

ALLES LEBEN IST YOGA



SADHANA DES KÖRPERS
I. KÖRPER-ERZIEHUNG

SRI AUROBINDO | DIE MUTTER

SADHANA DES KÖRPERS

I. KÖRPER-ERZIEHUNG

Auszüge aus den Werken von
Sri Aurobindo und der Mutter

AURO MEDIA
Verlag & Fachbuchhandel
Wilfried Schuh

ALLES LEBEN IST YOGA
Sadhana des Körpers – I. Körper-Erziehung
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: *Ixora coccinea*. Tiefrot.
Die von der Mutter gegebene spirituelle Bedeutung:
Aspiration im Physischen
Vielfältig, einfach und freudig.

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

Die Vollkommenheit des Körpers	1
Körperbeherrschung	16
Die wahre Bedeutung der Körpererziehung	17
Die Hauptaspekte der Körpererziehung	19
Die Disziplin des Körpers	20
Sport und Körperübungen	27
Konzentration und Zerstreuung	31
Der bewusste Wille	33
Wie man im Körper die Aspiration auf das Göttliche erweckt	36
Über sich hinauswachsen	40
Gleichmut als Grundlage im äußeren Wesen	42
Das ABC der Transformation des Körpers	43



Spirituelles Leben bedeutet für uns nicht Missachtung der Materie, sondern ihre Vergöttlichung. Wir wollen den Körper nicht zurückweisen, sondern ihn umwandeln. Für diese Transformation ist Körpererziehung eines der Mittel, das am direktesten wirkt.

– Die Mutter

Die Vollkommenheit des Körpers

WORTE SRI AUROBINDOS

Die Vollkommenheit des Körpers, eine größtmögliche Vollkommenheit, die wir durch die uns zur Verfügung stehenden Mittel erreichen können, muss das letztendliche Ziel der Körpererziehung sein. Vollkommenheit ist das wahre Ziel jeder Art von Erziehung, der spirituellen und der psychischen, der mentalen, der vitalen, und sie muss auch das Ziel unserer Körpererziehung sein. Wenn wir nach einer gänzlichen Vervollkommnung des Wesens streben, kann der körperliche Aspekt nicht außer acht gelassen werden. Denn der Körper ist die materielle Grundlage, der Körper ist das Instrument, das uns zur Verfügung steht. *Sariram khalu dharmasadhanam*, sagt ein altes Sanskrit-Sprichwort – der Körper ist das Mittel zur Erfüllung des Dharma, und Dharma bedeutet jedes Ideal, das wir uns setzen können, sowie das Gesetz seiner Entwicklung und seines Wirkens. Eine allumfassende Vollkommenheit ist das höchste Ziel, das wir uns setzen. Denn unser Ideal ist das *Göttliche Leben*, das wir hier gründen wollen, ein Leben des *Geistes*, das auf der Erde erfüllt ist, ein Leben, das seine eigene spirituelle Umwandlung sogar hier auf Erden, unter den Bedingungen des materiellen Universums, erreicht. Das kann nur geschehen, wenn auch der Körper eine Umwandlung durchläuft und sein Handeln und seine Funktionen höchste Leistungsfähigkeit erlangen und die Vollkommenheit erreichen, die ihm möglich ist oder die ermöglicht werden kann.

