich bei Ihrem inneren Ringen, Ihre Natur zu überwinden und umzuwandeln, akut bemerkbar machen. Übrigens sollen Sie nicht die Natur ablehnen, wie es bei vielen anderen Wegen getan wird. Sie müssen lernen, die Natur zu erheben, sie zu reinigen, zu vergöttlichen. Was in der Unwissenheit Prakriti ist, enthüllt sich im Wissen als Shakti. Betrachten Sie deshalb Ihr tägliches Leben als etwas, das eng mit Ihren inneren Vorgängen verbunden ist. Der innere Fortschritt wird hierbei von dem Leben, welches Sie äußerlich führen, bestimmt. In ihm sollte ein gutes Klima für das Wachstum der Pflanze des spirituellen Bewusstseins herrschen.

Konsequenterweise auferlegen Sie sich eine Disziplin, um Elemente, die für das Wachsen des spirituellen Bewusstseins nachteilig sind, aus Ihrem Wesen zu entfernen. Der allerwichtigste Faktor, dessen man sich bewusst sein sollte, ist das Ego. Sie müssen sich anstrengen, immer auf der Hut zu sein und dem Ego keinen Spielraum zu lassen. Machen Sie nicht den Fehler, von Angst vor dem Ego besessen zu sein. Es ist genug, wenn Sie vorsichtig sind und sich weigern, von ihm mitgerissen oder beeinflusst zu werden. Das Ego hat viele subtile Spielarten. Und eine der häufigsten ist das Gefühl der eigenen Wichtigkeit. Sogar wenn Sie mit dem spirituellen Leben beginnen, nimmt es die Form eines spirituellen Egos an: ein ausgesprochener Widerspruch? Aber so ist es. „Ich bin wichtig, ich bin etwas Besonderes, ich bin anderen überlegen, ich lebe ein höheres Leben als sie.“ Ich erwarte, dass die Anderen meine Wichtigkeit erkennen. Wenn sie mich nicht beachten, unternehme ich etwas, um ihre Aufmerksamkeit auf meine Einzigartigkeit zu lenken, durch die Art meiner Kleidung, Redeweise, meines Benehmens und geänderten Lebensstils. Dieses Ego erstreckt sich auch auf Gruppen. Die Gruppen sind zahlreich, die ursprünglich mit einer spirituellen Motivation begonnen haben, dann aber diesen elitären Geist entwickeln und spirituellen Selbstmord begehen. Sie fühlen sich überlegen, sie entwickeln eine herablassende Haltung anderen Gruppen gegenüber, sie isolieren sich, sie stagnieren. Hüten Sie sich vor dieser Gefahr. Der effektivste Schutz vor dieser Gefahr ist Demut. Nicht eine demonstrative Demut, die wieder eine andere Form von Egoismus ist, sondern ein echtes, gefühltes Bewusstsein, dass man vor dem immensen Ausmaß des noch zu erlangenden Wissens, der Unendlichkeit von Liebe und Bewusstsein, in die man noch hineinwachsen muss, nichts ist. Wenn Sie sich zufrieden mit sich selbst fühlen, vergleichen Sie sich mit jenen, die Ihnen voran sind; wenn Sie sich miserabel fühlen, vergleichen Sie sich mit jenen, die in einer schlimmeren Lage sind. Lassen Sie es nicht zu, dass sich dieses Gefühl der Demut in irgendein Gefühl der Bedeutungslosigkeit oder der Unfähigkeit verwandelt. Sie wissen, dass Sie ein Kind der Göttlichen Mutter auf Ihrem Weg zur Einheit und Gleichheit mit Ihrem Bewusstsein sind. Sie lebt in Ihnen in dem Maße, in dem Sie in Ihr

leben. Halten Sie ein Gleichgewicht.

Es wird Ihnen helfen, wenn Sie das Prinzip der Verschiedenartigkeit in der Manifestation Gottes im Sinn behalten. Alle befinden sich in unterschiedlichen Stadien der Evolution; jeder muss sein eigenes Bewusstsein erarbeiten. Darum gibt es eine große Vielfalt von Schritten, Formen, Entwicklungen. Was für Sie richtig ist, ist es nicht notwendigerweise für einen anderen. Es gibt keine Frage von Höher oder Niedriger, Übergeordnet oder Untergeordnet in diesen Dingen. Das Wichtige ist das, was für Sie und Ihre Erfordernisse bedeutsam ist. Deshalb mag die Philosophie, zu der Sie sich hingezogen fühlen, die Praxis, die Sie für sich als natürlich empfinden, für einen anderen nicht richtig sein. Für ihn gibt es eine andere Wahrheit. Dies soll Ihnen helfen, sich einen offenen Geist, einen weiten Blick zu bewahren, der Sie befähigt, in jedem Weg die Wahrheit oder ein Element der Wahrheit zu sehen. Versuchen Sie zu verstehen, nicht zu urteilen.

