

ALLES LEBEN IST YOGA



DIE INNERE HALTUNG

GEISTESHALTUNGEN FÜR EIN YOGISCHES LEBEN

SRI AUROBINDO | DIE MUTTER

DIE INNERE HALTUNG

GEISTESHALTUNGEN FÜR EIN YOGISCHES LEBEN

Auszüge aus den Werken von
Sri Aurobindo und der Mutter

AURO MEDIA
Verlag & Fachbuchhandel
Wilfried Schuh

ALLES LEBEN IST YOGA

Die innere Haltung – Geisteshaltungen für ein yogisches Leben

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: *Clerodendrum thomsoniae*. Rot, weißer Kelch.

Die von der Mutter gegebene spirituelle Bedeutung:

Aspiration nach der richtigen Haltung

Tatkräftig, bereitwillig, bestimmt.

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

Das eröffnet neue Horizonte	1
Die Bedeutung der inneren Haltung	1
Alles hängt von der inneren Haltung ab	3
Die Macht der richtigen Haltung	4
Die innere Haltung des Glaubens und Vertrauens	5
Die innere Haltung der Aufrichtigkeit	8
Die innere Haltung des Friedens und Gleichmuts	12
Die innere Haltung der Heiterkeit und Beharrlichkeit	15
Die innere Haltung der Dankbarkeit und Demut	20
Die innere Haltung bei der Arbeit	23
Wie man das Göttliche um etwas bittet	24



Ein Sadhak sollte immer daran denken, dass alles von der inneren Haltung abhängt. – Sri Aurobindo

Das eröffnet neue Horizonte

WORTE DER MUTTER

Es gibt einen Zustand, in dem man merkt, dass die Wirkung der Dinge, der Umstände, aller Regungen und aller Handlungen des Lebens auf das Bewusstsein fast ausschließlich von unserer Haltung gegenüber diesen Dingen abhängt. Es kommt ein Zeitpunkt, wo es einem recht deutlich bewusst wird, dass die Dinge an sich eigentlich weder gut noch schlecht sind: Sie sind es nur uns gegenüber. Ihre Wirkung auf uns hängt ganz von der Haltung ab, die wir in Bezug auf sie einnehmen. Fassen wir genau dieselbe Sache als ein Geschenk Gottes, als eine göttliche Gnade, als Wirkung der totalen Harmonie auf, hilft sie uns, bewusster, stärker, wahrer zu werden. Fassen wir diese Sache dagegen – genau denselben Umstand – als einen Schicksalsschlag auf, als eine schlechte Kraft, die uns beeinträchtigen will, schwächt uns das, es bedrückt uns und nimmt uns Bewusstsein, Kraft und Harmonie. Und der Umstand an sich ist genau derselbe. Ich möchte, dass ihr alle diese Erfahrung habt, denn ihr werdet Herr eurer selbst wenn ihr sie habt. Nicht nur Herr eurer selbst, sondern auch, was euch angeht, Herr eurer Lebensumstände. Und das hängt ausschließlich von der Haltung ab, die ihr einnehmt. Das ist keine Erfahrung, die sich im Kopf abspielt. Das beginnt zwar dort, ist aber eine Erfahrung, die sich im Körper selbst abspielen kann...

Das eröffnet euch neue Horizonte. Es ist der Weg, es ist ein Schritt auf dem Weg, der zur Transformation führt.

* * *

Die Bedeutung der inneren Haltung

WORTE DER MUTTER

„Strebe, konzentriert im richtigen Geist, und du kannst dir sicher sein, dein dir gesetztes Ziel zu erreichen, von welcher Art auch immer die Schwierigkeiten sein mögen.“

Was ist „der richtige Geist“?

Es kommt auf den Fall an, mein Kind. Der richtige Geist ist der Wille, sich selbst zu vervollkommen, oder der Wille, ruhig zu bleiben, oder ..., es kommt auf die Situation an, nicht wahr, es hängt von der Situation ab ..., das bedeutet, in jeder Situation gibt es einen Geist, der der angemessene Geist ist, jenen, den man haben sollte, die Haltung, die man innerlich einnehmen muss. Es hängt vom einzelnen Fall ab.

