Alles Leben ist Yoga

Meditation

I. Grundlegende Erläuterungen

Sri Aurobindo | Die Mutter

MEDITATION

I. GRUNDLEGENDE ERLÄUTERUNGEN

Auszüge aus den Werken von
Sri Aurobindo und der Mutter

AURO MEDIA
Verlag & Fachbuchhandel
Wilfried Schuh

ALLES LEBEN IST YOGA
Meditation – I. Grundlegende Erläuterungen
Auszüge aus den Werken von
Sri Aurobindo und der Mutter

1. Aufl. 2021

© 2021 AURO MEDIA
Verlag & Fachbuchhandel Wilfried Schuh
Sri Aurobindo Buchhandel – DigitalEdition – Antiquariat
www.auro.media

© Fotos und Textauszüge Sri Aurobindos und der Mutter:
Sri Aurobindo Ashram Trust, Puducherry, Indien

Blume auf dem Cover: *Albizia saman.* Rosa.
Die von der Mutter gegebene spirituelle Bedeutung:
Weisheit
Kann nur durch Vereinigung
mit dem Göttlichen Bewusstsein erworben werden.

Anmerkung des Herausgebers

Die Übersetzung der Textstellen von Sri Aurobindo erfolgte aus dem ursprünglichen Englisch, während die meisten Passagen der Mutter bereits Übersetzungen aus dem Französischen waren. Fast alle Texte der Mutter wurden ihren Gesprächen, die sie mit Kindern und Erwachsenen führte, entnommen, einige ihren Schriften. Wir müssen außerdem berücksichtigen, dass die Auszüge ihrem ursprünglichen Zusammenhang entnommen wurden und dass jede Zusammenstellung ihrer Natur nach möglicherweise einen persönlichen und subjektiven Charakter hat. Es wurde jedoch der aufrichtige Versuch unternommen, der Vision Sri Aurobindos und der Mutter treu zu bleiben.

Die Textauszüge sind vom Verlag zum Teil mit Kapiteln und Überschriften versehen worden, um ihre Themen hervorzuheben. Sofern es möglich war, wurden sie in Anlehnung eines Satzes aus dem Text selbst gewählt.

Sri Aurobindo und die Mutter machen von der in der englischen Sprache gegebenen Möglichkeit, Wörter groß zu schreiben, um ihre Bedeutung hervorzuheben, häufig Gebrauch. Mit dieser Großschreibung bezeichnen sie meist Begriffe aus übergeordneten Daseinsbereichen, doch auch allgemeine wie Licht, Friede, Kraft usw., wenn sie ihnen einen vom üblichen Gebrauch abweichenden Sinn zuordnen. Diese Begriffe wurden in diesem Buch kursiv hervorgehoben, um dem Leser zu einer leichteren Einfühlung in diese subtilen Unterscheidungen zu verhelfen.

Einige wenige Sanskritwörter wie Sadhana, Sadhaka, Yoga usw. wurden eingedeutscht, da sie durch ihren häufigen Gebrauch bereits als Bestandteil der deutschen Sprache angesehen werden können. Alle anderen Sanskritwörter sind kursiv hervorgehoben, wobei auf diakritische Transkriptionszeichen verzichtet wurde.

Inhalt

I. GRUNDLEGENDE ERLÄUTERUNGEN

Was ist Meditation? 2
Womit sollte man sich in der Meditation befassen? 3
Die wichtigsten Bedingungen für die Meditation 3
Zwei übliche Hindernisse in der Meditation 5
Das Erste, was man wissen sollte: Warum man meditiert 6
Das eine Bedürfnis 9
Wie man meditiert 11

II. WAHRE MEDITATION

Innere Kontemplation 16
Pseudo-Meditation und wahre Demut 19
Der Zustand von Samadhi und Fortschritt 23
Kräfte, die während der Meditation am Werk sind 25
Dauer der Meditationszeit 28

III. VERSCHIEDENE ARTEN DER MEDITATION

Diverse Meditationsformen 30
Meditation über einen Satz 31
Imagination und Meditation 33
Kollektive Meditation 35

Weisheit ist die Schau der Wahrheit sowohl in ihrer Essenz als auch in ihrer Anwendung in der Manifestation.