Noch einmal: in der Natur von in Evolution begriffenen Dingen kann kein durch das Denken systematisiertes Wissen Endgültigkeit besitzen. Der menschliche Geist selbst ist ein sich entwickelnder Teil der Evolution, und mit seinem Wachstum ändern sich auch seine Hervorbringungen. Außerdem ist dem Geist nur so viel des Wissens enthüllt, wie er in seinem höchsten Zustand aufnehmen kann. Wissen wächst immer weiter, seine Spannweite wird größer. Das Letzte kann vom Geist nicht erfasst werden. Sri Aurobindo zeigt auf, wie fruchtlos die Debatten und Streitereien unter den Verfechtern von Advaita, Dvaita und Vishishtadvaita sind; er erklärt, wie jede dieser Philosophien auf einer bestimmten Erfahrung gründet und alle von ihrem besonderen Standpunkt aus berechtigt sind. Jede ist richtig, jedoch falsch, wenn sie das exklusive Wahrheitsrecht beansprucht. Sie wird Ihnen helfen, Ihr Bewusstsein zu weiten, Ihren Geist wachsen zu lassen, – wie Sie es tun sollten, – wenn Sie die Sicht des Übermentalen akzeptieren, dass jede Auffassung irgendeine rechtfertigende Grundlage hat, und versuchen zu verstehen, was ihre Bedeutung und was ihr Beitrag ist. Sie mögen auch ihre Grenzen sehen, aber Sie sollten sie nicht abwerten, um dadurch Ihre eigene Position zu stärken.

Sie haben Ihre gut definierten Ziele, eine klare Handlungslinie Ihrer Bemühungen. Warum nicht sehen, ob Elemente in anderen Ansätzen auf unterstützende Weise hilfreich sein könnten. Verbinden, harmonisieren, integrieren Sie alles in Ihrem Bewusstsein.

Denken Sie daran, dass Askese nicht notwendigerweise Spiritualität ist. Askese hat die integrale Manifestation Gottes im Universum ausgeschlossen, besonders in Seinen Aspekten der Schönheit, Herrlichkeit, Freude, Vollkommenheit. Sri Krishna ist in den Augen jener, die Narayana, der Universalen Gottheit, den Rücken zugewandt haben, noch immer verdächtig. Spiritualität ist kein fröstelndes Zurückschrecken vor der Wärme des Geistes im Leben. Seien Sie nicht überernst. Sie müssen gewissenhaft sein, aber kein Spielverderber. Lernen Sie, im Herzen offen zu sein, weit und auf alle Brisen des Lebens eingehend. Lachen hat im Lebensplan seinen Platz. Wie Sri Aurobindo sagt, sind Humor und Witz das Salz des Lebens. Gebens Sie ihnen in Ihrem Leben einen Platz. Das hilft, einen Sinn für das richtige Maß, ein glückliches Gleichgewicht zu behalten. Wenn Sie nach innen gehen und die Strahlen der Seele, des psychischen Wesens, auf Ihr äußeres Selbst fallen, werden Sie eine tiefe Freude finden, die Ihr Wesen erfüllt; Sie werden lächeln. Ein glückliches Lächeln, ein natürliches Lächeln verscheucht so manche Wolke und hält Sie offen für das Wirken des tieferen Bewusstseins. Natürlich heißt das nicht, dass es Leichtfertigkeit geben darf. Nein, diese fällt ab, sobald Sie den Sinn des Lebens erkennen, seine kurze Spanne und die vielen Ziele, die erreicht sein wollen. Bleiben Sie fröhlich, bereit, die leichtere Seite des Lebens zu sehen. Das wird Sie befähigen, den Dingen immer den richtigen Wert beizumessen, Schwierigkeiten nicht überzubewerten oder sich in Depressionen abzukapseln.

