

ALLES LEBEN IST YOGA



ZWISCHENMENSCHLICHE  
BEZIEHUNGEN

SRI AUROBINDO | DIE MUTTER



# ZWISCHENMENSCHLICHE BEZIEHUNGEN

Auszüge aus den Werken von  
Sri Aurobindo und der Mutter

SRI AUROBINDO BHAVAN  
BERCHTESGADENER LAND

ALLES LEBEN IST YOGA  
**Zwischenmenschliche Beziehungen**  
Auszüge aus den Werken von Sri Aurobindo und der Mutter

1. Aufl. 2023

© 2023 SRI AUROBINDO BHAVAN | AURO MEDIA  
Verlag & Fachbuchhandel Wilfried Schuh  
Sri Aurobindo Buchhandel – DigitalEdition – Antiquariat  
[www.sriaurobindo.center](http://www.sriaurobindo.center)  
[www.auro.media](http://www.auro.media)

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

Blume auf dem Cover: *Canna indica*. Rot, gelb.  
Die von der Mutter gegebene spirituelle Bedeutung:  
**Freundschaft mit dem Göttlichen**  
Zartfühlend, aufmerksam und treu;  
immer bereit, auf die geringste Bitte zu antworten.

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 Gewohnheit des Kritisierens	1
In Harmonie mit anderen Menschen sein	4
Anderen Menschen helfen	8
Menschliche Beziehungen im Yoga	10
Über andere Menschen urteilen	13
Sich einsam fühlen	17
Die Meinungen anderer Menschen	19
Quellenangaben	24



*Hier auf dieser unbeständigen und unwissenden Erde,  
Wer ist da der Geliebte, wer der Freund?  
Alles vergeht hier, nichts bleibt, wie es ist.  
Auf diesem vergänglichen Erdball steht keiner jemandem zu.*

*– Sri Aurobindo*

## Die Gewohnheit des Kritisierens

WORTE SRI AUROBINDOS

Kehre die Fehler der anderen nicht so sehr hervor. Es ist nicht förderlich. Bewahre in deiner Haltung immer Ruhe und Frieden.

\*

WORTE SRI AUROBINDOS

Das ist ganz richtig. Nur die Wohlgesinnten vermögen zu helfen; natürlich sollte man auch fähig sein, die Fehler der anderen ohne Hass zu sehen. Hass verletzt beide Parteien und hilft keiner.

\*

WORTE SRI AUROBINDOS

Es ist nichts dagegen einzuwenden, [bei anderen] etwas zu erkennen und zu beobachten, wenn es mit Sympathie und Unvoreingenommenheit geschieht; was eine schlechte Atmosphäre für einen selbst und für andere schafft, ist die Neigung, unnötig zu kritisieren, Fehler zu sehen und andere zu verurteilen (häufig ganz zu Unrecht). Warum auch diese Härte und dieses todsichere Urteil? Hat nicht jeder seine eigenen Fehler – woher also dieser Eifer, bei anderen Fehler zu entdecken und zu verurteilen? Manchmal hat man etwas zu beurteilen, was aber nicht hastig oder mit kritischer Einstellung geschehen sollte.

\*

WORTE SRI AUROBINDOS

Die Menschen verstehen es immer besser, die Arbeit der anderen scharf zu kritisieren und ihnen zu sagen, wie die Dinge eigentlich zu geschehen hätten und was zu unterlassen sei, als selbst auf gekonnte Weise die gleichen Fehler zu vermeiden. Tatsächlich sieht man in anderen oft Fehler, die man selbst hat, aber nicht erkennt. Diese und andere Mängel sind in der menschlichen Natur weit verbreitet, und nur wenige entgehen ihnen. Das menschliche Mental ist sich seiner nicht wirklich bewusst – das ist der Grund, weshalb man im Yoga

immer sehen und erkennen muss, was in einem selbst ist, und zunehmend bewusster zu werden hat.

\*

#### WORTE SRI AUROBINDOS

Die Gewohnheit des Kritisierens – meist ein unkundiges Kritisieren von anderen –, vermischt mit allen möglichen Einbildungen, Rückschlüssen, Übertreibungen, falschen Auslegungen, sogar groben Erfindungen, ist eine der universalen Krankheiten des Ashrams. Es ist eine Krankheit des Vitals, unterstützt vom physischen Mental, das sich zum Handlanger des Vergnügens an dem seichten und schädlichen Treiben des Vitals macht. Wenn die innere Erfahrung eine wahrhaft umwandelnde Auswirkung auf das äußere Leben haben soll, ist es absolut notwendig, das Sprechen zu kontrollieren sowie diese Krankheit und die Gelüste des Vitals zurückzuweisen.

\*

#### WORTE SRI AUROBINDOS

Selbst eine boshafte (eine unfaire oder in böser Absicht geäußerte) Kritik kann manchmal durch einen bestimmten Aspekt hilfreich sein, wenn man fähig ist, sie unberührt von ihrer Unbilligkeit zu betrachten.

\*

#### WORTE SRI AUROBINDOS

Ja, all das ist wahr. Das niedere Vital findet ein gemeines und minderwertiges Vergnügen daran, die Fehler der anderen herauszupicken; hierdurch wird der eigene Fortschritt und der des Opfers der Kritik gehemmt.

\*

#### WORTE SRI AUROBINDOS

Es ist ein großer Fehler des menschlichen Vitals, Verlangen nach Komplimenten um ihrer selbst willen zu hegen und, wenn es sie nicht erhalten kann,



sich niederdrücken zu lassen und zu glauben, es würde an Fähigkeiten fehlen. Was immer man in dieser Welt tut, beginnt man mit Unwissenheit und Unvollkommenheit – man muss seine Fehler entdecken und aus ihnen lernen, man muss Irrtümer begehen und, indem man sie korrigiert, herausfinden, wie die Dinge auf die richtige Art zu tun sind. Niemand auf der Welt kann sich von diesem Gesetz befreien. Daher sollte man von anderen keine Komplimente erwarten, sondern einfach ein Lob für das, was gut und richtig, und eine Kritik über das, was irrig und falsch ist. Je mehr man Kritik zu ertragen und seine Fehler zu erkennen vermag, desto wahrscheinlicher ist es, zur Vollendung seiner Fähigkeiten zu gelangen. Besonders wenn man jung ist, vor der Reife, ist es nicht einfach, vollkommene Arbeit zu leisten. Was man das Jugendwerk von Dichtern und Malern nennt, die Arbeit ihrer frühen Jahre, ist immer unvollkommen – es ist ein Versprechen und hat gute Eigenschaften –, doch die wirkliche Vollendung und der volle Gebrauch ihrer Kräfte kommen erst später. Sie selbst wissen dies sehr gut und schreiben oder malen dennoch weiter, da sie ebenfalls wissen, dass sie hierdurch ihre Fähigkeiten entwickeln.

Man sollte sich nicht mit anderen vergleichen. Jeder hat seine eigene Lektion zu lernen, seine eigene Arbeit zu verrichten und sollte sich allein hiermit befassen und nicht mit der Frage, ob der Fortschritt von anderen dem seinen überlegen oder unterlegen ist. Auch wenn man jetzt noch nicht so weit ist, kann man seine volle Fähigkeit später erlangen, und hat nur auf diese künftige Vollkommenheit der Kräfte hinzuarbeiten. Du bist jung und hast erst noch alles zu lernen, deine Fähigkeiten knospen erst und du musst warten und an ihrer vollen Entfaltung arbeiten; dabei solltest du dich nicht darum kümmern, ob es Monate und gar Jahre beansprucht, zu etwas Befriedigendem und Vollendetem zu gelangen. Alles wird zur rechten Zeit kommen, und die Arbeit, die du jetzt tust, ist immer nur ein erster Schritt darauf zu.

Lerne aber, Kritik und das Aufzeigen deiner Fehler willkommen zu heißen – umso schneller wirst du voranschreiten.

\*

#### WORTE DER MUTTER

Wenn die Menschen nur ein wenig still sein würden, bevor sie sprechen, handeln oder schreiben, könnte viel Ärger vermieden werden. So viele Dinge werden sinnlos gesagt, sie bringen Missverständnisse und schlechte Gefühle mit sich, die durch Schweigen hätten vermieden werden können.

\*

#### WORTE DER MUTTER

Es ist immer ein Zeichen von Stärke, Dinge auf sanfte Weise zu sagen, und es ist immer Schwäche, wenn man mit unerfreulichen Dingen herausplatzt.

\*

#### WORTE DER MUTTER

Wenn man in Unwissenheit schlecht über andere spricht, entwürdigt man sein Bewusstsein und erniedrigt seine Seele.

Ein respektvolles und bescheidenes Schweigen ist die einzige Haltung, die einem Jünger angemessen ist.

\* \* \*

### In Harmonie mit anderen Menschen sein

#### WORTE SRI AUROBINDOS

Ich würde dir für deine Beziehungen mit anderen nahelegen, – sie scheinen immer sehr disharmonisch gewesen zu sein, – bei weiteren Zwischenfällen dich besser nicht auf den Standpunkt zu stellen, dass du völlig im Recht bist und die anderen völlig im Unrecht. Es wäre weiser, beim Reflektieren fair und gerecht zu sein und zu sehen, wo du fehlgegangen bist, und sogar die Betonung auf deine eigenen Fehler zu legen, nicht auf die ihrigen. Das würde wahrscheinlich zu mehr Harmonie in deinen Beziehungen mit anderen führen; auf jeden Fall wäre es deinem inneren Fortschritt zuträglich, der wichtiger ist, als die Oberhand bei einem Streit zu haben. Es ist auch nicht gut, einem Geist von Selbstrechtfertigung und Selbstgerechtigkeit zu frönen und den Wunsch zu pflegen, deine Fehler und Irrtümer entweder vor dir selbst oder vor der Mutter zu verbergen.

\*

#### WORTE SRI AUROBINDOS

Jeder hat seine eigene Art und Weise, Sadhana zu üben, und seinen eigenen Weg zum *Göttlichen*, und er braucht sich keine Gedanken darüber zu machen,

wie die anderen vorgehen; ihr Erfolg oder Misserfolg, ihre Schwierigkeiten, ihre Illusionen, ihr Egoismus und ihre Selbstgefälligkeit sind Sache der Mutter. Sie hat unendliche Geduld, aber das bedeutet nicht, dass sie die Fehler der Sadhaks billigt oder sie in allem, was sie sagen oder tun, unterstützt. Die Mutter ergreift nicht Partei in irgendeinem Streit, Disput oder wechselseitigem Konflikt, aber ihr Schweigen bedeutet nicht, dass sie billigt, was die Sadhaks sagen oder tun, wenn es nicht richtig ist. Der Ashram oder das spirituelle Leben ist kein Ort, wo einige prominent sein oder eine führende Rolle spielen sollen, kein Platz des Wettbewerbs, wo man einen Anspruch hat oder sich legitim anderen als überlegen betrachten kann. Diese Dinge sind die Erfindungen der gewöhnlichen menschlichen Einstellung gegenüber der Welt, und es besteht die Tendenz, sie in das Leben der Sadhana hinüberzutragen, aber das ist nicht die spirituelle Wahrheit der Dinge. Die Mutter toleriert alles; weder untersagt sie den Sadhaks gegenseitige Kritik, noch misst sie dieser Kritik irgendwelchen Wert bei. Nur wenn die Sadhaks die Nichtigkeit all dieser Dinge von einer spirituellen Ebene aus sehen, kann man hoffen, dass sie damit aufhören.