Ich habe schon in einer früheren Schrift auf die relative Vervollkommnung des physischen Bewusstseins im Körper hingewiesen sowie auf diejenige des Mentals, des Lebens und des Charakters, die er beherbergt. Diese Vervollkommnung ist ebenso wie das Erwecken und Entwickeln der dem Körper innewohnenden Fähigkeiten ein erwünschtes Ergebnis der Übungen zur Körpererziehung, denen wir in diesem Ashram eine besondere Aufmerksamkeit und Bedeutung zu widmen begonnen haben. Die Entwicklung des physischen Bewusstseins muss immer ein beträchtlicher Teil unseres Strebens sein, wozu jedoch die richtige Entwicklung des Körpers selbst ein unentbehrliches Element ist. Gesundheit, Stärke, Fitness sind die ersten grundlegenden Bedürfnisse, doch der Körperbau selbst muss der bestmögliche sein. Ein göttliches Leben in einer materiellen Welt setzt notwendigerweise die Vereinigung der beiden Enden der Existenz voraus, des spirituellen Gipfels und der materiellen Basis. Die Seele, deren Lebensgrundlage in der *Materie* liegt, steigt empor zu den Höhen des *Geistes*, doch sie verwirft ihre Grundlage nicht, sondern verbindet die Höhen mit den Tiefen. Der *Geist* steigt mit all seinem Licht,

seinen Herrlichkeiten und Kräften in die *Materie* und stoffliche Welt herab und erfüllt und verwandelt mit ihnen das Leben in der materiellen Welt, so dass es immer göttlicher wird. Die Transformation ist kein Wandel in etwas rein Subtiles und Spirituelles, zu dem die *Materie* von ihrer Natur her im Widerspruch steht und für das die *Materie* ein Hindernis oder eine Fessel darstellt, die den *Geist* bindet. Die Transformation nimmt die *Materie* als eine Form des *Geistes* an, wenn auch eine Form, die ihn noch verschleiert, und wandelt sie in ein enthüllendes Instrument. Sie verwirft nicht die Energien, Fähigkeiten und Methoden der *Materie*, sie bringt ihre verborgenen Möglichkeiten zum Vorschein, erhebt und verfeinert sie und offenbart die ihr innewohnende Göttlichkeit. Das göttliche Leben wird nichts zurückweisen, das vergöttlicht werden kann. Alles muss ergriffen, erhöht und gänzlich vervollkommenet werden. Das Mental, das jetzt noch unwissend ist, auch wenn es sich um Erkenntnis bemüht, muss sich in das supramentale Licht und die supramentale Wahrheit erheben und sie herabbringen, so dass sie unser Denken, unsere Wahrnehmung und Einsichtsfähigkeit und all unsere Mittel der Erkenntnis durchdringen, bis sie in ihren innersten und äußersten Regungen die höchste Wahrheit ausstrahlen. Unser Leben, noch voller Dunkelheit und Verwirrung und mit so vielen stumpfsinnigen und niederen Zielen beschäftigt, muss sich in all seinen Antrieben und Instinkten erhöht und verklärt fühlen und ein herrliches Ebenbild des supramentalen Lebens über uns werden. Das physische Bewusstsein und physische Wesen, der Körper selbst, muss in allem, was er ist und tut, eine Vollkommenheit erreichen, die wir uns jetzt kaum vorstellen können. Er könnte schließlich sogar von einem Licht, einer Schönheit und Glückseligkeit aus höheren Bereichen überflutet werden, und das göttliche Leben würde einen göttlichen Körper annehmen.

Doch zunächst muss die Evolution der Natur einen Punkt erreicht haben, an dem sie dem *Geist* unmittelbar begegnen kann, sie das Streben nach einem spirituellen Wandel fühlt und sich dem Wirken jener *Macht* öffnet, die sie umwandeln soll. Eine höchste Vollkommenheit, eine totale Vollkommenheit, ist nur durch die Transformation unserer niederen oder menschlichen Natur möglich, einer Transformation des Mentals in etwas Lichtvolles, unseres Lebens in etwas Kraftvolles, in ein Instrument rechten Handelns und des rechten Gebrauchs all seiner Kräfte und einer frohen Erhöhung seines Wesens, die es hinaushebt über seine gegenwärtigen, relativ begrenzten Fähigkeiten, mit einer sich selbst erfüllenden Kraft zu handeln und Lebensfreude zu empfinden. Ebenso muss es eine Veränderung des Körpers geben, in dem sein Handeln, seine Funktionen, seine Fähigkeiten umgewandelt werden zu einem Instrument, das über die Begrenzungen hinausgeht, die ihn sogar in seiner größten