Da wir von Depressionen sprechen: sie sind selbst auferlegte Nächte der Seele. Jede Depression scheint gerechtfertigt. Sie mag erklärbar sein, aber niemals berechtigt. Sie verschließt die Tür zu allen Schritten der Erholung und Besserung. Sie umgibt Sie mit einer Mauer aus dunklen Vorahnungen,

aufgeblähten Gefahren, Frustration und Schwarzseherei. Diese Depressionen sind bekannt dafür, dass sie zu geistigen Komplexen und schweren körperlichen Krankheiten wie Tuberkulose geführt haben. Sie sollten wissen, dass keine Depression berechtigt ist. Die Mutter sagt, dass eine Depression akuter Egoismus ist. Denken Sie daran. Ich erinnere mich an jemanden, der Sri Aurobindo fragte, was man tun muss, wenn die Depression hartnäckig ist. Sei hartnäckiger als die Depression, indem Du Dich weigerst, ihr nachzugeben, war die Antwort. Wenn Sie dazu neigen, depressiv zu sein, bleiben Sie nicht allein. Laufen Sie vor sich selbst weg. Begeben Sie sich in die Gesellschaft von Freunden und gehen Sie in ihren Aktivitäten auf. Lesen Sie etwas Unterhaltendes. Machen Sie sich an eine körperliche Arbeit, bei der man sich etwas anstrengen muss; das führt zu einer freieren Zirkulation der Energien und die Depression verschwindet. Versuchen Sie jedes Mittel, aber lassen Sie nicht zu, dass die Depression Sie in den Griff bekommt und die Atmosphäre vergiftet. Spirituell ist sie wie ein kalter Bann, der auf die Wärme der aufstrebenden Seele geworfen wird.

Sie müssen Umgang mit den Menschen um sich herum haben. Stellen Sie ihn auf eine andere als die gewöhnliche Basis. Lassen Sie das praktische Nützlichkeitsdenken hinter sich. Gehen Sie von einem so hohen inneren Niveau aus wie möglich. Sie können Ihr Verhalten auch an den heilsamen Anleitungen orientieren, die Patanjali in seinen Yoga Aphorismen dargelegt hat. Hier sind sie:

FREUNDSCHAFT (*maitri*) mit den Guten. Schließen Sie Freundschaft mit jenen, die den höheren Werten des Lebens gegenüber aufgeschlossen sind und versuchen, diese in die Tat umzusetzen. Der Umgang mit ihnen kann für die Bildung der gleichen Werte in Ihrem Leben hilfreich sein. Ihre Kultur, die Art ihrer Gedanken und Taten stimmen mit den Ihren wahrscheinlich überein und die Wahrscheinlichkeit von Reibungen und Missverständnissen ist in ihrer Gesellschaft geringer.

MITGEFÜHL (*karuna*) für die Not Leidenden. Seien Sie nicht zu selbst-zentriert. Wenden Sie sich nicht vom Leid anderer ab. Folgen Sie nicht dem alten Spruch, dass das Leiden anderer unbedeutend sei, *shutilam para-dukham*. Sie brauchen sich nicht zu weit von Ihrem Weg zu entfernen, um Sympathie für andere zu haben und ihre Nöte zu teilen. Aber jenen um Sie herum, die absichtlich mit Ihnen in Kontakt gekommen sind, sollten Sie eine helfende Hand reichen. Sie können in dem Maß helfen, wie Sie stark sind. Entwickeln Sie eine überpersönliche Ruhe, eine überpersönliche Liebe in sich; dann wird Ihre Hilfe wahrhaft wirksam sein.

GLÜCK (*mudita*) über den Wohlstand anderer. Lernen Sie, am Wohlergehen und dem Glück anderer teilzunehmen. Lassen Sie keinen Schatten eines Neid- oder Rivalitätsgefühls Ihr Bewusstsein trüben. Sich mit anderen und ihrem Glück zu identifizieren, ist ein sicherer Weg, Ihr eigenes Bewusstsein zu erweitern.