– Die Mutter

Weisheit schaut hinter den Schleier und sieht. Die Vernunft teilt, legt Einzelheiten fest und stellt sie einander gegenüber; Weisheit eint, vermählt Gegensätzlichkeiten in einer einzigen Harmonie.

— Sri Aurobindo

I. GRUNDLEGENDE ERLÄUTERUNGEN

Was ist Meditation?

WORTE SRI AUROBINDOS

Das indische Konzept *dhyana* lässt sich entweder als Meditation oder Kontemplation übersetzen. Meditation bedeutet im engeren Sinne Konzentration auf einen einzelnen Gedankengang, der sich mit der Erarbeitung eines bestimmten Themas befasst. Bei der Kontemplation hingegen betrachtet man vor seinem geistigen Auge einen einzelnen Gegenstand, ein Bild oder eine Idee, so dass das Wissen über jenen Gegenstand, jenes Bild oder jene Idee durch die Kraft der Konzentration ganz natürlich im Mental entsteht. Beides sind Formen des *dhyana,* denn *dhyana* beruht auf dem Prinzip der mentalen Konzentration, sei es in Form von Gedanken, Bildern oder Wissen.

Es gibt noch andere Formen des *dhyana.* Vivekananda zum Beispiel erteilte einmal den Ratschlag, man möge von seinen Gedanken einen Schritt zurücktreten, deren Entstehung zulassen und sie einfach nur beobachten, um zu sehen, was es für Gedanken sind. Dies könne man „Konzentration in Selbstbeobachtung" nennen.

Das führt uns zu einer weiteren Form des *dhyana,* in der man das Mental gänzlich von allen Gedanken befreit und es so gleichsam zu einem unberührten, wachsamen und unbeschriebenen Papier macht, auf dem das göttliche Wissen nach Belieben und mit der Klarheit des mit weißer Kreide auf einer Tafel Geschriebenen seine Spuren hinterlassen kann, ungestört von den niederen Gedanken des gewöhnlichen menschlichen Mentals. Die Gita beschreibt diese Zurückweisung aller mentalen Gedanken übrigens als eine der Methoden des Yoga, offenbar sogar als die bevorzugte. Man kann dies das *dhyana* der Befreiung nennen, denn es befreit das Mental von der Sklaverei der mechanischen Denkprozesse und ermöglicht es ihm zu denken oder auch nicht zu denken, ganz nach Lust und Laune und wann immer ihm danach ist. Das Mental kann sich seine Gedanken dabei auch selbst auswählen und sogar über die Gedanken in die reine Wahrnehmung jener Wahrheit hinausgehen, die wir in unserer Philosophie *vijnana* nennen.

Für das menschliche Mental ist die Meditation der einfachste Prozess, doch auch der mit den eingeschränktesten Ergebnissen. Kontemplation ist schwieriger, aber umfassender. Selbstbeobachtung und Befreiung von den Fesseln des *Denkens* ist von all diesen Prozessen der schwerste, doch auch

der umfassendste und fruchtbarste. Je nach persönlicher Neigung und Gabe kann man für sich jeden dieser Prozesse wählen. Am besten ist es jedoch, sie alle zu verwenden, jeden an seinem Ort und für ein bestimmtes Ziel. Dies setzt allerdings voraus, dass man sich dem Yoga mit festem Glauben, großer Geduld und hoher *Willens*-Kraft hingibt.

* * *

Womit sollte man sich in der Meditation befassen?