Sobald man zum Beispiel eine Welle physischen Ungleichgewichts, schlechter Gesundheit kommen fühlt, nun, sich im richtigen Geist zu konzentrieren heißt, sich in einer inneren Ruhe zu konzentrieren, im Vertrauen in die göttliche *Gnade*, und in einem Willen, in physischem Gleichgewicht und gesund zu bleiben. Das ist der richtige Geist. In einem anderen Fall fühlt man gleichsam eine Woge von Zorn und Erregung von außen kommen. Dann muss man sich in eine innere Ruhe zurückziehen, in ein Losgelöstsein von äußeren Dingen, in einen Willen, nur das auszudrücken, was von oben kommt, und dem göttlichen *Willen* gegenüber immer fügsam zu sein. Das ist der richtige Geist. Und in jedem Fall ist es etwas dergleichen. Natürlich steckt immer derselbe Sinn dahinter, nämlich dass man sich immer des *Göttlichen* zu erinnern hat und sich *Ihm* zur Verfügung stellen und wollen soll, was *Es* will.

Aber in dem einen Fall kann man die Ruhe wollen, im anderen Fall kann man die Kraft wollen, in einem dritten Fall kann man die Gesundheit wollen, in einem weiteren etwas, das dem Druck von außen widersteht.

Wenn man ratlos ist, wenn man eine Entscheidung zu treffen hat, wenn man nicht weiß, was das Richtige wäre, das man tun soll – du siehst, man hat zwischen zwei, drei oder vier möglichen Entscheidungen zu wählen, und man weiß nicht, welche Entscheidung die richtige ist –, muss man sich soweit wie möglich mit seinem seelischen Wesen und der göttlichen *Gegenwart* in sich in Verbindung bringen, das Problem diesem seelischen Bewusstsein präsentieren und um das rechte Licht, die rechte Entscheidung bitten, um diejenige, die mit dem göttlichen *Willen* am meisten übereinstimmt, und versuchen, auf die Inspiration zu hören und sie zu empfangen.

Du siehst, in jedem Fall ist das die richtige Haltung.

*

WORTE DER MUTTER

Liebe Mutter, Sri Aurobindo sagt: „Wenn man der Schwierigkeit im richtigen Geist begegnet und sie überwindet, merkt man, dass ein Hindernis verschwunden ist...“ Was ist der richtige Geist?

Ah, ich habe diese Frage erwartet. Der richtige Geist bedeutet, was er im folgenden Satz erläutert hat: sein Vertrauen zu bewahren, friedvoll zu bleiben ..., geduldig zu warten, bis die Attacke vorbeigeht, das Vertrauen zu bewahren... Auf jeden Fall bedeutet der richtige Geist, den Mut nicht zu verlieren, seinen Glauben nicht zu verlieren, nicht ungeduldig zu sein, nicht deprimiert zu sein, ganz ruhig und friedvoll zu bleiben, mit so viel Aspiration, wie man aufbringen kann, und sich wegen dessen, was geschieht, keine Sorgen zu machen. Die Gewissheit zu haben, dass das vorbeigeht und dass alles gut wird. Das ist das Beste.

*

WORTE DER MUTTER

Jene, die sich ernsthaft bemühen und aufrichtig sind, haben das *Göttliche* immer als Wegbegleiter.

* * *

Alles hängt von der inneren Haltung ab

WORTE SRI AUROBINDOS

Ein Sadhak sollte immer daran denken, dass alles von der inneren Haltung abhängt. Wenn er einen vollkommenen Glauben an die *Göttliche Gnade* hat, wird er erkennen, dass die *Göttliche Gnade* ihn bei jedem Schritt das Richtige tun lässt. Er wird zum Beispiel veranlasst, aus dem Haus zu gehen, wenn es gefährlich ist, im Haus zu bleiben, und er wird im Haus bleiben, wenn es gefährlich ist hinauszugehen.

Die *Gnade* wird ihn genau das tun lassen, was ihn der Gefahr entkommen lässt. Damit aber die Dinge auf diese Weise geschehen, musst du einen tief eingewurzelten Glauben haben, der dein ganzes Wesen durchdringt und gegen den sich keine andere Bewegung in dir richtet. Das ist natürlich schwierig. Auch kannst du für dich den Glauben haben, während die Menschen deiner Umgebung deine Einstellung nicht teilen. Und du kannst, solange du unter ihnen bist, gezwungen sein, äußere Maßnahmen anzuerkennen, dich – wie du es nennst – einem Verteidigungs-System anzuschließen. Dennoch darfst du nicht vergessen, dass nur deine innere Haltung, dein innerer Glaube zählen.

