

ALLES LEBEN IST YOGA

---



---

INNERES LEBEN (1)

YOGA UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

SRI AUROBINDO | DIE MUTTER



# INNERES LEBEN (1)

## YOGA UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Auszüge aus den Werken von  
Sri Aurobindo und der Mutter

SRI AUROBINDO BHAVAN  
BERCHTESGADENER LAND

ALLES LEBEN IST YOGA  
**Inneres Leben (1) – Yoga und psychische Gesundheit**  
Auszüge aus den Werken von Sri Aurobindo und der Mutter

1. Aufl. 2024

© 2024 SRI AUROBINDO BHAVAN | AURO MEDIA  
www.sriurobindo.center  
www.auro.media

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

Blume auf dem Cover: *Plumbago indica*. Rosa-rot, dunkelrot.  
Die von der Mutter gegebene spirituelle Bedeutung:  
**Organisation des Wesens um die Seele**  
Die erste Stufe der Umwandlung.

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. Allgemeine Methoden und Prinzipien**

Der eine Weg – Ruhe, Stille, Frieden	1
Bewusster werden	3
Beobachtung kontra Analyse	5
Gebrauch des Willens	7
Erholung und Entspannung	8
Schlaf	10
Erneuerung der Kräfte	15
Loslösung und Zurückweisung	19
Gleichmut	23

### **II. Störungen des Mentals**

Mentaler Lärm	27
Quälende und zwanghafte Gedanken	29
Widerspenstige und störende Gedanken	31
Besorgnis	38



*Lerne innerlich zu leben, immer von innen her zu handeln, in ständiger innerer Verbundenheit mit der Mutter. – Sri Aurobindo*

# I. Allgemeine Methoden und Prinzipien

## Der eine Weg – Ruhe, Stille, Frieden

### WORTE SRI AUROBINDOS

Die Art und Weise, wie die Schmerzen aufhörten, zeigt dir, wie du mit deiner ganzen Natur umzugehen hast – denn es ist das gleiche sowohl mit den mentalen und vitalen als auch mit den physischen Ursachen von Unbehagen und Unruhe. Man hat innerlich ruhig zu bleiben, den Glauben zu bewahren und sich an die Erfahrung zu halten, dass der einzig mögliche Weg der ist, ruhig und offen zu sein und die *Kraft* wirken zu lassen.

\*

### WORTE DER MUTTER

Frieden und Stille sind die großen Heilmittel gegen Krankheit. Wenn wir Frieden in unsere Zellen bringen können, sind wir geheilt.

\*

### WORTE DER MUTTER

Die entscheidende Voraussetzung für die Heilung ist Ruhe und Frieden. Jede Aufregung, jede Enge verlängert die Krankheit.

\*

### WORTE DER MUTTER

Ergreife den Frieden tief in dir und treibe ihn in die Zellen des Körpers. Mit dem Frieden wird die Gesundheit zurückkehren.

\*

#### WORTE DER MUTTER

Frieden in den Nerven: unerlässlich für gute Gesundheit.

\*

#### WORTE DER MUTTER

Ruhig zu bleiben und sich zu konzentrieren, der *Kraft* von oben zu überlassen, ihre Arbeit zu tun, das ist der sicherste Weg, von allem und jedem geheilt zu werden. Es gibt keine Krankheit, die dem widerstehen kann, wenn es sorgfältig getan wird, rechtzeitig und lang genug, mit einem steten Glauben und einem starken Willen.

\*

#### WORTE DER MUTTER

Stelle größeren Frieden und Ruhe in deinem Körper her, das wird dir die Kraft geben, Krankheitsattacken zu widerstehen.

\*

#### WORTE SRI AUROBINDOS

Der Friede und das spontane Wissen sind im seelischen Wesen und von dort breiten sie sich zum Mental, Vital und Physischen aus. Im äußeren physischen Bewusstsein versucht die Schwierigkeit noch anzudauern und überträgt die Ruhelosigkeit manchmal auf das physische Mental, manchmal auf die Nerven und manchmal in Form von physischer Störung auf den Körper. All diese Dinge aber können und müssen gehen. Selbst die Krankheit kann gänzlich mit dem Wachsen des Friedens und der Kraft in den Nerven und physischen Zellen aufhören – Magenschmerzen, Augenschwäche und alles Übrige.