WORTE SRI AUROBINDOS

Was immer mit deinem Naturell und deiner höchsten Aspiration am meisten im Einklang ist. Wenn du mich jedoch um eine konkrete Antwort bittest, lautet sie, dass man sich in der Meditation bzw. Kontemplation am besten mit dem *Brahman* befasst und sich auf die Vorstellung konzentriert, dass *Gott* in Allem, Alles in *Gott* und Alles *Gott* ist. Dabei ist es unerheblich, ob es sich um den *Unpersönlichen* oder *Persönlichen Gott* handelt oder, subjektiv betrachtet, um das *Eine Selbst.* Meiner Erfahrung nach ist diese Idee am besten geeignet, da es sich dabei um die höchste Wahrheit handelt, die alle anderen Wahrheiten einschließt, seien es die Wahrheiten dieser Welt oder anderer Welten oder die Wahrheiten jenseits der phänomenalen Existenz – „All dies ist *Brahman*."

Eine Erläuterung des Konzepts *„Alles"* findet sich in der dritten Ausgabe des *Arya*[1] am Ende des zweiten Teils der Analyse der Isha-Upanishad, die dir helfen kann, ein besseres Verständnis der genannten Vorstellung zu entwickeln.

* * *

Die wichtigsten Bedingungen für die Meditation

WORTE SRI AUROBINDOS

Grundsätzlich gibt es keine **unabdingbaren** äußeren Voraussetzungen für die Meditation, aber Alleinsein, Zurückgezogenheit und eine ruhige Körperhaltung

1 Arya war ein von Sri Aurobindo in der Zeit von 1914-1920 monatlich herausgegebenes Magazin. Die hier erwähnten Erläuterungen können im Sri Aurobindo Birth Centenary Library, Vol. 12, pp. 78-86 gefunden werden.

sind hilfreich – für den Anfänger sogar fast ein Muss. Man sollte sich jedoch nicht an äußere Bedingungen gebunden fühlen. Ist die Meditation nämlich erst einmal zur Gewohnheit geworden, sollte sie unabhängig von den äußeren Umständen möglich sein, zum Beispiel im Liegen, im Sitzen, beim Laufen, alleine, in Gesellschaft, in der Stille oder im allergrößten Lärm.

Zu den inneren Voraussetzungen zählt als erstes der konzentrierte Wille, die der Meditation entgegenstehenden Hindernisse zu überwinden, das heißt abschweifende Gedanken, Vergesslichkeit, Schlaf, Nervosität, Unruhe und so weiter.

Die zweite Voraussetzung ist eine zunehmende Reinheit und Ruhe des inneren Bewusstseins (*citta),* in dem die Gedanken und Emotionen entstehen, das heißt man befreit sich von allen störenden Reaktionen wie Wut, Trauer, Depression, Angst vor irdischen Ereignissen und so weiter. Mentale Vollkommenheit und Moral sind stets eng miteinander verbunden.

*

WORTE SRI AUROBINDOS

Für konzentriertes Meditieren ist bewegungsloses Sitzen die natürliche Haltung. Gehen, Stehen und andere Tätigkeiten hingegen sind aktive Zustände, in denen man erst dann konzentrations- und aufnahmefähig ist, wenn das Bewusstsein einen Zustand der nachhaltigen Ruhe und Passivität erreicht hat. Am zuträglichsten für die Konzentration ist ein passives, in sich ruhendes Bewusstsein. Um diesen Zustand zu erreichen, nimmt man am besten eine bewegungslose, in sich ruhende Sitzhaltung ein. Alternativ kann man sich auch hinlegen, aber das ist zu passiv, und man neigt dann eher zu Trägheit, als dass man in sich ruht. Aus diesem Grund nehmen Yogis für ein Asana stets eine Sitzhaltung ein. Mit etwas Übung kann man auch im Laufen, Stehen oder Liegen meditieren, aber Sitzen ist die natürlichste Haltung.

* * *

Zwei übliche Hindernisse in der Meditation

WORTE SRI AUROBINDOS

Das Mental ist immer aktiv, doch erkennen wir nicht ganz, was es tut, sondern lassen uns in einem Strom fortwährenden Denkens forttragen. Sobald wir versuchen, uns zu konzentrieren, wird uns dieser Strom eigenständigen mechanischen Denkens deutlich. Es ist das erste übliche Hindernis (das andere ist der Schlaf während der Meditation) gegen die Bemühung im Yoga.