GLEICHGÜLTIGKEIT (*upeksha*) gegenüber den Bösen. Es gibt – im gegenwärtigen Zustand der Unwissenheit und Falschheit in der Welt – viele Menschen, die böse motiviert sind. Setzen Sie sich nicht ihrer Aufmerksamkeit aus, wenn Sie es vermeiden können. Wenn sie Steine auf Sie werfen, obschon Sie ihnen nicht in die Quere kommen, reagieren Sie nicht. Dieses zu tun würde bedeuten, ihnen in die Hände zu spielen. Lernen Sie, dem, was sie sagen oder tun, gegenüber gleichgültig zu sein. Es ist es nicht wert, dass Sie aufgeregt werden oder Ihre Energien – mentale und emotionale – an ihre Taten verschwenden. Wenn Sie sich weigern zu reagieren, bleibt ihr Knalleffekt aus und sie wenden ihre Aufmerksamkeit allmählich etwas anderem zu. Versuchen Sie nicht, sie zu korrigieren, zu beraten oder sich in irgendeiner Weise für ihre Besserung zu engagieren. Sie haben genug in sich selbst richtigzustellen.

Persönlich habe ich diese Richtlinien als äußerst wohltuend empfunden und ich empfehle sie Ihnen. Vielleicht haben Sie einen anderen Weg, wenn Sie Ihre menschlichen Begrenzungen überwunden haben. Aber so lange Sie ein Sadhaka, ein Yoga Übender sind, sind diese Anregungen der Beachtung wert.

Eine andere Krankheit, die viele auf dem Weg des eigenen Fortschritts befällt, ist Intoleranz. Sie können bei anderen keine Fehler ertragen. Sie vergessen, dass sie sich selber zu irgendeiner Zeit ihres Lebens die gleichen oder ähnliche Fehlritte haben zuschulden kommen lassen. Wenn Sie die Regungen von Irritation, Ärger und Ähnlichem bei diesen Ausbünden an Tugend analysieren, werden Sie sehen, dass sie dem Ego entspringen. Die Dinge werden nicht nach meinen Wünschen, meinen ausdrücklichen Anweisungen ausgeführt, sie entsprechen nicht meinen Forderungen oder meinen Erwartungen; ich werde irritiert, böse. Ich erlege anderen, die noch nicht fähig sind, sie zu befolgen, meine Normen auf. Ich vergesse, dass sie nicht dasselbe tun wie ich. Und sie haben das Recht, in ihrer eigenen Geschwindigkeit zu folgen, nicht wahr? Die Mutter pflegte zu sagen, man könnte Recht haben, aber man kann nicht gegen jemanden im Recht sein.

Wenn es gewohnheitsmäßig zu solchen Reaktionen kommt, unterdrücken Sie sie. Wiederholte Weigerung, ihnen Ausdruck zu verleihen, schwächt ihre Macht und sie können langsam hinausgeworfen, gänzlich zurückgewiesen werden.

Glauben Sie nicht den gängigen Schlagworten wie Freiheit von Verboten, Dekonditionierung des Denkens und Ähnlichem. Viele dieser "Verbote" und Denkweisen sind aus jahrhundertealter Ethik und spirituellen Traditionen gewachsen, die den Menschen humanisiert und seine Natur dahin gebracht haben, sich dem Göttlichen zuzuwenden.

ZWEITER TEIL

WIE MACHE ICH WEITER?

1. EINFÜHRUNG

Die meisten Quellen von Sri Aurobindos Yoga finden sich im Veda, in den Upanishaden, den authentischen Tantras und den hohen Traditionen der Epen. Wenn er von den Hauptbedingungen des Yoga Siddhi, der Erreichung des Yogazieles, spricht, zitiert er die berühmte Passage aus dem Sanatsujatiyam, welche diese Bedingungen als *Shastra*, *Utsaha*, *Guru* und *Kala* aufzählt.