\*

#### WORTE SRI AUROBINDOS

Ich sehe daher keinen Grund, warum es dich betrüben sollte, wenn sich jemand dir gegenüber nicht richtig verhält. Ich habe dir bereits gesagt, dass die Leute im Ashram – das gilt auch für solche, die innere Erfahrungen und eine gewisse Öffnung haben – in ihrem äußeren Selbst noch nicht frei sind von Ego, falschen Vorstellungen und falschen Regungen. Es hat keinen Sinn, deswegen zu leiden oder depressiv zu werden. Was du tun musst, ist, nur der Mutter zugewendet zu sein, und im Verlass auf sie ruhig mit deiner Arbeit und Sadhana weiterzumachen, bis zu dem Zeitpunkt, an dem die Sadhaks genügend erweckt und verändert sind, um das Bedürfnis nach größerer Harmonie und Einheit untereinander zu empfinden. Lasse nichts außer deiner spirituellen Veränderung und deinem Fortschritt für dich eine Rolle spielen, vertraue dafür vollkommen auf die Kraft der Mutter und auf ihre Gnade, die mit dir ist – lass dich nicht von Geschehnissen oder Leuten beunruhigen, – denn im Vergleich mit der inneren Wahrheit und der Reise zum vollen *Licht* des *Bewusstseins* der Mutter sind diese Dinge bedeutungslos.

\*

## WORTE SRI AUROBINDOS

Wenn du Wissen erlangen oder alle als Brüder sehen oder Frieden erreichen willst, darfst du weniger an dich selbst denken, an deine Wünsche und Gefühle oder daran, wie dich die Menschen behandeln, sondern musst deine Gedanken mehr dem *Göttlichen* zuwenden – für das *Göttliche* leben und nicht für dich selbst.

\*

## WORTE SRI AUROBINDOS

Ich möchte dich bitten, dich nicht von einer auf Vorurteilen beruhenden gefühlsmäßigen Abneigung oder anderen Dingen leiten zu lassen, die dein Verhalten bestimmen. Überwinde diese Dinge und sieh, dass der innere Friede und das Suchen nach dem *Göttlichen* die einzig wichtige Sache sind – diese Zusammenstöße werden nur durch das Ego ausgelöst. Wende dich in die eine Richtung, ansonsten aber bewahre ein stilles Wohlwollen allen gegenüber.

\*

## WORTE DER MUTTER

Ich schlage vor, dass jeder von euch versucht – oh! nicht sehr lange, nur für eine Stunde am Tag – nichts zu sagen, als nur die absolut unerlässlichen Worte. Kein einziges mehr, kein einziges weniger.

Nimm eine Stunde deines Lebens, die für dich am günstigsten ist, und beobachte dich genau in dieser Zeit und sprich nur die absolut unerlässlichen Worte.

Am Anfang wird die erste Schwierigkeit sein zu wissen, was absolut unerlässlich ist und was nicht. Das ist schon eine Studie an sich und jeden Tag wirst du es besser machen.

Als Nächstes wirst du sehen, dass es nicht sehr schwierig ist, absolut still zu bleiben solange du gar nichts sagst, doch sowie du anfängst zu sprechen, sagst du immer – oder fast immer – zwei oder drei oder zehn oder zwanzig unnütze Worte, die völlig überflüssig sind.

\*

## WORTE DER MUTTER

Du bist zum Beispiel mit jemandem zusammen. Diese Person sagt etwas zu dir, du sagst genau das Gegenteil (wie es normalerweise vorkommt, einfach aus Widerspruch), und es beginnt eine Diskussion. Natürlich führt das nie zu etwas, es gibt nur Streit, wenn du ein schwieriger Mensch bist. Sagt man sich aber, statt zu diskutieren und andauernd in seinem Kopf oder in seinen Worten gefangen zu sein: „Halt inne! Ich will mal zu erkennen versuchen, warum der oder die mir das gesagt hat. Ja, warum wohl?“ Und du konzentrierst dich: „Warum, warum, warum?“ Du probierst es einfach mal so, und die andere Person hört nicht auf zu reden, nicht wahr, und sie ist sehr glücklich, weil du ihr nicht mehr widersprichst! Sie redet und redet und ist sich sicher, dass sie dich überzeugt hat. Du konzentrierst dich nun immer mehr auf das, was sie sagt, wobei du das Gefühl hast, dass du ganz allmählich durch ihre Worte hindurch in ihren Kopf eindringst. Damit dringst du plötzlich in ihre Denkweise ein, und stell dir vor, dann verstehst du, warum sie so redet! Und wenn du eine recht rasche Auffassungsgabe hast und das, was du jetzt verstehst, mit dem vergleichst, was du zuvor verstanden hast, dann hast du die beiden Verstehensweisen beisammen und kannst die Wahrheit finden, die die beiden versöhnt. Dann hast du wirklich einen Fortschritt gemacht. Und das ist die beste Art, sein Denken zu erweitern.

Wenn du eine Diskussion beginnst, schweige sofort, augenblicklich. Du musst schweigen, nichts mehr sagen und dann versuchen, die Sache so zu sehen, wie die andere Person sie sieht – dabei brauchst du gar nicht deine eigene Ansicht zu vergessen, sondern du kannst beide zusammenbringen. Dann hast du wirklich einen Fortschritt gemacht, einen echten Fortschritt.

\*

## WORTE DER MUTTER

Im menschlichen Leben liegt die Ursache aller Schwierigkeiten, aller Zwiebricht, aller moralischen Leiden darin, dass in jedem Menschen das Ego mit seinen Wünschen, seinen Vorlieben und Abneigungen präsent ist. Sogar in einer uneigennützigem Arbeit, die darin besteht, anderen zu helfen, reagiert das Ego auf alles, was ihm missfällt, und entfacht einen inneren Sturm, der an die Oberfläche steigt und die ganze Arbeit verdirbt, bis man gelernt hat, das Ego und seine Forderungen zu überwinden, bis man es zwingen kann, ruhig und still in einer Ecke zu bleiben.

Diese Arbeit der Überwindung des Egos ist langwierig, langsam und schwierig; sie erfordert ständige Wachsamkeit und anhaltende Anstrengung. Diese Anstrengung ist für manche leichter und für andere schwieriger...

Solange ich physisch unter euch allen anwesend war, half meine Anwesenheit euch dabei, diese Überwindung des Egos zu verwirklichen, und so war es nicht nötig, dass ich sehr oft mit euch einzeln darüber sprechen musste.

Aber jetzt muss dieses Bemühen zur Grundlage des Lebens jedes Einzelnen werden, vor allem für diejenigen unter euch, die eine verantwortungsvolle Position innehaben und sich um andere kümmern müssen. Die Führungskräfte müssen immer ein Vorbild sein. Die Führungskräfte müssen stets selbst die Tugenden praktizieren, die sie von anderen erwarten. Sie müssen verständnisvoll sein, geduldig, ausdauernd, voller Mitgefühl, Herzlichkeit und freundlichen Entgegenkommens, nicht aus dem Egoismus heraus, Freunde für sich zu gewinnen, sondern aus Großherzigkeit, andere verstehen und ihnen helfen zu wollen.

Sich selbst zu vergessen – seine Neigungen und Vorlieben – ist unerlässlich, will man eine wahre Führungskraft sein.

Das ist es, worum ich euch jetzt bitte, damit ihr euch eurer Verantwortung stellen könnt, so wie ihr es solltet. Und dann werdet ihr feststellen, dass dort, wo ihr früher Unordnung und Uneinigkeit gespürt habt, diese verschwunden sind, und Harmonie, Friede und Freude an ihre Stelle getreten sind.

\* \* \*

## Anderen Menschen helfen

### WORTE DER MUTTER

Anderen zu helfen ist der beste Weg, sich selbst zu helfen. Denn wenn du aufrichtig bist, wirst du bald entdecken, dass alle ihre Schwierigkeiten und alle ihre Misserfolge die sicheren Zeichen für den gleichen entsprechenden Mangel in dir sind. Tatsächlich beweisen diese Mängel, dass etwas in dir nicht vollkommen genug ist, um allmächtig zu sein.

\*