Das Beste ist, wenn du erkennst, dass dieser Gedankenstrom nicht du selbst bist, dass nicht du denkst, sondern dass das Denken im Mental stattfindet. Die *Prakriti* mit ihrer Gedanken-Energie rührt diesen ganzen Denk-Wirbel in dir auf und erlegt ihn dem *Purusha* auf. Du, der *Purusha,* musst als der Betrachtende, der das Geschehen beobachtet, zurückstehen und es ablehnen, dich damit zu identifizieren. Das nächste ist, eine Kontrolle auszuüben und die Gedanken zurückzuweisen. Manchmal fällt durch diesen Akt der Loslösung die Denkgewohnheit von einem ab oder vermindert sich während der Meditation, und es tritt ein ausreichendes Schweigen oder jedenfalls eine Art Ruhe ein, die es einem leicht macht, die aufkommenden Gedanken zurückzuweisen und an dem Objekt der Meditation festzuhalten. Wird man sich der Gedanken als von außerhalb, von der universalen *Natur* kommend bewusst, kann man sie hinausstoßen, bevor sie das Mental erreichen, und auf diese Weise gelangt das Mental schließlich zum Schweigen. Wenn keines dieser Dinge geschieht, wird ein beharrliches Üben und eine beharrliche Zurückweisung notwendig – es sollte kein Kampf, kein Ringen mit den Gedanken stattfinden, sondern nur eine ruhige Selbstablösung und Zurückweisung. Der Erfolg kommt nicht gleich, doch wenn die Zustimmung immerfort verweigert wird, verebbt der mechanische Wirbel und beginnt abzusterben. Man kann dann nach Wunsch zu einer inneren Stille oder einem inneren Schweigen gelangen.

Es sei bemerkt, dass das Ergebnis yogischer Vorgänge, außer in seltenen Fällen, kein unmittelbares ist, und man bedarf eines geduldigen Willens, bis sie ein Ergebnis zeitigen. Wenn viel Widerstand in der äußeren Natur vorhanden ist, dauert es manchmal lange.

*

WORTE SRI AUROBINDOS

Es ist nicht einfach, in das Schweigen einzutreten. Möglich ist das nur dann, wenn man sämtliche mental-vitalen Aktivitäten abwirft. Leichter ist es, das Schweigen in dich eintreten zu lassen, das heißt dich zu öffnen und es niederkommen zu lassen. Dazu geht man genauso vor, als würde man versuchen, die höheren Mächte herabzurufen. Man bleibt bei der Meditation ruhig und kämpft nicht mit dem Mental; man versucht auch nicht, mental die Macht des *Schweigens* herabzuziehen, sondern strebt danach mit einem stillen Willen. Wenn das Mental aktiv ist, muss man lernen, es aus zurückgezogener Warte und ohne jegliches inneres Gutheißen zu betrachten, bis seine üblichen oder mechanischen Aktivitäten mangels innerer Unterstützung zur Ruhe kommen. Sollte sich das Mental als zu hartnäckig erweisen, kann man nur versuchen, es konsequent ohne Mühe und Anstrengung zurückzuweisen.

*

WORTE SRI AUROBINDOS

Wenn man versucht zu meditieren, spürt man den Druck nach innen zu gehen, das wache Bewusstsein zu verlieren und stattdessen im Inneren zu wachen, in einem tiefen, inneren Bewusstsein. Das Mental wertet dies zunächst als Druck, einschlafen zu müssen, da der Schlaf die einzige Art inneren Bewusstseins ist, mit der man es vertraut gemacht hat. Im Yoga der Meditation ist der Drang einzuschlafen daher oft die erste Schwierigkeit, der man begegnet – aber mit Durchhaltevermögen verwandelt sich der Schlaf schrittweise in einen Zustand inneren Bewusstseins.