Alle äußeren Mittel bedeuten nichts. Sie können sich als absolut nutzlos erweisen und zu nichts führen. Es ist allein die *Göttliche Gnade*, die dich beschützt.

* * *

Die Macht der richtigen Haltung

WORTE DER MUTTER

Ist das, was geschieht, wirklich immer das Beste? ... Offenbar hat alles geschehen müssen, was geschah: Es konnte nicht anders sein – gemäß den Ursachen und Wirkungen in der Zeit. Doch lässt sich das erst im Nachhinein sagen, nicht vorher. Denn die Frage, ob das Bestmögliche geschieht, ist eine individuelle Frage, sei der Einzelne nun ein Volk oder ein bestimmter Mensch, und alles hängt von der persönlichen Haltung ab. Kannst du im Angesicht von Ereignissen, die gleich geschehen werden, die höchste dir mögliche Haltung einnehmen, das heißt bringst du dein Bewusstsein mit dem höchsten dir zugänglichen Bewusstsein in Kontakt, kannst du dir völlig sicher sein, dass in diesem Fall das Bestmögliche geschieht. Sobald du aber aus diesem Bewusstsein in ein niedrigeres fällst, geschieht offensichtlich nicht das Bestmögliche – eben weil du nicht in deinem besten Bewusstsein bist. Ja, ich behaupte sogar, dass im Einflussbereich eines jeden Einzelnen die richtige Haltung nicht nur alle Umstände zum Besten wenden kann, sondern die Umstände selbst zu ändern vermag. Wenn zum Beispiel jemand kommt, um dich zu töten, und du dabei im gewöhnlichen Bewusstsein bleibst, also erschrickst und den Kopf verlierst, wird ihm sein Vorhaben wohl gelingen. Steigst du ein klein wenig höher und rufst trotz deiner Angst das Göttliche zu Hilfe, so dürfte dich der Kerl verfehlen oder nur leicht verletzen. Wenn du aber die rechte Haltung hast und das volle Bewusstsein der göttlichen Gegenwart rings um dich, vermag er nicht einmal den kleinen Finger gegen dich zu erheben.

Diese Wahrheit ist der eigentliche Schlüssel zur Umwandlung. Bleibe stets mit der göttlichen Gegenwart in Verbindung, versuche sie herabzubringen, und immer wird das Bestmögliche geschehen. Natürlich wird sich die Welt nicht auf einmal ändern, aber sie wird so schnell fortschreiten, wie sie vermag. Denke daran, das gilt nur, wenn du auf dem geraden Weg des Yoga bleibst, nicht aber, wenn du vom Pfad abweichst und ihn verlierst und wie in einem Urwald eigenwillig oder hilflos umherschweifst.

Wenn jeder sein Bestes tun würde, gäbe es eine wirkliche Zusammenarbeit, und das Ergebnis käme bedeutend schneller. Ich habe zahllose Beispiele der Macht der richtigen Haltung gesehen. Ich habe gesehen, wie ganze Menschenmengen durch einen Einzigen, der die richtige Haltung bewahrte, vor der Katastrophe gerettet wurden. Doch soll diese richtige Haltung nicht nur irgendwo hoch oben sein, während der Körper seinen gewohnten Reaktionen überlassen bleibt. Wenn du auf diese Art oben bleibst und sagst: „Gottes Wille geschehe“, kannst du gleichwohl getötet werden. Denn dein Körper mag recht ungöttlich sein und vor Angst zittern. Es gilt, das wahre Bewusstsein im Körper zu halten und nicht die geringste Angst zu haben, sondern voll göttlichen Friedens zu sein. Dann besteht in der Tat keine Gefahr. Nicht nur Angriffe von Menschen kannst du abwenden, sondern auch auf die Tiere und sogar die Elemente einwirken. Ich kann dir ein kleines Beispiel geben. Du erinnerst dich an die Nacht des großen Zyklons mit dem furchtbaren Getöse und den Regengüssen überall in der Stadt. Ich dachte, ich sollte in Sri Aurobindos Zimmer gehen, um ihm die Fenster schließen zu helfen. Ich öffnete die Tür ein wenig, und da sah ich ihn ruhig an seinem Schreibtisch sitzen und schreiben. In dem Zimmer herrschte ein so fester Friede, dass niemand sich hätte vorstellen können, dass draußen ein Zyklon wütete. Die Fenster standen weit offen, und kein Tropfen kam herein.

