

ALLES LEBEN IST YOGA



NAHRUNG

DIE YOGISCHE HALTUNG ZUM ESSEN

SRI AUROBINDO | DIE MUTTER



# NAHRUNG

## DIE YOGISCHE HALTUNG ZUM ESSEN

Auszüge aus den Werken von  
Sri Aurobindo und der Mutter

AURO MEDIA  
Verlag & Fachbuchhandel  
Wilfried Schuh

ALLES LEBEN IST YOGA  
**Nahrung – Die yogische Haltung zum Essen**  
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: *Vitis vinifera*. Verschiedene Farben.  
Die von der Mutter gegebene spirituelle Bedeutung:  
**Göttliches Ananda**  
Reichlich, saftig, nährend, voller Lebenskraft.

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

Sein Essen dem Göttlichen weihen	1
Eine neutrale Haltung gegenüber dem Essen und wie man sie erlangt	3
Räume der Nahrung den richtigen Platz ein	5
Die yogische Haltung zur Nahrung	6
Gewohnheiten, die das Physische ablegen muss	7
Mach dir keine Gedanken über das Essen und iss mit Maß	9
Höre auf den Körper	10
Fasten	13
Das Essen von Fleisch: Eine wahre Geschichte	17
Verschiedene Arten von Nahrung	21
Die Nahrung für Kinder	21
Rauchen, Trinken und Drogen	23
Das einzige, was zählt	27
Allgemeine Hinweise und Ratschläge	32



*Iss um zu leben, aber lebe nicht, um zu essen.*  
– Die Mutter

## Sein Essen dem Göttlichen weihen

### WORTE DER MUTTER

Wir sind auf Nahrung angewiesen, um physisch leben zu können – leider, denn mit der Nahrung nehmen wir täglich fortwährend eine ungeheure Menge an Unbewusstheit auf, *tamas*, Schwere und Stumpfheit. Wir können nicht anders – es sei denn, wir bleiben vollkommen bewusst, fortwährend, ohne Unterbrechung, und sobald ein Element in unseren Körper eingeführt wird, wirken wir sogleich darauf ein, um ihm nur das Licht zu entnehmen und alles andere, was unser Bewusstsein verdunkeln könnte, weisen wir zurück. Das ist der Ursprung und die rationale Erklärung der religiösen Praxis, seine Nahrung Gott zu weihen, bevor man sie zu sich nimmt. Während der Mahlzeit strebt man danach, dass die Nahrung nicht für das kleine menschliche Ego sei, sondern eine Darbringung an das göttliche Bewusstsein im Innern. In allen Yoga-Disziplinen und in allen Religionen wird das empfohlen. Die Aufnahme von Unbewusstheit so weit wie möglich zu verringern, die, ohne dass man es merkt, täglich beständig zunimmt, ist der Ausgangspunkt dieser Praxis, dieser Hinwendung an das Bewusstsein dahinter.

\*

### WORTE DER MUTTER

Solange unser Körper zu seiner Erhaltung fremde Substanz aufnehmen muss, wird er gleichzeitig eine beträchtliche Menge träger und unbewusster Kräfte oder eines wenig wünschenswerten Bewusstseins aufnehmen, und diese Alchemie muss im Körper ablaufen. Wir sprachen über alle Arten von Bewusstsein, die man mit der Nahrung aufnimmt; man nimmt mit der Nahrung aber auch Nichtbewusstheit auf – und zwar in reichlicher Menge. Und deshalb wurde in vielen Yoga-Disziplinen der Rat gegeben, die Nahrung vor dem Essen dem *Göttlichen* darzubringen (*Die Mutter macht eine Geste der Darbringung, die beiden Hände nebeneinander und nach oben geöffnet*). Der Rat besteht darin, vor der Mahlzeit das *Göttliche* in die Nahrung herabzurufen. Man bringt sie *Ihm* dar – das heißt, man bringt sie mit dem *Göttlichen* in Berührung, damit sie während des Essens unter dem göttlichen Einfluss ist. Das ist sehr nützlich, das ist sehr gut. Wenn man es zu tun vermag, ist das sehr nützlich, denn es verringert die Arbeit der inneren Umwandlung, die getan werden muss, in beträchtlicher Weise. Aber so wie die Dinge in dieser Welt liegen, sind wir alle