* * *

Das Erste, was man wissen sollte: Warum man meditiert

WORTE DER MUTTER

Eine dynamische Meditation hat die Kraft, dein Wesen zu verändern. Bei dieser Meditation entwickelt man sich weiter, im Gegensatz zu einer statischen Meditation, die unbeweglich und relativ träge ist und in deinem Bewusstsein oder

Wesen keine Änderungen herbeiführt. Eine dynamische Meditation ist eine Meditation der Transformation.

Wer meditiert, macht normalerweise keine dynamische Meditation. Wenn sich die Menschen in die Meditation begeben – oder zumindest in das, was sie Meditation nennen –, begeben sie sich in eine Art Unbeweglichkeit, in der sich nichts rührt und die sie genauso verlassen, wie sie sie betreten haben, ohne jegliche Änderung in ihrem Wesen oder Bewusstsein. Und je bewegungsloser das Ganze ist, desto glücklicher sind sie. Auf diese Weise könnten sie ewig meditieren, ohne dabei die kleinste Änderung im Universum oder in sich selbst herbeizuführen. Aus diesem Grund spricht Sri Aurobindo von der dynamischen Meditation. Dabei handelt es sich um das genaue Gegenteil, nämlich eine transformierende Meditation...

Ich glaube, am wichtigsten ist es, dass man weiß, warum man meditiert. Das verleiht der Meditation eine gewisse Qualität und ermöglicht es, die Meditation einer bestimmten Form zuzuordnen.

Man kann meditieren, um sich der göttlichen *Kraft* zu öffnen. Man kann meditieren, um das gewöhnliche Bewusstsein zurückzuweisen. Man kann meditieren, um die Tiefen seines eigenen Wesens zu ergründen. Man kann meditieren, um zu lernen, sich vollständig hinzugeben. Man kann aus den verschiedensten Gründen meditieren. Man kann meditieren, um Ruhe, Frieden und Stille zu erfahren – genau das tun die Menschen für gewöhnlich, allerdings ohne großen Erfolg. Man kann aber auch meditieren, um die *Kraft* der Transformation zu empfangen, um jene Punkte zu entdecken, die es zu verwandeln gilt, um den Weg des Fortschritts zu erkennen. Man kann aber auch aus sehr praktischen Gründen meditieren, zum Beispiel um die Dinge klarer zu sehen, eine Lösung zu finden oder Hilfe zu erlangen. Auch aus diesen Gründen kann man meditieren.

Ich glaube, jeder hat seine eigene Art zu meditieren. Aber wenn die Meditation dynamisch sein soll, muss man nach Fortschritt streben, und Sinn und Zweck der Meditation muss es sein, dieses Streben nach Weiterentwicklung zu fördern und zu erfüllen.

* * *

Das eine Bedürfnis

WORTE DER MUTTER

> *Muss man sich nicht bemühen, immer mehr zu meditieren, und ist es nicht so, dass man umso größere Fortschritte erzielt, je länger man meditiert?*

Die Anzahl der in Meditation verbrachten Stunden ist kein Beweis spirituellen Fortschritts. Einen Beweis für seine Weiterentwicklung hat man dann, wenn die Meditation keiner Anstrengung mehr bedarf. Wenn man das erreicht hat, erfordert es vielmehr eine Anstrengung, die Meditation zu beenden: Es fällt einem schwer, die Meditation zu beenden, aufzuhören an das *Göttliche* zu denken und wieder in das normale Bewusstsein herabzukommen. Man kann sich seines Fortschritts sicher sein, und zwar echten Fortschritts, wenn die Konzentration auf das *Göttliche* zu einer Lebensnotwendigkeit geworden ist, auf die man nicht mehr verzichten kann, wenn sich diese Konzentration auf natürliche Weise von früh bis spät fortsetzt, egal was man gerade tut. Ob man sich nun zu einer Meditation hinsetzt oder sich der Arbeit widmet und Dinge erledigt – gefordert ist Bewusstsein, nicht mehr und nicht weniger, sich ständig des *Göttlichen* bewusst zu sein.