* * *

Die innere Haltung des Glaubens und Vertrauens

WORTE SRI AUROBINDOS

Um gegen alle Furcht, Gefahr und alles Unheil gewappnet durchs Leben zu gehen, bedarf es nur zweier Dinge, die stets Hand in Hand gehen – der Gnade der Göttlichen Mutter und von deiner Seite einer inneren Haltung des Glaubens, der Aufrichtigkeit und Überantwortung. Lass deinen Glauben rein, ehrlich und vollkommen sein. Ein egoistischer Glaube im mentalen und vitalen Wesen, befleckt von Ehrgeiz, Stolz, Eitelkeit, mentaler Arroganz, vitalem Eigenwillen, persönlichen Forderungen und dem Verlangen nach den armseligen Befriedigungen der niederen Natur ist eine schwache, rauchige Flamme, die nicht zum Himmel aufsteigen kann. Betrachte dein Leben als etwas, das dir ausschließlich für das göttliche Werk gegeben ist und dafür, der göttlichen Manifestation zu dienen. Begehre nichts als die Reinheit, die Kraft, das Licht,

die Weite, die Ruhe und das Ananda des göttlichen Bewusstseins und sein Drängen zur Umwandlung und Vervollkommnung deines Mentals, Lebens und Körpers. Erbittle nichts als die göttliche, spirituelle und supramentale Wahrheit, ihre Verwirklichung auf Erden und in dir und in allen, die berufen und ausgewählt sind, und die nötigen Voraussetzungen für ihre Erschaffung und ihren Sieg über alle gegnerischen Kräfte.

*

WORTE SRI AUROBINDOS

Alle Menschen der Tat, Entdecker, Erfinder, Wissenschaftler, schreiten durch den Glauben voran, bis der Beweis erbracht oder die Sache getan ist, und sie halten sich daran trotz Enttäuschung, Fehlschlag, Gegenbeweis und Verneinung. Denn etwas Innerliches sagt ihnen, dass dies die Wahrheit ist und dass man die Sache aufnehmen und durchführen muss. Auf die Frage, ob blinder Glaube nicht falsch sei, ging Ramakrishna so weit zu sagen, dass blinder Glaube die einzige Art Glaube sei, die es gibt. Denn Glaube ist entweder blind, oder er ist kein Glaube, sondern etwas anderes, eine begründete Schlussfolgerung, eine bewiesene Überzeugung oder gesichertes Wissen.

Glaube ist der Zeuge der Seele für etwas, das sich noch nicht offenbart hat, das noch nicht erreicht oder verwirklicht wurde, das aber dennoch der Wissende in uns als das Wahre empfindet, als zuhöchst wert, dass man ihm folgt oder es erreicht, auch wenn keine anderen Anzeichen vorhanden sind. Dieses Etwas in uns kann andauern, selbst wenn das Mental keinen gefestigten Glauben hat, selbst wenn das Vital dagegen kämpft und aufbegehrt und sich weigert.

*

WORTE DER MUTTER

Ein sehnsuchtsvolles Streben ist unerlässlich. Doch streben manche Menschen mit solch einem inneren Konflikt zwischen Glauben und Unglauben, Vertrauen und Misstrauen, zwischen siegesgewissem Optimismus und einem Pessimismus, der sich fragt, wann die Katastrophe kommt. Nun, wenn das im Wesen ist, magst du streben, aber du wirst nichts bekommen...

Nun, wenn man nach der *Kraft* strebt, wenn man das *Göttliche* um Hilfe bittet, wenn man mit der unerschütterlichen Gewissheit bittet, dass sie

kommen wird, dass es unmöglich ist, dass sie nicht kommt, dann kommt sie ganz sicher. Das ist diese Art von ..., ja, es ist wirklich eine innere Öffnung, voller Vertrauen zu sein. Und manche Menschen befinden sich ständig in diesem Zustand. Wenn etwas zu empfangen ist, sind sie immer da, um es zu empfangen. Andere hingegen sind immer abwesend, wenn etwas zu bekommen ist: eine herabkommende Kraft, sie sind zu diesem Zeitpunkt immer verschlossen, während diejenigen mit kindlichem Vertrauen immer zur richtigen Zeit da sind.