gegenwärtigen Errungenschaft hemmen und einschränken. In der Gesamtheit der Veränderung, die wir zu erreichen haben, müssen auch menschliche Mittel und Kräfte aufgegriffen und nicht fallengelassen, sondern benutzt und erweitert werden zu ihrer höchsten Möglichkeit als Teil des neuen Lebens. Solch eine Sublimierung unserer gegenwärtigen menschlichen Kräfte des Mentals und Lebens zu Elementen eines göttlichen Lebens auf der Erde kann man sich ohne große Schwierigkeit vorstellen. Doch wie sollen wir uns die Vervollkommnung des Körpers vorstellen?

In der Vergangenheit wurde der Körper von spirituellen Suchern eher als Hindernis angesehen, als etwas, das man überwinden oder aufgeben muss, und nicht als Instrument zur spirituellen Vervollkommnung und als Feld der spirituellen Wandlung. Er wurde als stoffliche Grobheit verdammt, als unüberwindbares Hindernis – womit die Begrenzungen unveränderbar und die Umwandlung unmöglich seien. Der Grund dafür liegt darin, dass auch der beste menschliche Körper von einer Lebensenergie angetrieben wird, die ihre eigenen Grenzen hat und in ihren kleinen physischen Aktivitäten durch vieles verfälscht wird, was kleinlich, roh oder gar boshaft ist. Der Körper selbst ist mit der Trägheit und Nichtbewusstheit der *Materie* behaftet, nur zum Teil erweckt und – obwohl er durch eine nervliche Tätigkeit belebt und beseelt wird – unbewusst in der grundlegenden Tätigkeit der ihn aufbauenden Zellen und Gewebe und deren verborgenem Wirken. Sogar in seiner vollsten Stärke und Kraft und herrlichsten Schönheit ist er doch noch eine Blüte der materiellen *Nichtbewusstheit*. Das Nichtbewusste ist der Boden, aus dem er gewachsen ist, und das errichtet an jedem Punkt enge Grenzen, um eine Ausweitung seiner Kräfte und jede Anstrengung zu grundlegender Selbst-Überschreitung zu beschränken. Doch wenn ein göttliches Leben auf Erden möglich ist, muss auch diese Selbst-Überschreitung möglich sein.

In der Bemühung um Vollkommenheit können wir von beiden Enden unseres Wesensbereiches aus beginnen, und wir müssen dann, zumindest anfangs, von den Mitteln und Vorgehensweisen Gebrauch machen, die unserer Wahl entsprechen. Im Yoga ist der Prozess spirituell und seelisch. Selbst seine vitalen und körperlichen Prozesse erhalten eine spirituelle oder seelische Richtung und werden zu einer höheren Bewegung emporgehoben, als dem gewöhnlichen Leben und der *Materie* normalerweise eigen ist, wie zum Beispiel im Gebrauch von Atmung oder Asanas im Hatha-Yoga und Raja-Yoga. Gewöhnlich ist erst eine Vorbereitung von Mental, Leben und Körper nötig, um sie fähig zu machen, die spirituelle Energie zu empfangen und von den seelischen Kräften und Methoden organisiert zu werden. Doch auch das erhält eine besondere Richtung, die dem Yoga eigen ist. Wenn wir andererseits

WORTE DER MUTTER

Sein Ego zu meistern ist der erste unerlässliche Schritt, um Yoga zu praktizieren. Und das ist es, was den Sport zu einer machtvollen Hilfe für die Verwirklichung des *Göttlichen* machen kann.