voneinander abhängig, nicht wahr. Man kann die Luft nicht aufnehmen, ohne die Schwingungen aufzunehmen, die zahllosen Schwingungen aus allen möglichen Regungen und von allen möglichen Menschen, und man muss – wenn man intakt bleiben will – ständig in diesem Zustand des Filterns sein, von dem ich gesprochen habe. Das heißt, allem Unerwünschten darf man nicht erlauben einzutreten, so als ginge man an verseuchte Orte und würde eine Maske vor das Gesicht halten, damit die Luft gereinigt wird, bevor man sie einatmet. Nun, so etwas Ähnliches muss man tun. Man muss um sich herum eine solch intensive Atmosphäre der **totalen** Hingabe an das *Göttliche* haben – um einen herum derart verdichtet –, dass alles, was da durchgeht, automatisch gefiltert wird. Das ist gleichwohl für das ganze Leben äußerst nützlich, weil es schlechte Gedanken, bösen Willen und Menschen gibt, die einem übel gesinnt sind und Formationen bilden. In der Atmosphäre gibt es alle möglichen Arten von absolut Unerwünschtem. Und wenn man die ganze Zeit über aufpassen und nach allen Seiten schauen müsste, würde man nur noch an eines denken: Wie schütze ich mich. Zuerst einmal ist das sehr lästig, und dann, nicht wahr, verliert man auch sehr viel Zeit dabei. Bist du gut eingehüllt von diesem Licht, dem Licht einer vollkommen glücklichen, absolut aufrichtigen Hingabe, ... dann dient es dir als wunderbarer Filter. Alles gänzlich Unerwünschte, alles Böswillige kann nicht durchdringen. So kehrt es automatisch dorthin zurück, woher es gekommen ist. Gibt es einen bewussten bösen Willen gegen dich, kommt er an, kann aber nicht durchdringen; die Tür ist verschlossen, denn sie ist nur für göttliche Dinge offen und für nichts anderes. Also kehrt er ganz ruhig zu seinem Ursprung zurück.

Doch sind das alles Dinge, die man durch eine Art Studium und Wissenschaft erlernen kann. Aber auch ohne Studium oder Wissenschaft kann man sie machen, vorausgesetzt, Aspiration und Hingabe sind absolut und umfassend. Sind Aspiration und die Hingabe umfassend, wird es automatisch getan. Aber man muss darüber wachen, dass sie umfassend sind; und im übrigen, wie ich bereits sagte, merkt man es sehr gut, da man von dem Augenblick an, wo sie nicht mehr umfassend sind, auch nicht mehr glücklich ist. Du fühlst dich unwohl, sehr elendig, entmutigt, etwas unglücklich: „Die Dinge sind heute nicht sehr angenehm. Es sind die gleichen Dinge wie gestern und da waren sie wunderbar; heute aber sind sie nicht angenehm!“ – Warum? Weil du gestern in einem Zustand vollkommener Hingabe warst – mehr oder weniger vollkommen – und heute bist du es nicht mehr. Was also gestern so schön war, ist heute nicht mehr so schön. Diese Freude, die du in dir hattest, dieses Vertrauen, diese Gewissheit, dass alles gut geht, dass das große *Werk* vollendet wird, diese Zuversicht – all dies, siehst du, ist verhüllt worden und an



seine Stelle ist so etwas wie Zweifel, ja, Unzufriedenheit getreten: „Die Dinge sind nicht schön, die Welt ist scheußlich, die Menschen sind unangenehm.“ Das geht manchmal soweit: „Das Essen ist nicht gut, gestern war es hervorragend.“ Es ist das gleiche Essen, aber heute ist es nicht gut! Das ist der Barometer! Du kannst dir sofort sagen, dass sich da irgendwo eine Unaufrichtigkeit eingeschlichen hat. Das lässt sich ganz leicht erkennen; du musst dazu nicht sehr gebildet sein, denn, wie Sri Aurobindo es in *Elements of Yoga* sagte: Man weiß, ob man glücklich oder unglücklich ist, man weiß, ob man zufrieden oder unzufrieden ist, man muss sich nicht fragen, muss sich deswegen nicht komplizierte Fragen stellen, man weiß es! – Also, es ist sehr einfach.