Bevor man sich auf den Weg macht, muss man das Ziel kennen, ebenso die Vorgehensweise und die Prinzipien, die der Yoga-Ausübung zugrunde liegen. Dieses Wissen von Gott, der Natur und dem Menschen ist – wie es sich den Weisen eröffnet hat – das *Shastra*. Und dieses Wissen, der Veda, liegt wie die Knospe eines noch nicht erblühten Lotus im Herzen eines jeden. Alle Erfahrungen und Anregungen des Lebens rufen diese Quelle wach und das Wissen enthüllt sich nach und nach. Obschon es einige wenige Menschen gibt, denen sich dieses Wissen von selbst offenbart, ist normalerweise eine von außen wirkende Kraft notwendig, um die Quelle zu erwecken. Und dieses Instrument ist das Wort, das mächtige Wort des Shastras. Es basiert auf übernatürlichen Offenbarungen, die dem Seher gewährt und von ihm verifiziert wurden. Ein *Shastra* kann auch ein von einem Lehrer errichtetes System sein, welches auf seiner eigenen Untersuchung und Verwirklichung einer oder mehrerer Lebenswahrheiten beruht. Der Sadhaka des Integralen Yoga verlässt sich im Wesentlichen auf den Veda in seinem Herzen, aber er zieht auch Gewinn aus den existierenden Shastras. Dabei achtet er darauf, sich nicht zu strikt an das geschriebene Wort des Shastras zu klammern: *shabdabrahmativartate*. Er schränkt seinen Wissensbereich nicht ein; er hält seinen Geist und sein Herz offen für die Ströme des Wissens, von woher auch immer sie kommen, und verarbeitet das so erhaltene Wissen in seinem Innersten. Er wächst ständig im Wissen, wie es sich in der Welt entwickelt, ohne dass er neue Formulierungen der Wahrheit ausschließt unter dem Vorwand, es sei schon alles in „seinem *Shastra*“ gesagt worden. Er ist immer aufnahmebereit und offen für alle Möglichkeiten des Wissens über das Unendliche.

Was vom *Shastra* gelernt wird, muss auch gelebt werden. Solange das Wissen nicht in die Praxis umgesetzt ist, bleibt es eine trockene mentale Errungenschaft, wird steril. Der Sadhaka fährt damit fort, sein Wissen praktisch anzuwenden, es für sein Wachstum und seinen Weg zum Göttlichen Wesen, das sein unmittelbares Ziel ist, zu nutzen. Er unternimmt ernsthafte Anstrengungen und lässt seine Energien in der vom *Shastra* vorgegebenen Weise in die gewählte Aufgabe einfließen. Der erste Schritt hierbei ist der Orientierungswechsel von außen nach innen. Er ändert seine Wertvorstellungen und Prioritäten. Er weist die Regungen seiner Natur zurück, die ihn an das Leben in Unwissenheit binden, und fördert solche, die ihm helfen, in das höhere oder innere Leben einzutreten und dieses in sein Alltagsleben zu integrieren. Er beherrscht seine Begierden und egoistischen Impulse, weist sie zurück und gründet seine Lebensaktivität auf sein wahreres Selbst. Er erweitert seine Interessen, vergrößert seinen Horizont, weitet sein Herz und durchbricht in jeder Weise die einengenden Mauern seines auf sich selbst konzentrierten Daseins. Die Ernsthaftigkeit, mit der er seine niedere Existenz überschreitet und sich in die höhere erhebt, bestimmt das Maß seines Fortschritts. Er vergrößert die Intensität seines Strebens durch eine konstante Zurückweisung dessen, was seinem Suchen zuwiderläuft, und durch ein beständiges Annehmen der Herausforderungen, die sich ihm stellen, wenn er versucht, die Herrschaft der individuellen und kosmischen Unwissenheit abzustreifen.

Der Sadhaka dieses Yogas realisiert, dass seine persönliche Anstrengung allein, obschon sie eine eigene Rolle spielt, ihn nicht über die Grenzen hinausbringen kann. Er bittet mit Gebet und Konzentration um die Hilfe einer Höheren Macht, der Göttlichen Gnade. Und wenn die Macht oder Shakti antwortet, – wie sie es immer bei einem ernsthaften Streben des Menschen tut –, hält er sich offen und empfänglich für ihre Herabkunft und ihr Handeln in ihm. Nun bemüht er sich, das Wirken der herabsteigenden Kraft zu unterstützen und es in die verschiedenen Ebenen seines

Wesens zu integrieren. Die aufsteigende Kraft des menschlichen Sehns und die herabkommende Kraft des antwortenden Göttlichen verbinden sich in seinem Wesen, und sein Bewusstsein macht einen radikalen Wandel durch. Seine Natur wird spiritualisiert. Der Mittelpunkt seines Wesens ist fest in seinem inneren Selbst gegründet und er ist jetzt bereit für die nächste Stufe des Yoga. Er beginnt den inneren Wandel in die Welt um sich herum auszustrahlen. Er lässt die Welt auf verschiedenen Ebenen an den Göttlichen Energien, die in ihm wirken, teilhaben, und fördert so die Annäherung der Menschheit an Gott. Er wird ein Zentrum für den Wandel des Menschlichen in das Göttliche bei jenen, die für einen solchen Schritt bereit sind.

Normalerweise ist es jedoch für den Sadhaka schwierig, diese Umkehr des Bewusstseins, diese Verinnerlichung und Vereinigung ganz allein zu bewerkstelligen. Er hat das Bedürfnis nach Führung. Auch hier existiert der ewige Lehrer, so wie der ewige Veda, in der geheimen Kammer des Herzens eines jeden Menschen. Aber nur einigen wenigen gelingt es, zu dieser Gegenwart in sich selbst zu erwachen und sie in ihrem Leben lebendig werden zu lassen. Die meisten brauchen eine Kraft oder eine Person außerhalb ihrer selbst. Die Religion stillt dieses Bedürfnis durch ihr Konzept einer selbstgewählten Gottheit, *ishta devata*. Wenn solch eine übernatürliche Wesenheit dem Menschen zu weit entfernt scheint, gibt es den Avatar, die Inkarnation des Göttlichen. Das Göttliche nimmt eine menschliche Form an und erscheint dem Menschen zu seiner und der Welt Errettung in bestimmten Zeitabständen. Rama, Krishna, Christus, Buddha sind solche Verkörperungen des Göttlichen Bewusstseins. Sie bahnen einen Weg, lehren, und viele folgen ihnen mit großem Gewinn nach. Aber sie erscheinen nicht immerzu, und der Lauf der Zeit lässt ihre Lehre verblassen. Offenbarungen von Propheten, Boten Gottes, sind in der geschichtlichen Vergangenheit des Menschen häufiger aufgezeichnet. Der durchschnittliche Sucher aber mag eine lebendigere Lehre, einen zugänglicheren Lehrer benötigen, und die spirituelle Tradition bietet ihm hier die Institution des menschlichen *Gurus*.

In diesem Zusammenhang ist der *Guru* jemand, der die Wahrheit des Pfades, den der Sucher geht, realisiert hat, oder der auf jeden Fall in Beziehung und innerer Verbindung mit ihm steht. Er hat nicht nur bloß die Wahrheit realisiert, sondern hat auch die Fähigkeit, diese Verwirklichung dem Schüler zugänglich zu machen. Er erreicht den Schüler durch sein Lehren, seinen Einfluss und sein Beispiel. Sein Lehren entspringt seiner Verwirklichung, die durch seine Tapasya belebt wird. Es ist eine lebendige Weisheit, die im Wesen des Schülers auf natürliche Weise wächst und es ihm möglich macht, in seinem eigenen Tempo und auf seine Weise zu wachsen. Der Guru zwingt seine Lehre nicht als ein System auf, sondern bietet sie an als einen Lebensweg. Er ist ein wirklicher Dynamo des spirituellen Bewusstseins und der Kraft der Wahrheit, die er verkörpert, und diese Dynamik strahlt beständig von seinem Wesen aus. Dieser dynamische Einfluss umgibt den Schüler, dringt in sein Wesen ein und bewirkt eine Umbildung seines Lebens nach seinem Vorbild. Ein kontinuierlicher *Shaktipata*, eine Übertragung spiritueller Energie findet statt. Und als letztes gibt der Guru ein Beispiel. In der Tat ist sein Leben selbst ein lebendiger Spiegel der Wahrheit des Pfades und der Möglichkeit ihrer Aktualisierung im Leben. Die Art und Weise, wie sein ganzes Leben durch die verwirklichte Wahrheit gelenkt wird, inspiriert die Gemeinschaft der Schüler, seinem Beispiel zu folgen.

Solch ein *Guru*, sagt Sri Aurobindo, nimmt für sich selbst keine übergeordnete Stellung in Anspruch und versucht nicht, das Leben derer, die ihm folgen, zu beeinflussen. Er ist ein Kind, das andere Kinder leitet, ein Licht, welches andere Lichter entzündet.

Und schließlich gibt es noch *Kala*, die Mitwirkung der Zeit. Bei allen Dingen gibt es einen Zeitablauf, eine Zeit der Vorbereitung, der Bemühungen, eine Zeit der Entwicklung und die Stunde der Erfüllung. Der Sucher lernt, den Anforderungen der Zeit zu folgen, und gibt seine unreife Ungeduld auf. Er lernt auch, dass, solange die Bemühungen egoistisch sind, Zeit sich ihm wie eine Barriere entgegenstellt, und, dass sie ein Instrument und Medium für die Realisation wird, wenn er sich überantwortet hat.