Sehr wenige Menschen verstehen das, und denen, die gegen diese äußere sportliche Disziplin sind, diese Konzentration auf die materielle Verwirklichung, fehlt es im Allgemeinen vollständig an der Beherrschung ihres physischen Wesens. Und um den integralen Yoga von Sri Aurobindo zu verwirklichen, ist die Beherrschung des eigenen Körpers ein erster unerlässlicher Schritt. Diejenigen, die körperliche Aktivitäten verachten, werden nicht fähig sein, einen einzigen Schritt auf dem eigentlichen Weg des integralen Yoga zu machen, es sei denn, sie legen zuerst ihre Verachtung ab. Die Beherrschung des Körpers in all ihren Formen ist eine unentbehrliche Grundlage. Ein Körper, der dich beherrscht, ist ein Feind, eine Unordnung, die du nicht akzeptieren kannst. Der erleuchtete mentale Wille sollte den Körper regieren und nicht der Körper das Mental. Wenn man weiß, dass eine Sache schlecht ist, muss man fähig sein, sie zu unterlassen. Wenn man etwas verwirklichen möchte, muss man es vollbringen können und darf nicht bei jedem Schritt durch die Unfähigkeit des Körpers oder seinen schlechten Willen oder seine mangelnde Mitarbeit aufgehalten werden, und daher muss man einer physischen Disziplin folgen und Herr im eigenen Hause werden.

Es ist sehr schön, in die Meditation zu flüchten und von der Höhe seiner sogenannten Größe aus auf die materiellen Dinge herabzuschauen, doch der, der nicht Herr im eigenen Hause ist, ist ein Sklave.

* * *

Die wahre Bedeutung der Körpererziehung

WORTE DER MUTTER

Das Herabsteigen [der Seele bei der Geburt] in den physischen Körper ist notwendigerweise ein Abstieg in die Dunkelheit, Unwissenheit und Unbewusstheit, und für eine sehr lange Zeit muss sie einfach daran arbeiten, ein wenig Bewusstsein in die materielle Substanz des Körpers zu bringen, bevor sie ihn für die Erfahrungen, für die sie gekommen ist, gebrauchen kann. Wenn wir den Körper durch eine umsichtige und vernünftige Methode entwickeln, helfen

wir zur selben Zeit dem Wachstum der Seele, ihrem Fortschritt und ihrer Erleuchtung.

Körpererziehung ist der Prozess, Bewusstsein in die Körperzellen einzuflößen. Man mag es wissen oder nicht, doch das ist eine Tatsache. Wenn wir uns darauf konzentrieren, unsere Muskeln im Einklang mit unserem Willen zu bewegen, wenn wir uns darum bemühen, unsere Glieder geschmeidiger zu machen, ihnen Beweglichkeit oder Stärke oder Widerstandskraft oder eine Formbarkeit zu geben, die sie von Natur aus nicht besitzen, flößen wir den Körperzellen ein Bewusstsein ein, das vorher nicht da war. Dadurch wandeln wir den Körper in ein zunehmend einheitliches und empfängliches Instrument, das in und durch seine Aktivitäten Fortschritte macht. Das ist die Hauptbedeutung der Körpererziehung. Natürlich ist das nicht die einzige Möglichkeit, Bewusstsein in den Körper zu bringen, aber es ist etwas, das in allgemeiner Weise wirkt, und das ist selten. Ich habe es dir schon oft erzählt, dass der Künstler ein sehr großes Bewusstsein in seine Hände bringt so wie der Intellektuelle in sein Gehirn. Aber das sind, sozusagen, nur lokale Phänomene, während die Wirkungsweise der Körpererziehung allgemeiner ist. Und wenn man die absolut wunderbaren Resultate dieser Erziehung sieht, wenn man beobachtet, in welchem Umfang der Körper imstande ist, sich selbst zu vervollkommen, versteht man, wie nützlich dies für das Wirken des seelischen Wesens sein kann, das in diese materielle Substanz eingetreten ist. Denn wenn es im Besitz eines organisierten und harmonisierten Instrumentes ist, das voller Kraft, Geschmeidigkeit und voller Fähigkeiten ist, wird seine Aufgabe natürlich um einiges erleichtert.