Und es ist seltsam, nicht wahr, äußerlich besteht kein Unterschied. Sie können genau den gleichen guten Willen, das gleiche Streben, den gleichen Wunsch haben, es gut zu machen, doch jene, die dieses lächelnde Vertrauen in sich haben, die nichts in Frage stellen, sich nicht fragen, ob sie es nun bekommen werden oder nicht, ob das *Göttliche* antworten wird oder nicht – die Frage kommt gar nicht auf, es ist etwas Selbstverständliches... „Was ich brauche, wird mir gegeben werden. Wenn ich bete, werde ich eine Antwort erhalten. Wenn ich in einer Schwierigkeit bin und um Hilfe bitte, wird die Hilfe kommen – und sie wird nicht nur kommen, sie bringt auch alles in Ordnung.“ Wenn das Vertrauen da ist, spontan, treuherzig, ohne Wenn und Aber, dann arbeitet es besser als alles andere, und die Ergebnisse sind wunderbar. Mit den Widersprüchen und Zweifeln des Mentals verdirbt man alles, mit dieser Art von Vorgefühl, das sich einstellt, wenn man in Schwierigkeiten ist: „Oh, es ist unmöglich! Ich werde es niemals schaffen. Und wenn es schlimmer wird, wenn diese Lage, in der ich stecke und die ich nicht will, noch schlimmer wird, wenn ich immer tiefer rutsche, wenn, wenn, wenn, wenn...“ So ähnlich, und man baut eine Mauer zwischen sich und der Kraft, die man empfangen will. Das seelische Wesen hat dieses Vertrauen, es hat es auf wunderbare Weise, ohne einen Schatten, ohne ein Argument, ohne einen Widerspruch. Und wenn es so ist, gibt es nicht ein Gebet, das keine Antwort erhält, kein sehnsuchtsvolles Streben, das nicht verwirklicht wird.

*

WORTE DER MUTTER

Ein reiner Glaube ist etwas allmächtiges und eine unwiderstehliche Kraft. Man selbst findet diesen allmächtigen und unwiderstehlichen Glauben nicht oft. Das zeigt, dass er nicht ganz und gar rein ist. Das Problem stellt sich folgendermaßen dar: Jeder von uns hat einen Glauben, zum Beispiel einen Glauben an die göttliche *Gegenwart* in uns. Wäre unser Glaube rein, würden wir

diese göttliche *Gegenwart* in uns sofort wahrnehmen. Dieses Beispiel ist sehr leicht zu verstehen. Nun aber hast du Glauben, aber keine Erfahrung. Warum? Weil dein Glaube nicht rein ist. Wäre dein Glaube ganz und gar rein, würde die Sache direkt vollzogen werden. Das ist wirklich so. Wenn du dir also gewahr wirst, dass etwas nicht sogleich verwirklicht wird, kannst du dich direkt fragen: „Aber warum ist sie nicht verwirklicht? Was ist da in meinem Glauben?“ Und wenn du mit derselben Aufrichtigkeit weiter schaust, wirst du entdecken, dass es in deinem Glauben viele kleine Dinge gibt, so viele kleine Dinge. Keine großen, wie die von abstoßender Art. Kleine Dinge. Wie viele Male kommt da ein wenig Hochmut herein und dann ein Verlangen, nicht von heftiger Art – es zeigt sich selbst kaum...

*

WORTE DER MUTTER

Alle Umstände unseres Lebens sind darauf angelegt, uns den Glauben an die *Göttliche Gnade* jenseits des Mentals begreifen zu lehren, die uns die Kraft gibt, durch alle Schwierigkeiten hindurchzugehen, alle Schwächen zu überwinden und mit dem *Göttlichen Bewusstsein* in Verbindung zu treten, das uns nicht nur Frieden und Freude schenkt, sondern auch körperliche Ausgeglichenheit und gute Gesundheit.

* * *

Die innere Haltung der Aufrichtigkeit

WORTE DER MUTTER

Unter vollkommener Aufrichtigkeit verstehen wir, dass all unsere Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Handlungen nichts anderes ausdrücken sollten als die zentrale *Wahrheit* unseres Wesens.

*