\* \* \*



## Bewusster werden

WORTE SRI AUROBINDOS

Im gewöhnlichen Leben akzeptieren die Menschen vitale Regungen, wie Ärger, Begehren, Gier, Sex usw., als natürliche, zulässige und berechtigte Dinge, die gleichsam zur menschlichen Natur gehören. Nur insoweit die Gesellschaft sie missbilligt oder darauf besteht, dass sie innerhalb festgelegter Grenzen gehalten werden oder eine schickliche Zügelung erfahren und ein schickliches Maß nicht überschreiten, versuchen die Menschen, sie zu kontrollieren, damit sie der gesellschaftlichen Norm und Regel entsprechen. Im Gegensatz hierzu wird im Integralen Yoga wie im ganzen spirituellen Leben die Bewältigung und völlige Meisterung dieser Dinge gefordert. Das ist der Grund, weshalb der Kampf stärker empfunden wird; nicht etwa, weil sich diese Dinge in den Sadhaks stärker als in gewöhnlichen Menschen erheben würden, sondern wegen der Intensität des Kampfes zwischen dem spirituellen Mental, das Kontrolle fordert, und den vitalen Regungen, die rebellieren und im neuen Leben fortbestehen wollen, so wie sie es im alten taten. Was die Vorstellung anbelangt, dass die Sadhana alle Dinge dieser Art aufwühlt, so ist das nur insofern richtig, als es erstens vieles im gewöhnlichen Menschen gibt, dessen er sich nicht bewusst ist, weil das Vital es vor dem Mental verbirgt und sich daran ergötzt, ohne dass das Mental erkennt, welche Kraft dahintersteckt – auf diese Weise werden die Dinge, die unter dem Vorwand von Altruismus, Philanthropie, Dienst (an der Menschheit) usw. geschehen, in großem Umfang vom Ego geleitet, das sich hinter diesen Rechtfertigungen verbirgt; im Yoga aber muss das geheime Motiv hinter dem Schleier hervorgezogen und enthüllt werden, und man hat sich davon zu befreien. Zweitens, im gewöhnlichen Leben werden manche Dinge verdrängt und bleiben in der (menschlichen) Natur zurück, unterdrückt, aber nicht ausgemerzt; sie können sich jederzeit erheben oder in mannigfachen nervösen Formen oder anderen Störungen des Mentals, Vitals oder Körpers zum Ausdruck kommen, ohne dass ihre wahre Ursache ersichtlich ist. Diese Tatsache wurde kürzlich durch europäische Psychologen unter viel Aufhebens entdeckt und erfährt in einer neuen Wissenschaft, der sogenannten Psychoanalyse, eine übertriebene Bewertung. In der Sadhana hingegen muss man sich dieser unterdrückten Impulse bewusst werden und sie ausmerzen – das kann „Aufwühlen“ genannt werden, bedeutet aber nicht, dass sie durch das Aufwühlen aktiviert werden sollen; vielmehr sollen sie vor das Bewusstsein treten, um aus dem Wesen getilgt zu werden.

\*

## WORTE DER MUTTER

Dein Ziel sei hoch und weit, edel und selbstlos, so wird dein Leben für dich und für die anderen wertvoll werden.

Doch welches auch immer das Ideal sei, nach dem du strebst, du wirst es nur dann vollkommen verwirklichen, wenn du die Vollendung in dir selbst verwirklichst.