Wenn du dich unglücklich fühlst, kannst du daruntersetzen: „Ich bin nicht aufrichtig!“ Diese beiden Sätze gehören zusammen:

„ICH BIN NICHT GLÜCKLICH!“

„ICH BIN NICHT AUFRICHTIG!“

Was läuft da nun verkehrt? Man beginnt zu schauen und man findet es sehr schnell heraus...

\* \* \*

## Eine neutrale Haltung gegenüber dem Essen und wie man sie erlangt

### WORTE DER MUTTER

Das gewöhnliche Leben ist ein Kreislauf verschiedener Wünsche und Begierden. Solange man von ihnen in Anspruch genommen wird, kann es keinen bleibenden Fortschritt geben. Es muss ein Ausweg aus diesem Kreislauf gefunden werden. Nehmen wir zum Beispiel die häufigste Beschäftigung des täglichen Lebens – das ständige Denken der Leute daran, was und wann sie essen werden und ob es auch genug sei. Um diese Essgier zu überwinden, muss im Wesen ein solcher Gleichmut entwickelt werden, so dass man gegenüber dem Essen völlig neutral wird. Bekommst du etwas zu essen, so nimmst du es zu dir; wenn nicht, so beunruhigt es dich nicht im geringsten. Vor allem aber denke nicht dauernd ans Essen. Auch darfst du nicht in einer negativen Weise daran denken. Sich wie die Sannyasins intensiv damit zu beschäftigen, Mittel und Methoden der Enthaltsamkeit zu erfinden, bedeutet, dass man vom Essen beinahe ebenso in Anspruch genommen ist, als wäre man von heftigem Verlangen danach erfüllt. Nimm eine ganz neutrale Haltung ein: das ist

die Hauptsache. Vertreibe den Gedanken an Nahrung aus deinem Bewusstsein, miss ihm nicht die geringste Bedeutung bei.

Das alles wird ganz einfach, sobald du mit deinem seelischen Wesen in Fühlung kommst, der wahren Seele tief in dir. Denn dann spürst du sogleich, wie unwichtig diese Dinge sind und dass es nur auf das *Göttliche* ankommt. Im Seelischen weilen heißt, über alle Gier hinausgehoben zu sein. Da hast du kein Verlangen mehr, keine Sorge, kein fieberhaftes Begehren. Und du spürst auch, dass alles, was geschieht, zu deinem Besten geschieht. Verstehe mich recht, ich will nicht sagen, dass du immer alles für das Beste halten sollst. Solange du im gewöhnlichen Bewusstsein bist, ist nicht alles zum besten. Du kannst auf völlig falschen Wegen in die Irre geleitet werden, wenn du nicht im richtigen Bewusstseinszustand bist. Von dann an aber, wenn du im Seelischen gefestigt bist und dich dem *Göttlichen* überantwortet hast, geschieht alles zum besten, denn alles, wie auch immer verkleidet, ist für dich eine bestimmte göttliche Antwort.

Tatsächlich trägt die aufrichtige Selbsthingabe ihren Lohn unmittelbar in sich – sie bringt ein solches Glück, ein solches Vertrauen, eine solche Sicherheit wie nichts sonst. Doch solange die Hingebung nicht unbeirrt seelisch ist, gibt es manchmal noch Störungen und dunkle Zwischenzeiten. Nur das Seelische schreitet in einer ununterbrochenen Linie vorwärts, steigt beständig höher. Alle anderen Entwicklungen sind unstet und oft unterbrochen. Und du kannst nicht einmal ein wirkliches Individuum sein, solange das Seelische in dir nicht spürbar ist; denn das ist dein wahres Selbst in dir. Solange du dein wahres Selbst nicht kennst, bist du ein öffentlicher Platz und kein Wesen. So viele einander widerstreitende Kräfte sind in dir am Werk! Willst du wirkliche Fortschritte machen, so musst du dein eigenes Wesen kennen, das mit dem *Göttlichen* dauernd geeint ist; erst dann wird die Transformation möglich. Alle anderen Teile deiner Natur sind unwissend: Das Mental zum Beispiel macht oft den Fehler, irgendeine glänzende Idee für eine lichtvolle zu halten. Es kann mit dem gleichen Nachdruck Argumente für und gegen *Gott* vorbringen; es hat durchaus keinen untrüglichen Sinn für die Wahrheit. Das Vital lässt sich gemeinhin von jeglicher Machtentfaltung beeindrucken und ist geneigt, darin etwas *Gottgleiches* zu sehen. Einzig das Seelische hat die richtige Unterscheidungskraft: Es ist sich der höchsten *Gegenwart* unmittelbar bewusst, es hält das *Göttliche* und das *Widergöttliche* auseinander. Bist du, und sei es auch nur für einen Augenblick, mit ihm in Fühlung getreten, so trägst du eine Überzeugung in dir, die nichts erschüttern kann.