Ich sage nicht, dass die Menschen, die Körpererziehung praktizieren, es unbedingt für diesen Zweck tun, denn nur sehr wenige sind sich dieses Resultates bewusst. Überdies, wenn du etwas Sensibilität hast und du die physischen Bewegungen eines Menschen beobachtest, der Körpererziehung in einer methodischen und vernünftigen Weise praktiziert hat, wirst du ein Licht, ein Bewusstsein, ein Leben sehen, das in anderen nicht vorhanden ist.

Es gibt immer Menschen mit einer völlig äußeren Betrachtungsweise der Dinge, die sagen: „Was ist zum Beispiel mit Arbeitern, die eine harte körperliche Arbeit zu leisten haben und die durch ihre Arbeit gezwungen sind, schwere Gewichte zu tragen – sie entwickeln auch ihre Muskeln, und, anstatt ihre Zeit, wie die Adeligen, mit Übungen zu verbringen, die keine nützlichen äußeren Ergebnisse bringen, produzieren sie zumindest etwas.“ Das ist Unwissenheit. Denn es gibt einen grundlegenden Unterschied zwischen Muskeln, die durch einen spezialisierten, lokalen und begrenzten Gebrauch entwickelt werden, und Muskeln, die nach einem ganzheitlichen Programm, bei dem kein Teil des Körpers

ohne Arbeit oder Übung bleibt, auf überlegte und harmonische Weise entwickelt werden.

Menschen, wie Arbeiter und Bauern, die eine spezielle Tätigkeit verrichten und nur bestimmte Muskeln entwickeln, haben am Ende immer berufsbedingte Verformungen. Und das hilft ihrem seelischen Fortschritt in keinsten Weise – obwohl das ganze Leben zwangsläufig zur seelischen Entwicklung beiträgt –, weil es in einer solch unbewussten Weise und so langsam geschieht, dass das arme seelische Wesen immer und immer wiederkommen muss, auf unbestimmte Zeit, um sein Ziel zu erreichen. Daher können wir mit Sicherheit sagen, dass Körpererziehung die Sadhana des Körpers ist und dass jede Sadhana zwangsläufig dazu beiträgt, das Ziel schneller zu erreichen. Je bewusster du sie tust, umso schneller und allgemeiner ist das Ergebnis, doch sogar wenn du sie blindlings ausführst, wenn du nichts weiter als deine Fingerspitzen oder Fußspitzen oder die Nasenspitze sehen kannst, trägst du doch zur Gesamtentwicklung bei.

Letztlich kann man sagen, dass jede Disziplin, der man rigoros, aufrichtig und mit Überlegung folgt, eine beachtliche Hilfe ist, denn sie ermöglicht dem Leben auf der Erde, sein Ziel rascher zu erreichen, und bereitet es vor, das neue Leben zu empfangen. Sich selbst zu disziplinieren bedeutet, die Ankunft dieses neuen Lebens und den Kontakt mit der supramentalen Wirklichkeit zu beschleunigen.

Der physische Körper ist wirklich nichts anderes als ein sehr entstellter Schatten des ewigen Lebens des *Selbstes*. Aber dieser physische Körper ist zu fortschreitender Entwicklung fähig. Durch jede individuelle Gestaltung macht die physische Substanz einen Fortschritt, und eines Tages wird sie fähig sein, eine Brücke zu schlagen zwischen dem physischen Leben, wie wir es kennen, und dem supramentalen Leben, das sich offenbaren soll.

* * *

Die Hauptaspekte der Körpererziehung

WORTE DER MUTTER

Von allen Bereichen des menschlichen Bewusstseins ist es der körperliche, der am meisten von der Methode, der Ordnung, der Disziplin und dem Prozess bestimmt wird. Der Mangel an Formbarkeit und Empfangsbereitschaft der Materie muss durch eine detaillierte Organisation ersetzt werden, die

zugleich präzise und umfassend ist. Bei dieser Organisation darf man nicht die wechselseitige Abhängigkeit und Durchdringung der einzelnen Bereiche des Wesens vergessen. Selbst ein mentaler oder vitaler Impuls muss sich einer exakten Arbeitsweise unterwerfen, um sich körperlich auszudrücken. Darum muss die ganze Erziehung des Körpers, wenn sie erfolgreich sein will, streng und detailliert, weitsichtig und methodisch sein. Das wird in Gewohnheiten übertragen; der Körper ist ein Gewohnheitswesen. Doch sollten diese Gewohnheiten kontrolliert und diszipliniert werden und dabei zugleich flexibel genug bleiben, sich den äußeren Gegebenheiten und den Bedürfnissen des Wachsens und der Entwicklung des Wesens anzupassen.