> *Aber ist das Meditieren im Sitzen nicht eine unverzichtbare Disziplin, und vermittelt diese nicht eine intensivere und konzentriertere Vereinigung mit dem Göttlichen?*

Das mag sein. Aber wir streben nicht nach einer Disziplin um ihrer selbst willen. Wir streben danach, in allem, was wir tun, auf das *Göttliche* konzentriert zu sein, zu jeder Zeit, in all unseren Taten und in jeder Bewegung. Einigen hier wurde gesagt, sie sollten meditieren, anderen hat man in puncto Meditation gar nichts gesagt. Aber man darf daraus nicht schließen, dass sie keine Fortschritte machen. Auch sie folgen einer Disziplin, wenn auch einer anderen. Zu arbeiten, mit Selbstlosigkeit und innerer Hingabe zu handeln, ist ebenfalls eine spirituelle Disziplin. Letztendlich besteht das Ziel darin, fortwährend mit dem *Göttlichen* vereint zu sein, nicht nur in der Meditation, sondern in allen Umständen und Lebenslagen.

Es gibt Menschen, die sich zur Meditation hinsetzen und einen Zustand erreichen, den sie für sehr schön und wunderbar halten. Darin sitzen sie dann selbstgefällig und vergessen die Welt um sich herum. Wenn sie aber gestört

werden, kommen sie wütend und ruhelos aus diesem Zustand heraus, weil ihre Meditation unterbrochen wurde. Das ist kein Zeichen spirituellen Fortschritts oder spiritueller Disziplin. Einige Menschen handeln so, als hätten sie das Gefühl, ihre Meditation sei eine Schuld, die sie dem *Göttlichen* erbringen müssten – wie diejenigen, die einmal pro Woche in die Kirche gehen und glauben, sie hätten *Gott* ihre Schuldigkeit erwiesen.

Wenn der Eintritt in die Meditation einer Anstrengung bedarf, ist man noch sehr weit davon entfernt, ein spirituelles Leben zu führen. Wenn das Beenden der Meditation einer Anstrengung bedarf, kann die Meditation in der Tat ein Hinweis darauf sein, dass man ein spirituelles Leben führt.

Es gibt Disziplinen wie den Hatha-Yoga oder den Raja-Yoga, die man zwar praktizieren kann, die aber nichts mit dem spirituellen Leben zu tun haben. Ersteres führt vorwiegend zu Körperbeherrschung, zweiteres zur Beherrschung des Mentals. Doch der Eintritt in das spirituelle Leben bedeutet ein Eintauchen ins *Göttliche,* als würde man ins Meer springen. Und das ist dann nicht das Ende, sondern erst der Anfang, denn nach dem Eintauchen muss man lernen, im *Göttlichen* zu leben. Aber wie soll man das bewerkstelligen? Man muss einfach reinspringen und darf sich nicht fragen: „Wo werde ich landen? Was wird mit mir passieren?" Das Zögern des Mentals hält einen nur vom Eintauchen ab. Man muss sich einfach gehen lassen. Wenn man ins Meer eintauchen möchte und sich dabei die ganze Zeit sagt: „Aber hier könnte ein Fels sein, oder da könnte ein Fels sein", wird es einem nicht gelingen.

*

WORTE DER MUTTER

> *„Das Beenden der Meditation erfordert also eine Anstrengung: Es wird schwierig, die Meditation zu beenden, schwierig, nicht mehr an das Göttliche zu denken, schwierig, wieder in das normale Bewusstsein herabzukommen." (Questions and Answers, 21. April 1929)*

Ich wünschte, das würde für jedermann gelten!

Man mag mit der aktivsten Tätigkeit befasst sein, zum Beispiel mit dem Basketballspielen, das enorm viel Bewegung verlangt, und dennoch die Einstellung zur inneren Meditation und zur Konzentration auf das *Göttliche* nicht verlieren. Wenn du das erreichst, wirst du sehen, dass was immer du tust, sich qualitativ verändert. Du wirst es nicht nur besser tun, sondern mit völlig