Du fragst: Wie kann ich mein wahres Wesen erkennen? Erbitte, ersehne und erstrebe es, wolle es mehr als alles andere... Aller Drang nach

Vollkommenheit kommt von ihm. Du arbeitest nicht wissentlich mit ihm zusammen, du bist nicht geeint mit seinem Licht. Denke nicht, dass ich deinen emotionalen Wesensteil meine, wenn ich vom Seelischen spreche. Die Emotionen gehören zum höheren Vital, nicht zum rein Seelischen. Das Seelische ist eine stetige Flamme, die ohne zu flackern in dir brennt. Sie steigt gerade zum *Göttlichen* empor und bringt ein Gefühl von Kraft mit sich, das alle Widerstände bricht. Wenn du mit ihr geeint bist, spürst du die göttliche Wahrheit – und dann hast du unweigerlich den Eindruck, dass die ganze Welt auf dem Kopf spaziert, die Beine in der Luft!

Du musst lernen, das, was du dein individuelles Selbst nennst, mit deiner wahren seelischen Individualität zu einen. Deine jetzige Individualität ist etwas sehr Vermischtes, eine Reihe von Wandlungen, die jedoch einen gewissen ununterbrochenen Zusammenhang bewahren, eine gewisse Ähnlichkeit oder Gleichheit der Schwingungen in all dem Fließenden. Sie ist fast wie ein Strom, der nie der gleiche ist und dennoch eine ihm eigene Art und Beständigkeit hat. Dein normales Selbst ist einfach der Schatten deiner wahren Individualität, und erst, wenn dies normale Einzelwesen, das zu verschiedenen Zeiten verschieden gelagert ist, sei es mental, vital oder physisch, mit dem Seelischen in Fühlung tritt und es als sein wirkliches Wesen empfindet, erst dann verwirklichst du deine wahre Individualität. Dann bist du in dir selbst geeint, nichts kann dich stören oder erschüttern, du machst regelmäßige und dauerhafte Fortschritte, und du stehst hoch über so kleinlichen Regungen wie der Essgier.

\* \* \*

## Räume der Nahrung den richtigen Platz ein

### WORTE SRI AUROBINDOS

Dem Essen Verhaftetsein, die Gier und das heftige Verlangen danach, machen es zu einer ungebührlich wichtigen Sache im Leben, die dem Geist des Yoga widerspricht. Festzustellen, dass etwas gut schmeckt, ist nichts Falsches, man darf es nur nicht begehren oder danach trachten, weder jubeln, wenn man es erhält, noch missmutig oder betrübt sein, wenn man es nicht erhält. Man muss ruhig und gleichmütig sein, darf nicht aufgereggt oder unzufrieden werden, wenn das Essen nicht schmackhaft oder sehr reichlich ist, sondern man hat eine bestimmte notwendige Menge zu essen, nicht weniger und nicht mehr. Weder heftiges Verlangen noch Widerwille sollte vorhanden sein.

Ständig an das Essen zu denken und sich den Kopf darüber zu zerbrechen, ist ein ganz falscher Weg, sich von der Esslust zu befreien. Räume dem Nahrungselement den richtigen Platz im Leben ein, eine kleine Ecke, konzentriere dich auf andere Dinge und nicht darauf.

\* \* \*

## Die yogische Haltung zur Nahrung

WORTE SRI AUROBINDOS

Es ist bestimmt nicht sehr yogisch, sich durch die Aufdringlichkeit des Gaumens derart quälen zu lassen. Diese kleinen Begierden, denen viele Menschen, die durchaus keine Yogis und auch keine Anwärter auf den Yoga sind, den richtigen Platz einzuräumen wissen, scheinen – wie ich feststelle – eine übermäßige Wichtigkeit im Bewusstsein der Sadhaks hier einzunehmen – sicherlich nicht bei allen, doch bei vielen. Sie scheinen in diesen wie in anderen Belangen nicht zu erkennen, dass man, wenn man den Yoga ausüben will, in allen Dingen, ob klein oder groß, immer mehr die yogische Haltung einzunehmen hat. Diese Haltung besteht auf unserem Weg nicht in gewaltsamer Unterdrückung, sondern, was die Ziele der Begierden anbelangt, in Loslösung und Gleichmut. Heftige Unterdrückung steht auf der gleichen Stufe mit freier Befriedigung; in beiden Fällen bleibt die Begierde erhalten; in dem einen wird sie durch Befriedigung genährt, im anderen bleibt sie verborgen und wird durch Unterdrückung verschlimmert. Nur dann, wenn man zurücktritt und sich vom niederen Vital loslöst, wenn man sich weigert, seine Begierden und lauten Forderungen als die eigenen zu betrachten, und im Bewusstsein eine völlige Neutralität und Gleichmütigkeit ihnen gegenüber bewahrt, wird das niedere Vital selbst allmählich geläutert und auch still und gleichmütig werden. Jede Woge des Begehrens muss, sobald sie sich zeigt, beobachtet werden, so ruhig und mit einer so unbewegten Loslösung, wie du etwas beobachten würdest, das außerhalb von dir vor sich geht, und man muss sie vorübergehen lassen, aus dem Bewusstsein verweisen und immerfort die wahre Bewegung, das wahre Bewusstsein an ihre Stelle setzen.

Wäre es nicht besser, wenn die Menschen sich erinnern würden, dass sie um des Yoga willen hier sind und diesen zum Salz und zur Würze ihres Lebens machen, und die *samata* des Gaumens erwerben würden. Meiner Erfahrung

nach würden dann alle Sorgen schwinden und selbst die Küchen- und Kochprobleme ihr Ende finden.

\*

#### WORTE SRI AUROBINDOS

Es ist falsch, den Körper zu vernachlässigen und ihn verkommen zu lassen; der Körper ist das Instrument der Sadhana und sollte in gutem Zustand erhalten werden. Man sollte ihm nicht verhaftet sein, doch darf es auch keine Vernachlässigung oder Missachtung des stofflichen Teils unserer Natur geben. In diesem Yoga besteht das Ziel nicht nur in der Einung mit dem höheren Bewusstsein, sondern auch darin (durch diese Macht des höheren Bewusstseins) das niedrigere Bewusstsein einschließlich der physischen Natur umzuwandeln. Um zu essen, braucht man kein Verlangen, keine Gier nach Nahrung zu haben. Der Yogi isst nicht aus Begehrlichkeit, sondern um den Körper zu erhalten.

\* \* \*

#### Gewohnheiten, die das Physische ablegen muss

#### WORTE DER MUTTER

*Die Mutter liest aus Sri Aurobindos Buch ‚Elements on Yoga‘ jenen Satz vor, in dem er über die „drei grundlegenden Hindernisse“ schreibt, die der Transformation im Wege stehen: „Selbstsucht – das Mental, das sich an seine eigenen Gedanken klammert, das Vital, das seine eigenen Wünsche der wahren Überantwortung vorzieht, das Physische, das sich an seinen eigenen Gewohnheiten festhält.“ Mutters Kommentar dazu:*

„Das Mental, das sich an seine eigenen Gedanken klammert!“ Na! Wie oft habe ich dir das gesagt? „... das Vital, das seine eigenen Wünsche bevorzugt!“ Und dann wird das Mental der Komplize des Vitals und gibt uns wunderbare Erklärungen, um die Gelüste beibehalten zu können, und es führt Gründe,