Die Erziehung des Körpers sollte mit der Geburt beginnen und sich das ganze Leben hindurch fortsetzen. Es ist nie zu früh, um damit zu beginnen, und nie zu spät, um damit fortzufahren.

Körpererziehung hat drei Hauptaspekte: (1) Kontrolle und Disziplin der Körperfunktionen, (2) eine ganzheitliche, methodische und harmonische Entwicklung aller Teile und Bewegungen des Körpers und (3) Korrektur jeglicher Defekte und Missbildungen.

* * *

Die Disziplin des Körpers

WORTE DER MUTTER

Es kann keine Körpererziehung ohne Disziplin geben. Der Körper selbst könnte ohne eine strikte Disziplin nicht funktionieren. Und das Nichterkennen dieser Tatsache ist eigentlich die Hauptursache von Krankheit.

Verdauung, Wachstum, Blutkreislauf, alles, alles ist eine Disziplin. Denken, Bewegung, Gesten, alles ist eine Disziplin, und wenn es keine Disziplin gibt, werden die Menschen sofort krank.

*

WORTE DER MUTTER

Durch eine vernünftige und einsichtige Körpererziehung müssen wir unseren Körper ausreichend stark und geschmeidig machen, damit er in der materiellen Welt zu einem geeigneten Instrument der Wahrheitskraft wird, die sich durch uns manifestieren will.

In der Tat darf der Körper nicht regieren, er muss gehorchen. Denn seiner wahren Natur nach ist er ein gehorsamer und treuer Diener. Unglücklicherweise hat er selten die Fähigkeit zur Unterscheidung, die er im Hinblick auf seine Meister, das Mental und das Vital, haben sollte. Er gehorcht ihnen blindlings, zum Schaden seines eigenen Wohlergehens. Das Mental mit seinen Dogmen und seinen starren und willkürlichen Prinzipien, das Vital mit seinen Leidenschaften, seinen Exzessen und Ausschweifungen können das natürliche Gleichgewicht des Körpers im Nu zerstören und in ihm Ermüdung, Erschöpfung und Krankheit hervorrufen. Er muss von dieser Tyrannei befreit werden, und das kann nur durch ein beständiges Einssein mit dem seelischen Zentrum des Wesens geschehen. Der Körper hat eine bemerkenswerte Anpassungsfähigkeit und Ausdauer. Er ist zu viel mehr fähig, als man gewöhnlich glaubt, wenn er – statt von den ihn jetzt regierenden unwissenden und despotischen Herren – von der zentralen Wahrheit des Wesens gelenkt wird. So wird man mit großer Verwunderung feststellen, was er alles zu leisten vermag. Ruhig und still, stark und ausgeglichen wird er in jeder Minute die geforderte Leistung vollbringen können, denn er wird gelernt haben, in der Tätigkeit Entspannung zu finden und durch den Kontakt mit den universalen Kräften seine sinnvoll und bewusst ausgegebenen Energien zu erneuern. In diesem gesunden und ausgeglichenen Leben wird sich eine neue Harmonie im Körper offenbaren, die Harmonie einer höheren Ebene widerspiegelnd, die ihm ein vollkommenes Ebenmaß und eine ideale Schönheit der Form geben wird. Und diese Harmonie wird fortschreitend sein, denn die Wahrheit des Wesens ist niemals statisch. Sie ist die unaufhörliche Entfaltung einer wachsenden Vollkommenheit, die immer vollständiger und umfassender wird. Sobald der Körper gelernt hat, dieser Bewegung fortschreitender Harmonie zu folgen, wird es ihm möglich sein, durch einen kontinuierlichen Prozess der Transformation der Notwendigkeit von Zersetzung und Zerstörung zu entgehen. Das unwiderstehliche Gesetz des Todes wird dann keinen Grund mehr haben zu existieren.