Der erste Schritt in dieser Arbeit der Selbstvollendung besteht darin, sich seiner selbst und der verschiedenen Ebenen seines Wesens sowie ihrer zugehörigen Tätigkeiten bewusst zu werden. Du musst lernen, diese verschiedenen Ebenen voneinander zu unterscheiden, damit du den Ursprung der Regungen, die in dir stattfinden, deutlich zu erkennen vermagst, die Quelle der Impulse, der Reaktionen und der verschiedenen Triebe, die dich zum Handeln antreiben. Es ist ein unermüdliches Studium, das viel Ausdauer und Aufrichtigkeit erfordert, denn die menschliche Natur, vor allem die mentale hat die spontane Neigung, für alles, was wir denken, fühlen, sagen und tun eine Rechtfertigung zu finden. Nur wenn wir diese Regungen mit großer Sorgfalt beobachten, wenn wir sie sozusagen immer vor den Richterstuhl unseres höchsten Ideals stellen mit dem ehrlichen Willen, uns seinem Urteilsspruch zu unterwerfen, dürfen wir hoffen, in uns eine Urteilskraft zu erziehen, die sich nicht täuscht.

\*

## WORTE DER MUTTER

*Aber man kann bewusst werden, liebe Mutter, nicht wahr?*

Völlig! Aber dafür muss man ein wenig in sich selbst arbeiten. Man muss sich von der Oberfläche zurückziehen.

Jeder lebt fast völlig an der Oberfläche, die ganze Zeit an der Oberfläche. Und für sie ist es sogar das Einzige was existiert – die Oberfläche. Und wenn etwas sie zwingt, sich von der Oberfläche zurückzuziehen, fühlen manche Leute, dass sie in ein Loch fallen. Es gibt Leute, die, wenn sie von der Oberfläche zurückgezogen werden, plötzlich fühlen, dass sie in einem Abgrund verschwinden, so unbewusst sind sie!

Sie sind sich nur einer Art dünner Kruste bewusst, die alles ist, was sie von sich und den Dingen dieser Welt wissen, und es ist eine so dünne Kruste! Viele! Ich habe es erfahren, ich weiß nicht wie oft ... Ich versuchte einige Leute

zu verinnerlichen, und sofort fühlten sie, dass sie in einen Abgrund fielen und manchmal in einen schwarzen Abgrund. Nun, das ist das absolute Unbewusste. Aber ein Fallen, ein Fallen in etwas, das für sie wie ein Nicht-Existieren ist, das passiert sehr oft. Leuten wird gesagt: „Setz dich und versuche zu schweigen, sehr still zu sein.“ Das erschreckt sie furchtbar.

Eine ziemlich lange Vorbereitung ist nötig, um einen Anstieg des Lebens zu fühlen, wenn man aus dem äußeren Bewusstsein hinausgeht. Es ist bereits ein großer Fortschritt. Und dann ist da der Höhepunkt, nämlich, wenn man aus irgendeinem Grund genötigt ist, in das äußere Bewusstsein zurückzukehren; dort hat man dann den Eindruck, in ein schwarzes Loch zu fallen, zumindest in einer Art dumpfes, lebloses Grau, eine chaotische Mischung unorganisierter Dinge, mit dem schwächsten Licht, und all das scheint so dumpf, so trübe, so tot, dass man sich fragt, wie es möglich ist, in diesem Zustand zu bleiben – aber das ist natürlich das andere Ende – unwirklich, falsch, verwirrt, leblos!

\* \* \*

## Beobachtung kontra Analyse

### WORTE SRI AUROBINDOS

Was die Mutter meinte, war weder eine Selbst-Analyse noch eine Selbst-Sektion – das sind mentale Dinge, die sich mit dem Unbelebten befassen oder das Lebendige töten –, es sind nicht spirituelle Methoden. Die Mutter meinte nicht Analyse, sondern Selbstbetrachtung, ein Sehen aller lebendigen Regungen des Wesens und der Natur, eine intensive Beobachtung der Personalitäten und Kräfte, die sich auf der Bühne unseres Wesens bewegen, ihre Motive, Impulse und Fähigkeiten – eine Beobachtung, die genauso interessant ist wie das Erleben und Verstehen eines Schauspiels oder einer Erzählung, eine lebendige Schau und Wahrnehmung, wie sich die Dinge in uns abspielen, womit auch eine echte Meisterung dieses inneren Universums verbunden ist. Solche Dinge werden nur dann langweilig, wenn man sie mit dem analytischen und rationalen Verstand betrachtet, nicht aber wenn man ihnen als einer Bewegung des Lebens durch Erkennen und Intuition begegnet. Wenn du diese Betrachtungsweise übernehmen würdest (vom inneren, spirituellen und nicht vom äußeren, intellektuellen und ethischen Standpunkt aus), dann wäre es verhältnismäßig einfach für dich, aus deinen Schwierigkeiten herauszukommen; ... Natürlich geschieht all das am besten dadurch, dass du dich vom Spiel deiner Natur

zurückziehst und zum *Betrachter-Überwacher* wirst oder zum *Zuschauer-Darsteller-Spielleiter*. Das aber geschieht, wenn du diese selbstbetrachtende Haltung einnimmst.

\*

#### WORTE SRI AUROBINDOS

Dich einer Psychoanalyse zu unterziehen, war ein Fehler... Die Psychoanalyse von Freud ist das Letzte, was man mit dem Yoga in Verbindung bringen sollte. Sie befasst sich mit einem bestimmten Teil, dem dunkelsten, dem gefährlichsten, dem abträglichsten Teil der (menschlichen) Natur, mit der niederen vitalen, unterbewussten Schicht, isoliert einige ihrer krankhaftesten Erscheinungsformen und unterstellt ihnen einen Einfluss, der in keinem Verhältnis zu ihrer wahren Rolle in der Natur steht. Moderne Psychologie ist eine in den Kinderschuhen steckende Wissenschaft, sowohl unbesonnen als auch unsicher und unausgereift. Wie bei allen neu entwickelten Wissenschaften tobt sich die universale Gewohnheit des menschlichen Mentals hier aus: eine teilweise oder örtlich begrenzte Wahrheit ungebührlich zu verallgemeinern und zu versuchen, den gesamten Bereich der *Natur* mit ihren engen Begriffen zu erklären...

Es ist richtig, dass das Unterschwellige (subliminal) im Menschen den größten Teil seiner Natur umfasst und das Geheimnis ungeahnter Dynamiken in sich birgt, wodurch seine Oberflächen-Tätigkeiten erklärt werden. Doch das niedere vitale Unterbewusste, das alles ist, was diese Psychoanalyse von Freud zu kennen scheint – und selbst hiervon kennt sie nur ein paar schlecht erhellte Winkel –, ist nicht mehr als ein begrenzter und sehr untergeordneter Teil des unterschwelligen Ganzen... Zuerst sollte man sich bemühen, dass das höhere Mental und Vital stark, beständig und voller Licht und Frieden von oben werden; dann erst kann man mit größerer Sicherheit und einiger Aussicht auf eine schnelle und erfolgreiche Wandlung das Unterbewusste öffnen und sogar in es hinabtauchen.

\* \* \*

## Gebrauch des Willens

WORTE SRI AUROBINDOS

Friede ist nicht eine erforderliche Voraussetzung für das Wirken des Willens. Wenn das Wesen unruhig ist, ist es oft die Aufgabe des Willens, die Ruhe aufzuerlegen.

\*

WORTE SRI AUROBINDOS

Der Wille ist ein Teil des Bewusstseins und sollte in den Menschen das Hauptelement sein, welches die Tätigkeiten der Natur kontrolliert.

\*

WORTE SRI AUROBINDOS

Dann [*wenn es die Trägheit verstärkt*] ist es nicht die richtige Art von Willenskraft; wahrscheinlich gebrauchen sie eine Art kämpfender oder angestrebter Willenskraft, statt des ruhigen und dennoch starken Willens, der das höhere Bewusstsein und die höhere Kraft herabrufft.

\*

WORTE SRI AUROBINDOS

Wenn der Wille stetig eingesetzt wird, lernt das übrige Wesen, wenn auch noch so langsam, dem Willen zu gehorchen, und schließlich entwickelt sich eine Übereinstimmung des Handelns mit dem Willen, und nicht mit den vitalen Impulsen und Begierden. Was das Übrige anbelangt (die Gefühle und Begierden usw. selbst), so beginnen sie, nach einem gewissen Kampf ihre Kraft zu verlieren und dahinzuschwinden, wenn man ihnen weder im Handeln noch in der Fantasie freien Lauf lässt und der Wille sie nicht mehr stützt – wenn man sie, sobald sie sich einstellen, lediglich betrachtet und zurückweist.

\*

#### WORTE SRI AUROBINDOS

Wenn die Umwandlung durchgreifend sein soll, muss die Schwierigkeit von Seiten aller (Wesens-) Teile zurückgewiesen werden. Die *Kraft* kann nur unterstützen oder sie dazu befähigen, es zu tun, doch kann sie diesen erforderlichen Prozess nicht durch ein Schnellverfahren ersetzen. Dein Mental und dein inneres Wesen müssen ihren Willen dem Ganzen auferlegen.

\*

#### WORTE SRI AUROBINDOS

Der mentale Wille ist notwendig, solange nicht ein fortwährendes Wirken der *Kraft* oder aber des tieferen *Willens* von innen besteht.

\*

#### WORTE SRI AUROBINDOS

Bewusst zu sein ist der erste Schritt in dem Bemühen, [*niedere Regungen*] zu überwinden – hierzu aber ist Stärke erforderlich sowie Losgelöstsein und der Wille zur Überwindung.

\* \* \*

### Erholung und Entspannung

#### WORTE SRI AUROBINDOS

Die echte Ruhe [*Der Korrespondent äußerte den Wunsch nach „der langen Ruhe, die einem nach dem Tod zusteht“ (Ebd.).*] ist im inneren Leben und gründet sich auf Frieden und Schweigen und dem Nicht-Vorhandensein des Begehrens. Es gibt keine andere Ruhe – denn ohne sie läuft die Maschine weiter, ob man daran interessiert ist oder nicht. Die innere Befreiung, Mukti, ist die einzige Lösung.

\*

## WORTE DER MUTTER

Ich kannte Leute von hoher Intelligenz, bewundernswürdige Künstler, die von dem Moment an, wo sie anfangen, sich zu „entspannen“, völlig idiotisch wurden! Sie taten die vulgärsten Dinge, benahmen sich wie ungezogene Kinder – sie entspannten sich. Alles kommt von diesem „Bedürfnis“, sich zu entspannen; und was heißt das für die meisten? Das heißt jeweils, dass man sich auf eine niedrigere Stufe sinken lässt. Sie wissen nicht, dass man eine Stufe höher steigen muss, um sich zu entspannen – über sich selbst hinaussteigen. Lässt man sich sinken, so bedeutet es eine zusätzliche Ermüdung und außerdem eine Verdummung. Im Übrigen beschwert jedes Absinken die Bürde des Unterbewussten – diese ungeheure unterbewusste Bürde, die es zu läutern und nochmals zu läutern gilt, wenn man höher steigen will, und die man wie eine Zentnerlast mit sich schleppt. Es ist allerdings schwer, dies anderen beizubringen, denn man muss es erst selbst wissen, bevor man andere belehren kann.

Das wird den Kindern nie gesagt – in der Meinung, dass sie Entspannung brauchen, erlaubt man ihnen alle Dummheiten der Welt.

Nicht indem man sich unter sich selbst hinabsinken lässt, befreit man sich von Ermüdung. Man muss auf der Leiter emporsteigen, um wahre Erholung zu finden; denn dort bekommt man den inneren Frieden, das Licht und die universale Energie. Und nach und nach nimmt man mit der Wahrheit Fühlung auf, die der Grund des Wesens ist.

Kommt du damit richtig in Verbindung, so wird deine Müdigkeit völlig aufgehoben.

\*

## WORTE DER MUTTER

Die Erholung darf nicht von einer Art sein, dass sie ins Unbewusste und Tamas absinkt. Die Erholung muss ein Aufstieg in das *Licht*, in vollkommenen *Frieden*, absolutes *Schweigen* sein, eine Ruhe, die aus der Dunkelheit auftaucht. Dann ist es wahre Ruhe, eine Ruhe, die Aufstieg bedeutet.

\*