Wenn wir den Grad der Vollkommenheit erreicht haben, der unser Ziel ist, werden wir erkennen, dass die Wahrheit, die wir suchen, vier Hauptaspekte hat: *Liebe, Wissen, Macht* und *Schönheit*. Diese vier Eigenschaften der *Wahrheit* werden sich spontan in unserem Wesen ausdrücken. Das Seelische wird der Träger der wahren und reinen Liebe sein, das Mental der Träger des unfehlbaren Wissens, das Vital wird die unbesiegbare Macht und Kraft offenbaren, und der Körper wird der Ausdruck einer vollendeten Schönheit und Harmonie sein.

*

WORTE DER MUTTER

In diesem Auszug von „The Four Austerities and the Four Liberations“ spricht die Mutter über die Entbehrungen im physischen Leben – eine der vier Entbehrungen, die die vierfache Disziplin der Liebe, des Wissens, der Macht und der Schönheit begründen.

Die Tapasya oder Disziplin der Schönheit wird uns durch Entbehrungen im physischen Leben zur Freiheit im Handeln führen. Ihr grundlegendes Programm wird sein, einen Körper zu formen, der schön an Gestalt ist, harmonisch in seiner Haltung, geschmeidig und gewandt in seinen Bewegungen, kraftvoll in seinen Aktivitäten und robust in seiner Gesundheit und seinen organischen Funktionen.

Um diese Ergebnisse zu erzielen, wird es – als allgemeine Regel – gut sein, die Gewohnheit zu nutzen, um das materielle Leben zu organisieren, denn der Körper funktioniert im Rahmen einer geregelten Routine leichter. Aber man muss wissen, wie man es vermeidet, ein Sklave seiner Gewohnheiten zu werden, wie gut sie auch sein mögen. Die größtmögliche Flexibilität muss bewahrt werden, so dass man sie zu jeder Zeit ändern kann, wenn es erforderlich wird.

Man muss Nerven aus Stahl in starken und elastischen Muskeln aufbauen, um ertragen zu können, was unabdingbar ist. Aber gleichzeitig muss große Sorgfalt darauf verwendet werden, vom Körper nicht mehr zu fordern als die nötige Anstrengung, den Energieeinsatz, der das Wachstum und den Fortschritt fördert, und zugleich alles kategorisch ausgeschlossen werden, das Erschöpfung hinterlässt und letzten Endes zur Verschlechterung und zum Zerfall des Körpers führt.

Eine Körpererziehung, die zum Ziel hat, einen Körper zu formen, der einem höheren Bewusstsein als geeignetes Instrument dienen kann, erfordert sehr strenge Gewohnheiten: eine große Regelmäßigkeit an Schlaf, in der Nahrungsaufnahme, in den Übungen und in jeder Aktivität. Durch ein gewissenhaftes Studieren der eigenen körperlichen Bedürfnisse – denn sie sind bei jedem einzelnen unterschiedlich – wird ein allgemeines Programm aufgestellt. Sobald das geschehen ist, muss man es rigoros befolgen, ohne irgendwelche Gaukelei oder Nachlässigkeit. Es darf nicht die kleinste Ausnahme von der Regel geben, der man sich „nur für das eine Mal“ hingibt, die aber oft wiederholt wird – denn sobald man der Versuchung erliegt, sogar „nur das eine Mal“, verringert man die Widerstandsfähigkeit seiner Willenskraft und öffnet die Tür für jeden Fehlschlag. Deshalb darf man keine Schwachheit zulassen: