



Sri Aurobindo

Licht auf Yoga

Hinder + Deelmann

*Wir sind gerade jetzt vollkommen
einbezogen in die größte, um nicht zu
sagen : die ultimative spirituelle Revolution.*



*Die supramentale Umwandlung
der Welt ist in vollem Gang.*



*Sagt uns inzwischen nicht sogar die
Wissenschaft, dass ein Ereignis an einem
Ort des Kosmos seine Auswirkungen auf
alle anderen Punkte des Universums hat?*

Georges Van Vrekhem

Sri Aurobindo
Licht auf Yoga



Verlag Hinder + Deelmann
Gladenbach

Dieses Buch enthält Auszüge aus Briefen, die Sri Aurobindo an seine Schüler in Beantwortung der von ihnen gestellten Fragen schrieb. Sie wurden ausgesucht und zusammengestellt, um jenen, die danach verlangen, eine Hilfe zum Verständnis und zur Ausübung des Yogas zu geben.

Titel der indischen Originalausgabe: „Lights On Yoga“
Redaktionelle Verantwortung für die Übertragung aus dem Englischen: Rolf Hinder

2. Auflage 1990

© 1980 für die deutsche Ausgabe

Verlag Hinder + Deelmann

Satz: Indragani, Ascheberg-Herbern

Druck: Difo-Druck, Bamberg

Printed in Germany · Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 3-87348-136-7

Inhaltsverzeichnis

I.	Das Ziel	7
II.	Ebenen und Wesensteile des Menschseins	17
III.	Sich anheimgeben und öffnen	34
IV.	Arbeit	59
	Glossarium	70

Das Ziel

Der Weg, dem dieser Yoga folgt, unterscheidet sich hinsichtlich seines Zwecks von anderen Yoga-Wegen, denn sein Ziel besteht nicht nur darin, den Menschen aus dem üblichen, nichtwissenden Welt-Bewußtsein zum göttlichen Bewußtsein emporzuführen, sondern auch die supramentale Kraft dieses göttlichen Bewußtseins in das Nichtwissen des Mentals, des Lebens und des Körpers herniederzubringen, diese zu wandeln, das Göttliche in der Welt zu offenbaren und ein göttliches Leben in der Materie zu schaffen. Das ist ein außerordentlich schwer zu erreichendes Ziel und ein schwieriger Yoga. Vielen oder den meisten wird er undurchführbar erscheinen. Alle Kräfte, die im üblichen nichtwissenden Welt-Bewußtsein wurzeln, widerstreben ihm, lehnen ihn ab und versuchen, ihn zu behindern, und der Sadhaka wird in seinem eigenen Mental, Leben und Körper dem stärksten Widerstand gegen seine Verwirklichung begegnen. Wenn du das Ziel von Herzen bejahen, allen Schwierigkeiten entgegentreten und die Vergangenheit mit ihren Bindungen hinter dir lassen kannst und bereit bist, für diese göttliche Möglichkeit alles aufzugeben und alles zu wagen, nur dann kannst du hoffen, die Wahrheit, die dahinter steht, durch Erfahrung zu entdecken.

Die Sadhana dieses Yogas schreitet nicht nach einem festgelegten Lehrsystem vorwärts, nicht nach vorgeschriebenen Meditationsfolgen, Mantras oder ähnlichem, sondern durch ein Streben, durch ein Sich-Konzentrieren nach innen oder nach oben, durch ein Sich-Öffnen für den Einfluß, für die Göttliche Kraft über uns und für ihr

Wirken, für die Gegenwart des Göttlichen im Herzen, und durch Zurückweisen all dessen, was sich damit nicht vereinbaren läßt. Nur aus dem Glauben heraus, durch Streben und durch Übergabe kann dieses Sich-Öffnen eintreten.

+

Hier darf nur Raum für die Gestaltung des Supramentalen sein, für das Herunterbringen der göttlichen Wahrheit auf die Erde, nicht nur in Mental und Vital, sondern auch in Körper und Materie. Es ist nicht unsere Aufgabe, alle „Beschränkungen“ aufzuheben, die der Entfaltung des Ichs entgegenstehen, oder freie Bahn und unbegrenzten Spielraum für die Durchführung von Ideen des menschlichen Mentals oder des Verlangens der egozentrischen Lebenskraft zu geben. Niemand von uns ist hier, „um tun und lassen zu können, was uns gefällt“, oder um eine Welt zu schaffen, in der wir schließlich tun können, was wir wollen. Wir sind hier, um den Willen des Göttlichen zu erfüllen und um eine Welt zu erschaffen, in der der göttliche Wille seine Wahrheit offenbaren kann, ohne von menschlichem Nichtwissen verunstaltet oder von vitalen Verlangen entstellt und falsch geleitet zu werden. Das Werk, das der Sadhaka des supramentalen Yogas zu vollbringen hat, gehört nicht ihm, er kann dafür auch keine Bedingungen stellen. Es ist das Werk des Göttlichen, das so vollbracht werden muß, wie es vom Göttlichen festgelegt ist. Unser Yoga ist nicht um unseretwillen, sondern um des Göttlichen willen da. Wir sollen nicht nach dem Offenbarwerden unserer eigenen Persönlichkeit, nach dem Offenbarwerden des indivi-

duellen, aller Hemmungen und Grenzen ledigen Ichs trachten, sondern nach dem Offenbarwerden des Göttlichen. Unsere eigene spirituelle Befreiung, Vollendung und Fülle sollen eine Folge und einen Teil jener Offenbarung bilden, aber nicht in irgendeinem egoistischen Sinne oder für einen egozentrischen oder selbstsüchtigen Zweck. Auch diese Befreiung, Vollendung und Fülle sollen nicht um unseretwillen, sondern um des Göttlichen willen angestrebt werden.

+

Dieser Yoga beinhaltet nicht nur die Vergegenwärtigung Gottes, sondern auch eine vollständige Hingabe und Wandlung des inneren und äußeren Lebens, bis es fähig ist, ein göttliches Bewußtsein zu offenbaren und Teil des göttlichen Wirkens zu werden. Das bedeutet eine innere Zucht, die weit höhere Anforderungen stellt und viel schwerer ist als bloße Kasteiung in ethischer und körperlicher Beziehung. Man darf diesen Weg, der viel länger und mühsamer ist als die meisten anderen Yoga-Wege, nicht betreten, bevor man dessen gewiß ist, daß die Seele danach verlangt, und bereit ist, ihn bis zu Ende zu gehen.

+

In den früheren Yoga-Arten galt das Suchen der Erfahrung des Geistes, der immer frei und eins mit dem Göttlichen ist. Die Natur sollte nur insoweit gewandelt werden, als es galt, sie davon abzuhalten, für dieses Erkennen und Erfahren ein Hindernis zu sein. Der

vollständige Wandel bis hinab ins Physische wurde nur von wenigen angestrebt, und dann mehr als eine „Fertigkeit“, siddhi, nicht um eine neue Art im Erd-Bewußtsein zu offenbaren.

+

Das ganze Bewußtsein des Menschen, der in der belebten Materie das Mentale verkörpert, muß emporsteigen, um auf das höhere Bewußtsein zu treffen. Das höhere Bewußtsein seinerseits muß in Mental, Leben und Körper herabströmen. Auf diese Weise werden die Schranken beseitigt werden, und das höhere Bewußtsein wird in der Lage sein, das ganze niedere Wesen zu erfassen und durch die Kraft des Supramentals zu wandeln.

Die Erde ist das materielle Feld der Evolution. Mental und Leben, Supramental und Saccidananda sind im Erd-Bewußtsein als Prinzip eingefaltet. Aber zunächst ist nur die Materie organisiert. Dann steigt das Vital von der Lebens-Ebene herab und gibt dem Lebensprinzip in der Materie Gestalt, Ordnung und Bewegung, es erschafft die Pflanzen- und Tierwelt. Dann strömt das Mental von seiner Ebene herunter und erschafft den Menschen. Nunmehr soll das Supramental herabsteigen, um ein supramentales Geschlecht zu erschaffen.

+

Um die dynamische Verwirklichung zu erreichen, genügt es nicht, Purusha aus der Unterwerfung unter Prakriti zu lösen. Man muß die Hörigkeit des Purusha von der niederen Prakriti mit ihrem Spiel nichtwissender Kräfte

auf die Höchste Göttliche Shakti, die Mutter überleiten. Es ist ein Irrtum, die Mutter mit der niederen Prakriti und ihrem mechanischen Kräftespiel gleichzusetzen. Prakriti ist hier nichts als ein Mechanismus, der in Gang gesetzt wurde, damit die Entwicklung aus dem Nichtwissen vor sich gehen kann. Wie das mentale, das vitale und das physische Wesen in ihrem Nichtwissen nicht selbst göttlich sind — wenn sie auch aus dem Göttlichen stammen, so ist auch der Mechanismus der Prakriti nicht die Göttliche Mutter. Sicherlich wirkt etwas ihres Wesens in und hinter diesem Mechanismus und erhält ihn, damit die Entwicklung stattfinden kann. Aber an sich ist die Mutter keine Shakti der Avidya (des Nichtwissens, d. Ü.) — sondern Bewußtsein, Kraft und Licht (des Göttlichen, d. Ü.), Para Prakriti, (die höhere Natur, d. Ü.), an die wir uns mit der Bitte um Erlösung und Erfüllung im Göttlichen wenden.

Die Wirklichkeit des Purusha-Bewußtseins zu erleben, das ruhig und frei das Spiel der Kräfte beobachtet, ohne davon beeinflußt oder darein verstrickt zu werden, ist ein Weg, der zur Befreiung führt. Ruhe, Nichthaften und eine ruhige Kraft und Freude — Atmaratih — müssen ebenso in das Vital und das physische Wesen wie in das Mental heruntergebracht werden. Wenn das erreicht ist, ist man nicht mehr eine Beute aufsässiger vitaler Kräfte. Aber diese Ruhe, dieser Friede und diese ruhige Kraft und Freude sind nur das erste, was die Macht der Mutter in den Adhara herabsendet. Darüberhinaus gibt es eine Erkenntnis, eine vollziehende Kraft, ein dynamisches Ananda, die nicht der gewöhnlichen Prakriti angehören, auch nicht in deren höchster, von starkem Sattva erfüllten Form, sondern von göttlicher Art sind.

Zunächst jedoch sind Ruhe, Friede und Befreiung notwendig. Es empfiehlt sich nicht, den Versuch zu machen, die dynamische Seite zu früh herunterzuholen, denn das würde zu einem Herabströmen in eine unruhige und ungeläuterte Art führen, die nicht fähig wäre, diese Kräfte anzugleichen, und ernsthafte Störungen wären die Folge.

+

Wenn das Supramental uns keine höhere und vollkommene Wahrheit zu geben hätte als eine der niederen Ebenen, würde es sich nicht lohnen, den Versuch zu machen, es zu erreichen. Jede Ebene hat ihre eigenen Wahrheiten. Einige von ihnen sind auf einer höheren Ebene nicht mehr wahr. Verlangen und Ich sind Wahrheiten im Bereich des mentalen, vitalen und physischen Nichtwissens. Ein Mensch ohne Ich und Verlangen wäre dort ein *tamas*-bedingter (ein träge und dumpf arbeitender, d. Ü.) Automat. Wenn wir auf eine höhere Ebene gelangen, treten Begehren und Ichhaftigkeit nicht mehr als Wahrheiten in Erscheinung, sie sind Trugbilder, die die wahre Gestalt des Menschen und den wahren Willen entstellen. Der Kampf zwischen den Mächten des Lichtes und denen der Finsternis ist hier eine Wahrheit, wie er immer mehr an Wahrheit verliert, wenn wir darüber hinaus gelangen. Im Supramentalen hat er gar keinen Wahrheitsgehalt mehr. Andere Wahrheiten bleiben bestehen, ändern aber ihren Charakter, ihre Bedeutung und ihren Platz im Ganzen. Der Unterschied oder der Gegensatz zwischen dem Persönlichen und dem Apersonalen Gottesbegriff ist eine Wahrheit des Übermentals.

Im Supramental gibt es keine sie trennende Wahrheit, sie sind untrennbar eins. Wer aber die Wahrheiten des Übermentals nicht gemeistert und erfahren hat, kann nicht die supramentale Wahrheit erreichen. Das menschliche Mental unterscheidet in seinem unberechtigten Dünkel scharf und möchte alles entweder unwahr nennen oder sofort zur höchsten Wahrheit erheben, ganz gleich, was es ist. Aber das ist ein von Ehrgeiz und Dünkel hervorgerufener Irrtum. Man muß die Treppe hinaufsteigen und dabei mit seinen Füßen auf jeder Stufe fest auftreten, um den Gipfel zu erreichen.

+

Es ist ein Fehler, sich zu viel mit der niederen Natur und ihren Schwierigkeiten, die die negative Seite der Sadhana bilden, zu befassen. Man muß sie sehen und läutern, aber sich nur mit ihnen zu beschäftigen, als ob sie das einzig wichtige wären, bringt nicht weiter. Die positive Seite, das Herabströmen zu erfahren, ist viel wichtiger. Wenn man darauf wartet, daß die niedere Natur vollständig und für immer geläutert ist, bevor man die positive Erfahrung herabrufft, könnte man ewig warten müssen. Es ist wahr, je mehr die niedere Natur geläutert ist, um so leichter erfolgt das Herabströmen der höheren, göttlichen Art. Aber es ist ebenso und mehr wahr, daß die niedere Natur um so mehr geläutert wird, je mehr die höhere Natur herabströmt. Weder die völlige Läuterung noch die ständige und vollkommene Offenbarung können mit einem Mal eintreten, es ist eine Frage der Zeit und geduldigen Fortschreitens. Beide (Läuterung und Offenbarung) entfalten sich wechselseitig und spielen sich

immer mehr gegenseitig in die Hände. Das ist der normale Verlauf in der Sadhana.

+

Solche Höhepunkte sind nicht von Dauer, solange das Bewußtsein nicht gewandelt ist. Es bedarf einer Periode der Angleichung. Wenn der Mensch unbewußt ist, geht die Angleichung gleichsam hinter einem Schleier oder unter der Oberfläche vor sich, und das Oberflächenbewußtsein bemerkt in dieser Zeit nur, daß es dumpf ist und das bereits Gewonnene wieder einbüßt. Wenn man aber bewußt ist, dann kann man den Vorgang der Angleichung beobachten, man sieht, daß nichts verloren ging, daß alles, was von oben einströmte, vielmehr in Ruhe heimisch wurde.

Die Weite, die überwältigende Ruhe und das Schweigen, in die du dich ganz versunken fühlst, sie sind der Atman oder das schweigende Brahman. Es ist einziges Ziel vieler Yoga-Wege, dieses Atman oder schweigende Brahman zu verwirklichen und darin zu leben. In unserem Yoga ist es nur die erste Stufe zur Verwirklichung des Göttlichen und zum Hineinwachsen unseres Wesens in das höhere oder göttliche Bewußtsein, was wir Wandlung nennen.

+

Das wahre Wesen kann in zwei Aspekten, in einem von ihnen oder in beiden, verwirklicht werden: als Selbst oder Atman und als Seele oder Antaratman, Seelenwesen, Chaitya Purusha. Der Unterschied liegt darin, daß der eine als weltumfassend, der andere als individuell erlebt

wird, wobei er Mental, Leben und Körper trägt. Wenn man zuerst Atman realisiert, so fühlt man ihn als von allem gesondert, in sich seiend und losgelöst, und hierauf kann das Bild der „trockenen Kokosnuß“ angewandt werden. Wenn man das psychische Wesen realisiert, so ist es nicht so; denn dies verursacht das Gefühl, mit dem Göttlichen eins, von Ihm abhängig und Ihm ganz und gar geweiht zu sein und die Kraft zu haben, die Art zu wandeln und das wahre mentale, vitale und physische Wesen in sich zu entdecken.

Das „Ich“ oder das kleine Ego ist von der Natur gestaltet und zugleich ein mentales, vitales und physisches Gebilde. Es hat die Aufgabe, dem äußeren Bewußtsein und Handeln einen Mittelpunkt und ein individuelles Gepräge zu geben. Wenn das wahre Wesen enthüllt ist, ist das Ich nicht mehr notwendig. Jetzt muß diese Gestaltung verschwinden, an ihrer Stelle wird das wahre Wesen empfunden.

+

Die drei Gunas werden geläutert, verfeinert und in ihre göttlichen Entsprechungen gewandelt:

Sattwa (der Zustand der Ausgeglichenheit, d. Ü.) wird
Jyoti — zu echtem spirituellen Licht,

Rajas (der Zustand der Bewegung, d. Ü.) wird Tapas —
zu ruhiger, starker, göttlicher Kraft,

Tamas (der Zustand der Trägheit, d. Ü.) wird Shama —
zu göttlicher Stille, Ruhe und Frieden.

+

Es gibt drei Kräfte im Kosmos, denen alles unterworfen ist: Schöpfung, Erhaltung und Zerstörung. Alles Erschaffene besteht eine gewisse Zeit und beginnt dann zu verfallen. Wenn die Kraft der Zerstörung fortfällt, so bedeutet dies eine Schöpfung, die nicht vernichtet werden, sondern immer bestehen und sich ausbreiten soll. Im Bereich des Nichtwissens ist Zerstörung notwendig, damit Fortschritt eintreten kann. Im Bereich des Wissens der Wahrheitsschöpfung herrscht das Gesetz ständiger Entfaltung ohne jegliche Zerstörung — Pralaya.

+

Ebenen und Wesensteile des Menschseins

Die Menschen kennen sich nicht, sie haben nicht gelernt, die verschiedenen Seiten ihres Wesens zu unterscheiden. Diese werden von ihnen im allgemeinen unter dem Begriff „Mental“ zusammengefaßt, denn sie kennen und empfinden sie nur durch ein über das Mental gehendes Wahrnehmen und Verstehen. Daher kennen sie ihren eigenen Zustand und ihr Verhalten nicht, und wenn, dann nur oberflächlich. Es gehört zu den grundlegenden Dingen des Yogas, sich der Vielfalt unseres Wesens bewußt zu werden, die verschiedenen Kräfte, die in ihm wirken, zu erkennen und über es eine Kontrolle der Lenkung des Wissens zu erlangen. Der Mensch ist aus vielen Teilen zusammengesetzt, von dem jeder einzelne etwas zu dem Gesamtvorgang in unserem Bewußtsein, unserem Denken, Wollen, Empfinden, Fühlen und Handeln beiträgt. Aber wir sehen weder Ursprung noch Verlauf dieser Impulse. Wir gewahren nur ihre verworrenen, durcheinandergeratenen Folgen an der Oberfläche, die wir bestenfalls durch eine anfechtbare, veränderliche Ordnung unter unserer Botmäßigkeit halten.

Abhilfe kann nur von jenen Seiten unseres Wesens erfolgen, die bereits dem Licht zugekehrt sind. Das Licht des Göttlichen Bewußtseins von oben in uns hereinzurufen, dem psychischen Wesen die Führung zu übergeben und ein Streben zu entfachen, wodurch das äußere Mental geistig erweckt und das vitale Wesen einem Läuterungsfeuer ausgesetzt wird, das ist der Weg, der herausführt.

Yoga bedeutet, mit dem Göttlichen eins zu werden, — ein Einswerden, das entweder im Transzendenten (über dem Universum), im Kosmischen (im Universum), im Individuum oder, wie in diesem Yoga, in allen drei Bereichen zugleich möglich ist. Yoga bedeutet das Eingehen in ein Bewußtsein, in dem man nicht mehr durch das kleine Ich, das persönliche Mental, das persönliche Vital und den persönlichen Körper beschränkt ist, sondern eins ist mit dem höchsten Selbst oder dem universalen (kosmischen) Bewußtsein oder mit einem Bewußtsein tief in unserem Innern, in dem man sich seiner eigenen Seele, seines eigenen Wesens und der wirklichen Wahrheit des Seins bewußt wird. Im Yoga-Bewußtsein nimmt man nicht nur Dinge und Ereignisse wahr, sondern Kräfte, nicht allein Kräfte, sondern auch die bewußte Wesenheit hinter den Kräften. Man wird sich dieser nicht nur in sich, sondern auch im All bewußt.

Es gibt eine Kraft, die das Wachsen des neuen Bewußtseins begleitet, mit ihm gemeinsam wächst und ihm behilflich ist, zutage zu treten und sich zu vollenden. Diese Kraft ist die Yoga-Shakti. Sie schläft zusammengerollt in allen Zentren — Chakras — unseres inneren Wesens. Im tiefsten Zentrum nennen die Tantras sie Kundalini-Shakti. Aber die gleiche Kraft ist auch über uns, über unserem Scheitel, als die Göttliche Kraft. Dort ist sie nicht zusammengerollt, sie schläft auch nicht, sondern ist wach, wissend, kraftvoll, grenzenlos und weit. Sie wartet darauf, sich zu offenbaren. Dieser Kraft müssen wir uns öffnen — der Kraft der Mutter. Im Mental offenbart sie sich als göttliche oder universale mentale

Kraft. Sie vermag alles zu vollbringen, was dem eigenen Mental nicht möglich ist; sie ist dann die yoga-bedingte mentale Kraft. Wenn sie auf gleiche Weise im Vital oder im Körper sich offenbart und wirkt, wird sie dort als yogische Lebens-Kraft oder als yogische Körper-Kraft sichtbar. Sie kann in all diesen Formen erwachen, nach außen und oben durchbrechen, sich von unten weit ausbreiten. Oder sie kann von oben herabströmen und dabei zur bestimmenden Kraft der Dinge werden. Sie kann in den Körper herabströmen, dort wirken und ihre Herrschaft begründen, sich von oben in die Weite ausdehnen, das niederste in uns mit dem höchsten über uns verbinden, das Einzelwesen in die Universalität des Kosmischen oder in das Absolute und Transzendente erlösen.

+

Im Prozeß dieses Yogas hat jedes Zentrum (Chakra) einen bestimmten psychischen Zweck und eine Aufgabe allgemeiner Art, die die Grundlage all ihrer besonderen Einflüsse und ihres Wirkens bilden. Muladhara beherrscht das psychische Bewußtsein, bis hinab ins Unterbewußte. Das Unterleibszentrum Svadhithana beherrscht das niedere Vitale. Das Sonnengeflechtzentrum, Nabhipadma oder Manipura, beherrscht den größten Teil des Vitals. Das Herz-Chakra, Hridpadma oder Anahata, beherrscht das Gefühlsleben. Das Kehlkopf-Chakra, Vishuddha, beherrscht das Ausdrucks- und Äußerungsvermögen des Mentals. Ajnachakra, das Zentrum zwischen den Augenbrauen, beherrscht den lebendigen Denkvorgang im Mental, das Wollen, die Schau, die mentale Gestaltung. Der tausendblättrige Lotos darüber, Sahasradala, ist Herr

über das höhere denkende Mental, beherbergt das noch höhere erleuchtete Mental und öffnet sich als höchstes der Intuition, durch die das Übermental mit allem übrigen Verbindung oder unmittelbare Berührung haben kann, soweit diese nicht durch Überströmen zustande kommt.

+

In unserem Yoga bezeichnen wir mit Unterbewußtes jenen ganz versunkenen Teil unseres Wesens, in dem es kein wachbewußtes und zusammenhängendes Denken, Wollen, Fühlen oder damit zusammenhängende Einwirkungen gibt, der dennoch dunkel alle Eindrücke aufnimmt und in sich bewahrt und aus dem auch alle Antriebe und zäh haftenden Gewohnheiten in unveränderter Form oder in seltsamen Verkleidungen in die Träume oder in das Wachbewußtsein aufsteigen können. Denn wenn diese Eindrücke auch meistens ungeordnet und zusammenhanglos in Träumen erscheinen, so können sie doch — und tun es auch — in unser Wachbewußtsein gelangen als mechanische Wiederholung alter Gedanken, alter mentaler, vitaler und physischer Gewohnheiten oder als dunkler Anreiz für Empfindungen, Handlungen und Gefühle, die nicht in oder aus unserem bewußten Denken oder Wollen ihren Ursprung haben, ja sogar oft zu den Erkenntnissen, Wünschen oder Geboten in Widerspruch stehen. Das Unterbewußte beherbergt ein dunkles Mental, in dem es zahlreiche, zäh haftende Sanskaras gibt, Eindrücke, Assoziationen, Ideen, die sich festgesetzt haben, gewohnheitsmäßige Reaktionen, die durch unsere Vergangenheit geformt wurden, ein dunkles Vital, voller Keime von Begehren, die auf

Gewohnheit beruhen, für Empfindungen, Nervenreaktionen, ein sehr dunkles Stoffliches, das unser körperliches Befinden in weitem Umfang bestimmt. Es ist weitgehend für unsere Krankheiten verantwortlich. Chronische oder sich wiederholende organische Störungen sind in der Tat zur Hauptsache dem Unterbewußten, seinem zähen Gedächtnis und seiner Gewohnheit zuzuschreiben, alles zu wiederholen, was sich einmal dem Körperbewußtsein eingeprägt hat. Aber man muß dieses Unterbewußte scharf von den unter der Bewußtseinsgrenze liegenden Teilen unseres Wesens unterscheiden, wie dem inneren und feinstofflichen physischen Bewußtsein, dem inneren Vital und jüneren Mental. Denn diese sind durchaus nicht dunkel, widerspruchsvoll und ungeordnet, sondern nur vor unserem Oberflächenbewußtsein verhüllt. Unsere Oberfläche empfängt ständig etwas aus diesen Quellen, seien es innere Anstöße, Mitteilungen oder Beeinflussungen; meistens weiß sie jedoch nicht, woher sie kommen.

+

Es gibt eine Ebene des Vitals (selbstseiend) über dem uns sichtbaren stofflichen Universum. Es gibt eine Ebene des Mentals (selbstseiend) über der vitalen und der materiellen Ebene. Diese drei, Mental, Vital und Physis, werden unter der Bezeichnung „das dreigliedrige Universum der niederen Hemisphäre“ zusammengefaßt. Sie setzen sich durch Evolution im Erd-Bewußtsein fest, aber sie existieren in sich vor der Evolution über dem Erd-Bewußtsein und der stofflichen Ebene, zu der die Erde gehört.

+

Im Menschen steht hinter allen vitalen Kräften, verhüllt und unbeweglich sein wahres vitales Wesen, das von der an der Oberfläche sichtbaren vitalen Natur ganz verschieden ist. Das äußere Vital ist eng, nichtwissend, beschränkt. Es enthält dunkle Begehren, Leidenschaften, Forderungen und Widerstände, Lust und Schmerz, flüchtige Freuden und Leiden und neigt dazu, überschwänglich und bedrückt zu sein. Das wahre vitale Wesen dagegen ist weit, unermesslich, still, stark, ohne Schranken, fest, unerschütterlich, fähig zu jeder Kraftentfaltung, jedem Wissen und jedem Ananda. Vor allem ist es frei von Ichhaftigkeit, denn es weiß sich als Spiegelbild und Werkzeug des Göttlichen. Es ist der göttliche Kämpfer, rein und vollkommen, in ihm wirkt eine Kraft, die als Werkzeug dient für alle göttliche Verwirklichung. Dieses wahre vitale Wesen ist in dir wach geworden und hat die Führung übernommen. Entsprechend gibt es auch ein wahres mentales und ein wahres physisches Wesen. Wenn diese zur Offenbarung gelangt sind, wirst du dir eines doppelten Wesens in dir bewußt, von denen eines im Hintergrund, immer ruhig und stark, das andere an der Oberfläche, unruhig und dunkel ist. Wenn jedoch das wahre Wesen im Hintergrund fest bleibt und du in ihm lebst, dann halten sich Unruhe und Finsternis nur an der Oberfläche. In diesem Zustand kann auf die äußere Seite viel intensiver eingewirkt, kann auch sie vollendet und befreit werden.

+

Das englische Wort „mind“ bezeichnet im gewöhnlichen Sprachgebrauch das Gesamtbewußtsein schlechthin,

denn der Mensch ist ein mentales Wesen und erlebt alles über das Mental. Aber in der Sprache dieses Yogas bezeichnen „mind“ und „mental“ insbesondere jenen Teil unserer Natur, der mit dem Denk- und Erkenntnis-Vorgang zu tun hat, mit Ideenbildung, verstandesmäßigen und gedanklichem Erfassen, mit Reaktionen des Verstandes auf Sinneseindrücke, mit den eigentlichen Denkvorgängen und -gestaltungen, mit mentalen Anschauungen und mentalem Wollen, soweit sie mit Überlegungen zusammenhängen. Das Vital muß vom Mental genau unterschieden werden, wenn auch mentale Vorgänge hineinspielen. Das Vital ist die Lebensnatur. Zu ihr gehören Begehren, Empfindungen, Gefühle, Leidenschaften, Handlungsimpulse, triebhafter Wille, Reaktionen der Wunschseele und das ganze Spiel des Habenwollens und anderer verwandter Instinkte wie Zorn, Furcht, Habgier und Sinnenlust. Sie alle gehören in die Sphäre der vitalen Natur. Mental und Vital gehen an der Oberfläche des Bewußtseins ineinander über, sind jedoch an sich ganz verschiedene Kräfte, und sobald man hinter das gewöhnliche Oberflächenbewußtsein zu blicken vermag, sieht man sie getrennt, entdeckt ihre Unterschiede und kann mit Hilfe dieses Wissens ihr Durcheinander auflösen. Es ist sehr gut möglich und für eine gewisse Zeit sogar die Regel, daß das Mental für das Göttliche oder die Idee des Yogas zugänglich ist, während das Vital sich nicht überzeugen läßt, sich nicht ausliefert und eigensinnig seinem dem täglichen Leben zugewandten Weg der Begehren, Leidenschaften und Lockungen folgt. Dieser Zwiespalt und die sich daraus ergebenden Konflikte sind Ursache für die meisten in der Sadhana auftretenden Schwierigkeiten.

Das mentale Wesen im Innern wacht, beobachtet und unterzieht alles, was in dir vor sich geht, seiner Beurteilung. Das psychische Wesen wacht und beobachtet nicht in der Art eines Zeugen, es fühlt und weiß vielmehr unmittelbar. Dies geschieht auf einem Wege, der viel direkter und erleuchteter ist, einfach durch die seiner Natur eigene Lauterkeit und den ihm innewohnenden göttlichen Instinkt. Daher offenbart es, sobald es die Führung übernommen hat, sofort die richtigen und die falschen Vorgänge in deiner Natur.

Das Wesen des Menschen ist aus folgenden Elementen zusammengesetzt: dem seelischen Wesen, das hinter allem steht und alles erhält, dem inneren mentalen, vitalen und physischen Wesen, und, als deren Ausdrucksmittel, der äußeren, ganz nach außen gerichteten Art des Mentals, des Vitals und des Körpers. Aber über allem steht das innerste Wesen — Jivatman —, das sich ihrer aller bedient, um sich zu offenbaren. Es ist Teil des Göttlichen Selbsts. Doch diese seine Wirklichkeit ist dem äußeren Menschen verborgen, der dieses sein innerstes Selbst und diese seine innere Seele durch das mentale und vitale Ich ersetzt. Nur diejenigen, die begonnen haben, sich selbst zu erkennen, können ihres wahren innersten Wesens bewußt werden. Und doch steht dieses ständig hinter allen Äußerungen des Mentals, des Lebens und des Körpers. Sein unmittelbarer Repräsentant in uns ist die Seele, die ein Funke des Göttlichen ist. Durch das Wachsen der Seelenkräfte in unserem Wesen beginnen wir, in bewußte Berührung mit unserem innersten Wesen über uns zu gelangen. Wenn dies stattfindet und das

innerste Wesen einen bewußten Willen einsetzt, um die Vorgänge in unserer Natur zu beaufsichtigen und zu lenken, dann verfügt man, im Gegensatz zu einer teilweisen, nur mental und moralisch bedingten, über eine wirkliche, spirituelle Herrschaft des Selbsts.

+

Die Bezeichnung „zentrales Wesen“ wird in unserem Yoga im allgemeinen für jenen Teil des Göttlichen in uns gebraucht, der alles übrige erhält und Tod und Wiedergeburt überdauert. Dieses zentrale Wesen hat zwei Formen: über uns ist es Jivatman — unser wahres Wesen, dessen wir gewahr werden, wenn sich die höhere Erkenntnis des Selbsts einstellt; darunter ist es das psychische Wesen, das hinter Mental, Leben und Körper steht. Jivatman steht über der lebendigen Offenbarung und führt sie, das psychische Wesen steht hinter der lebendigen Offenbarung und trägt sie.

Es ist die natürliche Haltung des psychischen Wesens, sich als Kind, als Sohn Gottes, als Bhakta zu fühlen. Es ist ein Teil des Göttlichen, zwar eins im innersten Wesen, wenn es aber in die Offenbarung lebendig gestalteter Kräfte eingeht, so ist trotz der Wesensgleichheit stets eine Verschiedenheit vorhanden. Der Jivatman dagegen lebt im Wesen und kann in dem Einssein mit dem Göttlichen aufgehen. Aber auch er weiß sich, sobald er einer Offenbarung lebendig gestalteter Kräfte vorsteht, als ein einzelner Mittelpunkt der göttlichen Vielfalt, nicht als Para meshvara. Es ist wichtig, diese Verschiedenheit klar vor Augen zu haben, sonst könnte man sich, wenn auch nur eine leise Spur vitaler Ichsucht vorhanden ist, für

einen Avatar halten oder das Gleichgewicht verlieren wie Hridaya gegenüber Ramakrishna.

+

Der Geist ist Atman, Brahman, das Wesen des Göttlichen. Wenn das Eine Göttliche seine ihm ständig innewohnende Vielfalt offenbart, dann wird dieses wesentliche Selbst oder Atman für die Dauer dieser Offenbarung zum zentralen Wesen, das von oben die Entwicklung der Persönlichkeiten und Lebensformen hier auf Erden überwacht, selbst aber ein ewiger Teil des Göttlichen bleibt und der Offenbarung im Irdischen vorausgeht — para prakriti jivabhuta.

In der Offenbarung innerhalb der niederen Natur — Apara Prakriti — tritt dieser ewige Teil des Göttlichen als die Seele in Erscheinung, als Funke des göttlichen Feuers. Sie unterstützt die Entwicklung des Einzelnen und trägt das mentale, vitale und physische Wesen. Das psychische Wesen ist der Funke, der zu einem Feuer anwächst und sich mit dem Wachsen des Bewußtseins entfaltet. Das psychische Wesen steht daher in der Entwicklung und nicht über ihr, wie der Jivatman.

Aber der Mensch weiß nicht um das Selbst oder den Jivatman, er kennt nur sein Ich oder ist sich seines mentalen Wesens bewußt, das Leben und Körper beherrscht. Tiefer in sich aber wird er seiner Seele oder seines psychischen Wesens gewahr als seiner wahren Mitte, als des Purusha im Herzen. Das psychische Wesen ist das zentrale Wesen in der Entwicklung, sie geht aus dem Jivatman, dem ewigen Teil des Göttlichen, hervor und repräsentiert ihn. Wenn das Bewußtsein voll entwikk-

kelt ist, verschmelzen psychisches Wesen und Jivatman. Das Ich ist eine Gestaltung der Natur, aber nicht der physischen Natur allein; deshalb vergeht es nicht mit dem Körper. Es gibt auch ein mentales und ein vitales Ich. Die Grundlage des physischen Bewußtseins hier auf Erden ist nicht nur das Nichtwissen, sondern auch das Unbewußte, denn das Bewußtsein ist in stoffliche Form und stoffliche Energie eingehüllt. Aber nicht das Bewußtsein der Materie allein, auch das mentale und vitale Bewußtsein sind von der Wahrheit durch Nichtwissen getrennt.

+

Das Wort „Jiva“ hat im Sanskrit zwei Bedeutungen: „lebendiges Geschöpf“*) und „der Geist, der individuelle Form annimmt und das lebendige Wesen in seiner Entwicklung von Geburt zu Geburt trägt“. In dieser zweiten Bedeutung ist die volle Bezeichnung Jivatman — Atman, Geist oder ewiges Selbst des lebendigen Wesens. In der Gita wird im übertragenen Sinne von ihm als „einem ewigen Teil des Göttlichen“ gesprochen. Aber das Wort „Fragment“ (das du dafür gebrauchst) ist zu scharf. Man kann es wohl auf Formen, aber nicht auf den Geist in ihnen anwenden. Das Göttliche ist in seiner Vielfalt vielmehr eine ewige Wirklichkeit, die der Schöpfung auf Erden vorausgeht. Eine ausgearbeitete Definition des Wortes Jiva wäre: „das Göttliche in seiner Vielfalt, das

*) In Bengalen wird deshalb häufig, wenn jemand ein kleines Tier töten will, von einem anderen versucht, ihn dadurch abzuhalten, daß man ruft: „Töte es nicht, es ist Krishnas Jiva (sein lebendiges Geschöpf)!“

sich hier als Selbst oder Geist des einzelnen Geschöpfes individuell offenbart". Der Jivatman wandelt oder entwickelt sich in seinem innersten Wesen nicht. Sein Wesen steht über der Entwicklung des Einzelnen. Innerhalb der Entwicklung wird Er durch das der Entwicklung unterliegende psychische Wesen repräsentiert, das seinerseits die übrige Natur trägt.

Der Advaita-Vedanta — der Monismus — behauptet, Jiva habe kein wirkliches Sein, da das Göttliche unteilbar sei. Eine andere Schule spricht Jiva ein wirkliches, aber kein unabhängiges Sein zu. Er ist, sagt sie, im Wesen eins, aber unterschiedlich in der Offenbarung, und da die Offenbarung wirklich, ewig und keine Täuschung ist, kann Jiva nicht unwirklich genannt werden. Die dualistischen Schulen bejahen Jiva als eine unabhängige Kategorie oder vertreten die Dreiheit Gott — Seele — Natur.

+

Die Seele gebiert sich jedes Mal neu, und jedes Mal wird für sie aus den Stoffen der universalen Natur ein Mental, ein Leben und ein Körper geformt, deren Einzelheiten sich danach richten, welche Entwicklung die Seele in der Vergangenheit genommen hat und wessen sie in der Zukunft bedarf.

Wenn der Körper der Auflösung verfällt, geht das Vital in die vitale Ebene ein und bleibt dort eine gewisse Zeit, bis die vitale Hülle dann verschwindet. Als letztes löst sich die mentale Hülle auf. Schließlich zieht sich die Seele oder das psychische Wesen in die Welt des Psychischen zurück und bleibt dort, bis es zu einer neuen Geburt kommt.

So verläuft es im allgemeinen bei normal entwickelten Menschen. Es gibt Abweichungen, die sich aus der Natur des Einzelnen und seiner Entwicklung ergeben. So kann z.B. das mentale Wesen erhalten bleiben, wenn das Mental stark ausgebildet wurde. Das gleiche trifft auf das Vital zu. Es setzt jedoch voraus, daß sie von der Seele geformt, auf das wahre psychische Wesen als Mittelpunkt ausgerichtet wurden. Dann haben sie Teil an der Unsterblichkeit des Psychischen.

Die Seele sammelt in sich die wesentlichen Faktoren der von ihr im Leben gemachten Erfahrungen und bildet daraus die Grundlage ihres Wachstums in der Evolution. Wenn sie wiedergeboren wird, nimmt sie mit ihren mentalen, vitalen und physischen Hüllen so viel ihres Karmas auf, als ihr im neuen Leben für weitere Erfahrungen dienlich ist.

Shradda (Opfergabe, d. Ü.) und Riten wenden sich tatsächlich an den vitalen Teil des Menschen. Sie sollen ihm helfen, von den Schwingungen des Vitals freizukommen, die ihn noch an die Erde oder die Welten des Vitalen fesseln, damit er schnell zur Ruhe im Frieden des Psychischen gelangen kann.

+

Das Bewußtsein des Einzelnen weitet sich in das kosmische Bewußtsein, das uns umgibt, und kann mit diesem auf verschiedene Art verkehren, es ergründen, die Vorgänge in ihm erkennen, auf es einwirken oder von ihm empfangen, es kann ihm sogar gleich werden oder es in sich enthalten, was in der Sprache des alten Yogas mit den Worten gemeint ist: „den Brahmanda in dir haben“.

Das kosmische Bewußtsein ist das Bewußtsein des Universums, des kosmischen Geistes und der kosmischen Natur mit allen darin enthaltenen Wesen und Kräften. Dies ist als Ganzes genauso bewußt, wie es das einzelne Wesen in seiner Art ist, wenn auch in einer anderen Weise. Das Bewußtsein des Einzelnen ist ein Teil dieses Bewußtseins, aber ein Teil, der sich als etwas Gesondertes fühlt. Dennoch strömen ständig Kräfte aus dem kosmischen Bewußtsein in den Menschen ein und formen ihn zu dem, was er ist. Aber zwischen dem kosmischen Bewußtsein und dem Bewußtsein des Einzelnen steht eine Mauer des Nichtwissens. Bricht diese zusammen, wird sich der Mensch des kosmischen Selbsts, des Bewußtseins der kosmischen Natur und der Kräfte, die in ihr am Werk sind, usw. bewußt. Er vermag das alles aufzunehmen, wie er jetzt physische Vorgänge und Eindrücke bemerkt. Es wird ihm bewußt, daß alles eins ist mit seinem geweiteten oder universalen Selbst. Es gibt die allumfassende mentale, die allumfassende vitale und die allumfassende physische Natur, und aus ihren Kräften und Schwingungen werden das Mental, das Leben und der Körper des einzelnen Menschen ausgewählt und geformt. Die Seele kommt aus Bereichen jenseits der mentalen, vitalen und physischen Natur. Sie gehört dem Transzendenten an, deshalb vermögen wir uns der höheren Natur über uns zu öffnen.

Das Göttliche ist stets das Eine, das die Vielen ist. Der Geist des Einzelnen ist Teil dieser „Vielheit“ des Einen, und das psychische Wesen wird von ihm herausgestellt, um sich hier in der Erd-Natur zu entwickeln. Im Zustand der Befreiung erlebt sich das individuelle Selbst als das Eine (das dennoch die Vielen ist). Es kann sich in das Eine

versenken, in Ihm aufgehen oder sich in seinem Schoße verbergen, das ist Laya — Loslösung — wie sie Advaita lehrt. Es kann sein Einssein fühlen und sich doch als Teil des Vielen, das das Eine ist, des Göttlichen freuen, das ist Befreiung nach der Lehre des Dvaitadvaita. Es kann aber auch den Aspekt der Vielfalt betonen und sich vom Göttlichen beherrscht fühlen, das ist die Lehre des Visishtadvaita, oder es kann weiterhin mit Krishna im ewigen Vrindavan spielen, das ist die Befreiung der Dvaita-Lehre. Es kann auch als Selbst im Zustand der Befreiung in Gottes Spiel — Lila — oder in der Offenbarung bleiben oder in sie wieder hinabsteigen, sooft es ihm gefällt. Das Göttliche ist nicht durch philosophische Systeme der Menschen festgelegt, — es ist frei in seinem Spiel und frei in seinem Wesen.

+

Unter Prakriti oder Natur versteht man die äußere oder vollziehende Seite der Shakti oder Bewußtseinskraft, die Welten gestaltet und in Bewegung hält. Diese äußere Seite scheint in der Welt mechanisch abzulaufen, als ein Spiel von Kräften, als Gunas usw. Hinter ihr steht das lebendige Bewußtsein und die Kraft des Göttlichen, die göttliche Shakti. Man unterscheidet eine höhere und eine niedere Prakriti. Die niedere ist die Prakriti des Nichtwissens, die Prakriti des Mentals, des Lebens und der Materie. Sie ist im Bewußtsein vom Göttlichen geschieden. Die höhere ist die Prakriti des Saccidananda mit ihrer Kraft des Supramentals. Sie ist sich ständig des Göttlichen bewußt und frei vom Nichtwissen und seinen Folgen. Solange der Mensch in Nichtwissen befangen ist,

ist er der niederen Prakriti untertan, aber durch die geistige Entwicklung wird ihm die höhere Natur bewußt, und er strebt danach, mit ihr in Verbindung zu kommen. Er kann zu ihr aufsteigen, und sie kann in ihn herniedersteigen, und dieses Auf und Ab kann die niedere Natur von Mental, Leben und Materie wandeln.

+

Bevor ein Herabströmen des Supramentals überhaupt möglich ist, muß man die Ebene des Übermentals erreicht und heruntergebracht haben, denn das Übermental ist die Pforte, durch die man vom Mental zum Supramental gelangt.

Im Übermental entstehen ursprünglich die verschiedenen Systeme der schöpferischen Wahrheit der Dinge. Aus dem Übermental gelangen sie in die Intuition herab und werden von ihr dem erleuchteten und höheren Mental weitergegeben, um hier für unseren Verstand geformt zu werden. Bei dieser Übermittlung verlieren sie aber, bis sie auf den unteren Ebenen angekommen sind, immer mehr an Kraft und Gewißheit. Die Kraft, die ihnen die unmittelbar wahrgenommene Schau verlieh, ist im menschlichen Mental verloren. Denn dem menschlichen Verstand zeigen sie sich nur als spekulative Gedanken, nicht als erkannte Wahrheiten, nicht als unmittelbare Schau, nicht als lebendige Vision, die mit konkreter unlegbarer Erfahrung verbunden ist.

+

Das Supramental liegt zwischen Saccidananda und der niederen Schöpfung. Es allein enthält die selbstbestim-

mende Wahrheit des Göttlichen Bewußtseins und ist für eine Wahrheits-Schöpfung notwendig.

Natürlich kann man Saccidananda auch in Bezug auf Mental, Leben und Körper als Wirklichkeit erfahren, aber dann ist es etwas Starres, das durch sein Dasein die niedere Prakriti stützt, sie aber nicht wandelt. Nur das Supramental kann die niedere Art transformieren.

+

Saccidananda ist das Eine mit einem dreifachen Aspekt. In der höchsten Sphäre sind die Drei nicht Drei sondern Eines. Sein ist Bewußtsein, Bewußtsein ist höchste Freude. Sie sind so untrennbar, nicht nur untrennbar, sondern so sehr jedes das andere, daß sie sich überhaupt nicht unterscheiden. Auf den höheren Ebenen der Offenbarung werden sie zur Dreiheit, — obwohl untrennbar, kann eines führen und die anderen stützen und lenken. Auf den darunterliegenden niederen Ebenen werden sie in der Erscheinung trennbar, wenn auch nicht in ihrer verborgenen Wirklichkeit, und eines kann ohne die anderen in Erscheinung treten, so daß wir etwas wahrnehmen, das uns ein unbewußtes oder leidvolles Sein oder ein Bewußtsein ohne Ananda zu sein scheint. Ohne diese ihre erfahrbare Trennbarkeit hätten sich tatsächlich Leid und Nichtwissen, Falschheit und Tod und was wir Unbewußtes nennen nicht offenbaren können. Die Entwicklung eines begrenzten und leidenden Bewußtseins aus dem universalen Nichtwissen der Materie heraus hätte nicht geschehen können.

+

Sich anheimgeben und öffnen

Das Prinzip dieses Yogas besteht einzig darin, sich vollständig dem Göttlichen — und sonst niemandem und nichts — hinzugeben, um durch Einswerden mit der Göttlichen Mutter das Supramental-Göttliche in seiner ganzen Transzendenz, als Licht, Kraft, Weite, Lauterkeit, Wahrheits-Bewußtsein und Ananda, in uns hineinzubringen.

+

Radha personifiziert die unbedingte Liebe zum Göttlichen, die ohne Ausnahme und umfassend im ganzen Menschen, vom höchsten Geistigen bis zum Stofflichen gegenwärtig ist. Durch sie kommt es zur unbeschränkten Selbstdarbringung und vollständigen Weihe des ganzen Wesens und zum Herabbringen des höchsten Ananda in den Körper und die vorwiegend stoffliche Natur.

+

Lauterkeit läßt keinen anderen Einfluß zu als den des Göttlichen.

+

Man wahrt die Treue, wenn man nur ein Verhalten duldet und nach außen sichtbar werden läßt, das vom Göttlichen verursacht und geführt wird.

+

Aufrichtig sein heißt, alle Vorgänge im Menschen auf die höchste bisher erreichte Ebene des Bewußtseins und Verwirklichens zu heben.

Aufrichtigkeit erfordert die Ausrichtung und Harmonisierung des ganzen Menschen in allen seinen Teilen und Äußerungen um den göttlichen Willen als bestimmenden Mittelpunkt.

+

Das Göttliche schenkt sich jenen, die sich ohne Vorbehalt und in allen ihren Wesensteilen dem Göttlichen hingeben. Ihnen wird Ruhe, Licht, Kraft, Seligkeit, Freiheit, Weite, höchstes Wissen und ein Meer von Ananda geschenkt.

+

Es ist nicht damit getan, von Übergabe zu reden oder sich nur spielerisch in Gedanken mit vollständiger Weihe zu beschäftigen oder sie herbeizuwünschen. Es muß der Drang nach einem grundlegenden und vollständigen Wandel vorhanden sein.

Nur durch eine entsprechende mentale Haltung kann das nicht erreicht werden, auch nicht durch noch so zahlreiche innere Erfahrungen, die den äußeren Menschen so lassen, wie er war. Die äußere Natur des Menschen muß sich öffnen, übergeben und wandeln. Jede Lebensäußerung, Gewohnheit und jedes Tun, auch wenn sie noch so nichtig erscheinen, müssen dem Göttlichen überlassen, betrachtet, in ihren Einzelheiten ergründet, dem göttlichen Licht ausgesetzt und der göttlichen Kraft überantwortet werden, damit die alten Formen und Beweggründe

vernichtet werden und die göttliche Wahrheit und das Wirken des verwandelnden Bewußtseins der göttlichen Mutter an ihre Stelle treten können.

+

Es hat für die geistige Entwicklung nicht viel Zweck, wenn man zwar für die Mutter offen ist, mit der Übergabe aber zurückhält. Von allen, die diesen Yoga üben, wird Selbst-Darbringung oder Übergabe gefordert, weil es ohne eine solche sich steigernde Übergabe des Wesens nicht möglich ist, dem Ziel irgendwie nahe zu kommen. Sich offenhalten bedeutet, ihre Kraft in dich hineinzuziehen, damit sie in dir wirken kann. Wenn du ihr die Übergabe versagst, so läuft das darauf hinaus, der Kraft überhaupt nicht zu erlauben, in dir zu wirken, oder nur in einer von dir gewünschten Weise, und nicht in der ihr eigenen, der göttlichen Wahrheit entsprechenden Art. Ein solcher Einfluß geht im allgemeinen von einer entgegenwirkenden Kraft aus oder von einem ichhaften Element im Mental oder im Vital, die zwar nach der Gnade und der Kraft des Göttlichen verlangen, aber nur, um sie für eigene Zwecke zu gebrauchen, und nicht willens sind, für den göttlichen Vorsatz zu leben. Sie wollen zwar alles nur Erreichbare vom Göttlichen nehmen, sich aber keineswegs dem Göttlichen überlassen. Die Seele dagegen — das wahre Wesen — blickt auf das Göttliche. Sie ist nicht nur bereit, sie brennt sogar darauf und ist glücklich, sich dem Göttlichen zu übergeben.

In diesem Yoga wird erwartet, daß man über die Pflege eines jeden mentalen Ideals hinausgeht. Ideen und Ideale gehören dem Bereich des Mentalen an und sind nur Halb-

Wahrheiten. Das Mental begnügt sich außerdem meistens damit, ein Ideal zu besitzen, mit der Freude am Idealisieren, während das Leben gleich bleibt und gar nicht oder nur wenig geändert wird und wenn, dann meistens nur scheinbar. Der Sucher auf dem geistigen Pfad gibt um eines Ideals willen das Trachten nach Verwirklichung nicht auf. Die Göttliche Wahrheit nicht als Ideal mit sich zu tragen, sondern sie zu verwirklichen, ist stets sein Ziel, und zwar sowohl über dem wie im Leben, wobei in letzterem Fall nötig ist, Mental und Leben umzuformen. Das ist nicht möglich ohne Übergabe an das Wirken der Göttlichen Kraft, die Mutter.

Nach dem Apersonal-Göttlichen zu suchen ist der Weg derer, die sich vom Leben abwenden wollen. Gewöhnlich versuchen sie es durch eigene Anstrengung und nicht durch Öffnen für eine höhere Macht oder durch Übergabe. Denn das Apersonale führt und hilft nicht, sondern muß erreicht werden, wobei es jedem Menschen überlassen bleibt, es auf seinem Weg zu erreichen, der der Möglichkeit seiner Natur entspricht. Wenn man sich der Mutter öffnet und übergibt, kann man andererseits auch das Apersonale wie jeden anderen Aspekt der Wahrheit verwirklichen.

Die Übergabe kann nur allmählich wachsen. Niemand ist imstande, sich von Anfang an vollkommen zu übergeben. So ist, wenn man in sich selbst hineinblickt, die Feststellung ganz natürlich, daß man von Übergabe noch weit entfernt ist. Das ist kein Grund, das Prinzip der Übergabe nicht anzunehmen und unermüdlich von Stufe zu Stufe, von Bereich zu Bereich durchzuführen und allmählich auf alle Teile des Wesens auszudehnen.

In den Anfangsstadien der Sadhana — und darunter verstehe ich keine kurze Zeitspanne — ist Anstrengung unerlässlich. Natürlich ist Übergabe das Entscheidende, aber sie läßt sich nicht an einem Tage bewältigen. Das Mental hat seine eigenen Gedanken und hält an ihnen fest. Das menschliche Vital widersetzt sich der Übergabe, denn was es in den Anfangsstadien des Yogas Übergabe nennt, ist eine fragwürdige, unter Vorbehalt erfolgende Hingabe. Das physische Bewußtsein gleicht einem Stein, und was es mit Übergabe bezeichnet, ist nichts anderes als Trägheit. Nur das psychische Wesen weiß um die richtige Übergabe. Aber das psychische Wesen ist anfangs noch sehr hinter Schleiern verborgen. Sobald es erwacht, kann es zu einer plötzlichen und echten Übergabe des ganzen Menschen kommen, denn alles, was sonst Schwierigkeiten bereitet, läßt sich dann leicht auflösen und zum Verschwinden bringen. Aber bis es soweit ist, muß man sich selbst anstrengen. Oder man muß sein Bemühen so lange fortsetzen, bis die Kraft des Göttlichen von oben einströmt und die Sadhana aufnimmt, ihr immer mehr sein Gepräge gibt und dem Menschen immer weniger zu tun überläßt. Aber auch dann sind, wenn nicht Anstrengung, zumindest Bestreben und aufmerksames Beobachten solange nicht zu umgehen, bis die Göttliche Kraft Mental, Wille, Leben und Körper ganz beherrscht. Ich habe dieses Thema, glaube ich, in einem Kapitel der Schrift „Die Mutter“ behandelt. Andererseits gibt es einige Menschen, die mit echtem und kraftvollem Willen auf vollständige Übergabe hinarbeiten. Diese Menschen werden entweder vom psychischen

Wesen oder von einem klaren und erleuchteten mentalen Willen geleitet, der, wenn er die Übergabe erst als Gesetz der Sadhana angenommen hat, nicht duldet, daß hiermit Unsinn getrieben wird, und auf die anderen Wesensteile einwirkt, sich seiner Führung unterzuordnen. Auch darin liegt noch ein Bemühen, aber ein so bereitwilliges und selbstverständliches, das unter dem Eindruck einer dahinterstehenden größeren Kraft steht, daß der Sadhaka kaum das Gefühl hat, sich anzustrengen. Umgekehrt, wenn sich ein Wille im Mental oder Vital ein Eigenwollen bewahrt hat, wenn ein Widerstand gegen die Aufgabe deiner Unabhängigkeit vorhanden ist, mußt du weiter kämpfen und dich mühen, bis die Mauer zwischen dem Werkzeug im Vordergrund und dem Göttlichen dahinter oder darüber zusammengebrochen ist. Dazu kann keine für jeden ohne Ausnahme geeignete Regel aufgestellt werden. Die Art der Menschen ist zu ungleich, als daß sie durch eine allgemeingültige Regel erfaßt werden könnte.

+

Es gibt einen Zustand, in dem der Sadhaka sich der Göttlichen Kraft, die in ihm wirkt, oder zumindest der Auswirkungen bewußt wird und sich ihrem Herabströmen und Wirken nicht mehr durch die Rührigkeit des eigenen Mentals, die Ruhelosigkeit des Vitals und die Trägheit des Körpers widersetzt. Diesen Zustand nennt man Offensein für das Göttliche. Übergabe ist die beste Art, sich zu öffnen. Aber Bestreben und Stille können es bis zu einem gewissen Grad auch bewirken, solange keine Übergabe erfolgt. Sich übergeben heißt, alles in dir dem Göttlichen anheimzugeben, ihm alles, was man ist

und hat, zu opfern, nicht auf eigenen Ideen, Wünschen, Gewohnheiten usw. zu beharren, sondern es der göttlichen Wahrheit zu ermöglichen, sie durch ihr Wissen, ihren Willen und ihr Handeln zu ersetzen.

+

Bleibe stets in Berührung mit der Göttlichen Kraft. Es ist für dich das Beste, weiter nichts zu tun und ihr zu ermöglichen, ihr eigenes Werk zu vollbringen. Woimmer es notwendig ist, wird sie die niederen Kräfte erfassen und läutern. Zu anderer Zeit wird sie dich von ihnen befreien und voll in dich einströmen. Aber wenn du deinem Mental gestattest, die Führung ansichzureißen, Überlegungen anzustellen und zu entscheiden, was zu geschehen hat, dann wirst du die Führung mit der Göttlichen Kraft verlieren, die niederen Kräfte werden von sich aus zu handeln beginnen, und alles wird in Verwirrung geraten und falsch verlaufen.

+

Das psychische Wesen kann sich nur dann ganz öffnen, wenn es dem Sadhaka gelungen ist, sich von der Einmischung vitaler Beweggründe in der Sadhana zu befreien, und er in der Lage ist, sich einfach und aufrichtig der Mutter darzubringen. Solange noch eine Neigung zu ichhafter Haltung besteht oder in Bezug auf den Beweggrund Unaufrichtigkeit herrscht, wenn der Yoga dem Druck vitaler Forderungen unterliegt, ausschließlich oder teilweise irgendeinen geistigen oder sonstigen Ehrgeiz befriedigen soll — Eitelkeit, Stolz,

Streben nach Macht, Ansehen und Einfluß auf andere — oder wenn unter dem Drängen vitaler Begehren, die befriedigt sein wollen, die Hilfe der Yoga-Kraft in Anspruch genommen wird, dann kann sich das psychische Wesen gar nicht oder nur wenig oder nur vorübergehend öffnen, und schließt es sich wieder, weil es von den vitalen Aktivitäten eingehüllt wird. Das Feuer der Seele erstickt im Qualm des Vitals. Genauso ist es, wenn das Mental im Yoga die Führung übernimmt und die innere Seele in den Hintergrund drängt, oder wenn Bhakti und andere Vorgänge in der Sadhana eine mehr vitale als psychische Form annehmen. Lauterkeit, schlichte Aufrichtigkeit und die Fähigkeit zu reiner, nicht durch Ichhaftigkeit getrübter Selbst-Darbringung ohne Ansprüche oder Forderungen sind die Voraussetzung, unter der sich das psychische Wesen ganz öffnet.

+

Es gehört nicht zu dieser Sadhana, das Herz verdorren zu lassen. Die Gefühle müssen vielmehr auf das Göttliche gerichtet werden. Es kann kurze Perioden geben, in denen das Herz schweigt, sich den üblichen Gefühlen verschließt und auf ein Einströmen von oben wartet. Aber derartige Zustände sind keine Zustände der Dürre, sondern der Stille und des Friedens. Das Herz muß in diesem Yoga so lange das Hauptzentrum der Konzentration bleiben, bis das Bewußtsein nach oben steigt.

+

Alle Verhaftung ist ein Hindernis in der Sadhana. Allen

solltest du mit Wohlwollen, allen mit Herzlichkeit der Seele begegnen, aber nicht vital verhaftet sein.

+

Die Liebe des Sadhaka darf nur dem Göttlichen gelten. Nur wenn er sie in vollem Maße hat, kann er andere Menschen in der rechten Weise lieben.

+

Es gibt keinen Grund, nicht durch das denkende Mental aufzunehmen, wie man durch das Vital, die Gefühle und den Körper aufnimmt. Das denkende Mental ist genau wie sie zur Aufnahme geeignet, und da es ebenso wie alles andere gewandelt werden soll, muß es im Aufnehmen geübt werden, sonst kann seine Umwandlung nicht durchgeführt werden.

Nur das übliche, nicht erhellte Arbeiten des Intellekts steht spiritueller Erfahrung im Wege, genau so wie die übliche, noch nicht gewandelte Tätigkeit des Vitals oder das dumpfe widersetzliche Bewußtsein des Körpers. Der Sadhaka sei besonders vor folgenden falschen Vorgängen im Intellekt gewarnt: 1. mentale Ideen und Eindrücke oder intellektuelle Schlußfolgerungen als Verwirklichung zu mißdeuten. 2. ununterbrochen mental tätig zu sein. Das stört die unmittelbare Genauigkeit psychischer oder spiritueller Erfahrungen und läßt keinen Raum für das Herabströmen der wahren, Erleuchtung bringenden Erkenntnis, es verzerrt sie, sobald sie die mentale Ebene im Menschen berührt, ja sogar schon bevor eine eigentliche Berührung überhaupt stattgefunden hat.

Daneben gibt es natürlich noch die üblichen Fehler des Verstandes: seine Neigung zu unfruchtbaren Zweifeln anstelle der Annahme Erleuchtung bringender Erkenntnisse und Klarheit bringender ruhiger Unterscheidungen; sein anmaßender Anspruch, Dinge beurteilen zu wollen, die über ihn erhaben, ihm unbekannt oder unzugänglich sind, um mit den seiner eigenen beschränkten Erfahrung entnommenen Maßstäben gemessen zu werden; seine Versuche, Überphysisches durch Gesetze erklären zu wollen, die für die Welt des Physischen Geltung haben; oder seine Forderung, höhere und okkulte Dinge durch Kriterien bewiesen wissen zu wollen, die nur der Materie oder dem Mental in der Materie eigen sind. Es gibt noch mehr, zu viel, um hier aufgezählt zu werden. Stets setzt der Verstand seine eigenen Vorstellungen, Deutungen und Meinungen an die Stelle wahren Wissens. Aber wenn er übergeben wird, offen, ruhig und aufnahmebereit geworden, liegt kein Grund vor, weshalb nicht auch er ein Werkzeug werden sollte, um das Licht zu empfangen, oder eine Hilfe zum Erleben spiritueller Zustände und zur Weite inneren Wandels.

+

Die Unruhe mentaler (intellektueller) Tätigkeit muß ebenso zur Ruhe gebracht werden wie die vitale Tätigkeit in Form von Begehren, damit Ruhe und Frieden in vollem Umfang Eingang finden können. Wissen darf sich nur von oben einstellen. In einer solchen Ruhe wird die übliche mentale Aktivität wie auch die übliche vitale Aktivität zur Bewegung an der Oberfläche, mit der das stille innere Selbst nichts gemein hat. Ein derartiges Freisein ist nötig,

damit wahres Wissen und wahre Lebensaktivität die Geschäftigkeit des Nichtwissens ersetzen und umwandeln können.

+

Die Seele, das psychische Wesen, hat unmittelbare Berührung mit der göttlichen Wahrheit, ist aber im Menschen durch das mentale und das vitale Wesen und die physische Art verborgen. Man vermag Yoga zu üben und in Mental und Verstand Erleuchtungen zu haben, man vermag Macht zu erringen und in allen möglichen vitalen Erlebnissen zu schwelgen, man kann sogar erstaunliche physische Fertigkeiten — Siddhis — entwickeln, wenn aber die dahinterstehende wahre Seelen-Kraft sich nicht offenbart, wenn die psychische Art nicht zur Herrschaft kommt, ist nichts Grundlegendes erreicht. Das psychische Wesen ist es in diesem Yoga, das alle anderen Wesensteile des Menschen dem wahren Licht des Supramentals und schließlich dem höchsten Ananda öffnet. Das Mental ist in der Lage, sich von sich aus seine höheren Bereiche zu erschließen. Es kann sich aus sich allein ruhig stellen und in das Apersonal-Göttliche weiten. Es vermag sich auch in ein gewisses statisches Freisein oder Nirvana zu vergeistigen. Aber das Supramental kann keine ausreichende Grundlage finden, wenn sich die Vergeistigung auf das Mental beschränkt. Nur wenn die tief im Innern wohnende Seele erwacht ist, wenn eine neue Geburt des Menschen aus dem bloß mentalen, vitalen und physischen in ein psychisches Bewußtsein stattgefunden hat, kann dieser Yoga ausgeübt werden, anders (nur durch die Kraft des Mentals oder eines

anderen Wesensteiles), ist das nicht möglich . . . Lehnt man jedoch diese Neugeburt in das Psychische ab, lehnt man es ab, als Kind der Mutter neu geboren zu werden, weil man an intellektuelles Wissen, an bestimmte Ideen oder an irgendwelche vitalen Begehren verhaftet ist, wird es zu einem Versagen in dieser Sadhana kommen.

+

Ich habe gesagt, es sei entscheidend, daß sich Friede oder Stille durch Herabströmen von oben einstellen. Tatsächlich kommen sie in Wirklichkeit immer von oben, wenn es auch oft anders zu geschehen scheint. Es sieht oft anders aus, weil der Sadhaka sich des Vorgangs nicht immer bewußt wird. Er fühlt, wie der Friede in ihm heimisch wird, zumindest in ihm bemerkbar wird. Es wurde ihm aber nicht bewußt, wie und wann er kam. Doch ist es wahr, daß alles dem höheren Bewußtsein Angehörige von oben kommt, nicht nur spiritueller Friede und spirituelle Stille, auch das Licht, die Kraft und das Wissen, die höhere Schau, das höhere Denken und die höchste Freude strömen von oben herab. Es ist zwar möglich, daß sie bis zu einem gewissen Grade von innen her kommen. Das hat seine Ursache darin, daß die psychische Wesenheit ihnen unmittelbar offensteht und sie zuerst dorthin gelangen, um sich dann später von der Seele aus den übrigen Wesenteilen bemerkbar zu machen, oder daß die Seele die Führung übernimmt. Ein Erschließen von innen und ein Herabströmen von oben, das sind die beiden unfehlbaren Wege, die zur Yoga-Vollendung, Yoga Siddhi, führen. Zwar kann scheinbar ein Bemühen der Oberflächenkräfte des Mentals und der Gefühle, eine

gewisse Kasteiung, Tapasya, etwas Ähnliches erreichen, aber die Ergebnisse sind im Vergleich mit den beiden unmittelbaren Wegen im allgemeinen ungewiß und bruchstückhaft. Darum bestehen wir in diesem Yoga immer auf einem „Öffnen“ — einem Öffnen des inneren Mentals, Vitals und Körpers nach innen, bis zu unserem allerinnersten Kern, dem psychischen Wesen, und einem Öffnen nach oben, für das über dem Mental Gelegene — und sehen es als unerläßlich an, damit die Sadhana Früchte trägt.

Der eigentliche Grund dafür ist der, daß das kleine Mental, das kleine Vital und der kleine Körper, die wir als unsere Person bezeichnen, nur einen Vorgang an der Oberfläche darstellen und überhaupt nichts mit unserem „Selbst“ zu tun haben. Es ist ein Stückchen äußerer Persönlichkeit, die für ein kurzes Leben herausgestellt wurde, damit das Nichtwissen sein Spiel treiben kann. Es ist ausgestattet mit einem nichtwissenden Mental, das nach Bruchstücken der Wahrheit sucht, einem nichtwissenden Vital, das Bruchstücken der Freude nachjagt, und einem dunklen und größtenteils unbewußten physischen Wesen, das die Einwirkungen der Dinge empfängt und die sich daraus ergebenden Leiden und Freuden eher erduldet als beherrscht. Das wird alles so lange hingenommen, bis das Mental Widerwille empfindet und nach seiner und der Dinge wirklichen Wahrheit Ausschau zu halten beginnt, bis das Vital Widerwillen empfindet und sich verwundert zu fragen beginnt, ob es nicht so etwas wie wirkliche Freude gibt, und bis das physische Wesen müde wird und von sich und seinen Leiden und Freuden erlöst sein möchte. Dann ist es für das kleine, nichtwissende, unbedeutende Stückchen Persönlichkeit möglich

geworden, zu seinem eigentlichen Selbst zurückzufinden und damit zu den höheren Welten, oder aber sich auszulöschen, Nirvana.

Das wirkliche Selbst befindet sich nicht irgendwo an der Oberfläche sondern tief in unserem Innern und über uns. In uns ist es die Seele, die das innere Mental, das innere Vital und das innere physische Wesen trägt und die Fähigkeit besitzt, sich universal zu weiten und damit für alles aufnahmefähig zu werden, was jetzt gebraucht wird: unmittelbare Fühlung mit der Wahrheit des Selbsts und der Dinge, Erleben der allumfassenden tiefen Freude, Befreiung aus der Kerkerenge des grobstofflichen Körpers und seiner Leiden. Selbst in Europa wird jetzt häufig die Existenz von etwas hinter der Oberfläche zugegeben, aber dessen Natur wird verkannt; es wird das Unterbewußte oder Unterschwellige genannt, während es in Wirklichkeit auf seine Art sehr bewußt und keineswegs unterschwellig ist sondern nur verschleiert. Unsere Psychologie lehrt, daß es mit der unbedeutenden äußeren Persönlichkeit durch bestimmte Bewußtseinszentren verbunden ist, derer wir durch Yoga gewahr werden. Nur wenig des inneren Wesens schlüpft durch diese Zentren in das äußere Leben, aber dieses wenige ist unser Bestes, und ihm verdanken wir jede Kunst, Dichtung, Philosophie, Ideale, religiöses Streben und das Bemühen um Wissen und Vollkommenheit. Aber die inneren Zentren sind in ihrer Mehrzahl geschlossen, oder sie schlafen. Sie zu öffnen, zu erwecken und zu aktivieren, ist eines der Yoga-Ziele. Wenn sie sich öffnen, werden auch die Kräfte und Möglichkeiten des inneren Wesens in uns zu Leben erweckt. Wir erwachen zuerst zu einem größeren Bewußtsein und dann zu einem kosmischen Bewußt-

sein. Wir sind nicht mehr kleine, abgesonderte Einzelwesen mit begrenztem Leben, sondern Zentren eines universalen Geschehens und in unmittelbarer Fühlung mit den kosmischen Kräften. Anstatt unfreiwillig Spielball der letzteren zu sein, wie es die Person der Oberfläche ist, können wir bis zu einem gewissen Grad des Naturgeschehens bewußt und seiner Herr werden, — in welchem Umfang, hängt davon ab, wie weit die Entwicklung des inneren Wesens gediehen und wie weit es für die höheren geistigen Ebenen geöffnet ist. Durch Öffnen des Herzzentrums wird gleichzeitig das psychische Wesen befreit, das anfängt, uns des Göttlichen in uns und der höheren Wahrheit über uns gewahr werden zu lassen.

Denn das höchste spirituelle Selbst steht nicht einmal hinter unserem Sein als Persönlichkeit und Körper, sondern über ihm und überschreitet es in jeder Hinsicht. Das höchste der inneren Zentren befindet sich im Kopf, ihm entspricht als tiefstes das Herz. Aber das Zentrum, das sich unmittelbar dem Selbst öffnet, befindet sich über dem Kopf, vollständig außerhalb des physischen Körpers, im sogenannten feinstofflichen Körper — sukshma sharira. Dieses Selbst hat zwei Aspekte, denen die Ergebnisse seiner Verwirklichung entsprechen. Der eine Aspekt ist statisch, ein Zustand weiten Friedens, des Freiseins und der Stille: Das stille Selbst bleibt von jedem Handeln und Erleben unberührt, es trägt sie unbeteiligt, scheint sie aber in keiner Weise zu verursachen, vielmehr losgelöst und unbeteiligt daneben zu stehen — udasina. Der andere Aspekt ist dynamisch und wird als kosmisches Selbst oder kosmischer Geist erfahren. Er erhält das kosmische Geschehen nicht nur, sondern verursacht es und trägt es in sich, — nicht nur jenen Teil, der unser

physisches Dasein betrifft, sondern auch alles darüber Hinausgehende, diese Welt und alle anderen Welten, die supraphysischen genauso wie die physischen Bereiche des Universums. Außerdem fühlen wir das Selbst als das eine in allen, aber wir fühlen es auch als über allem, transzendent, jede individuelle Geburt und jedes kosmische Sein übertreffend. In das universale Selbst — das eine in allem — einzugehen, bedeutet, vom Ich befreit zu werden. Das Ich wird entweder im Bewußtsein eine unbedeutende, einem bestimmten Zweck dienende Einzelheit, oder es verschwindet aus unserem Bewußtsein überhaupt. Das ist die Auslöschung oder das Nirvana des Ichs. In das transzendente Selbst über allem einzugehen, befähigt uns, alles zu überschreiten, sogar das kosmische Bewußtsein und Wirken. Es kann der Weg werden, der zu einem vollkommenen Freiwerden vom In-der-Welt-sein führt, was auch Auslöschen oder Freiwerden — Laya, Moksha, Nirvana — genannt wird.

Es muß aber darauf hingewiesen werden, daß ein Sich-Öffnen nach oben nicht unbedingt zu Frieden, Stille und Nirvana führt. Der Sadhaka wird nicht nur eines tiefen, vielleicht unendlichen Friedens, der Stille und Weite über uns — genauer gesagt über unserem Kopfe — gewahr, die sich in alle physischen und supraphysischen Räume erstrecken, ihm kann auch anderes bewußt werden: eine unermeßliche Kraft, in der alles Macht ist, ein unermeßliches Licht, in dem alles Wissen ist, ein unermeßliches Ananda, in dem alles Seligkeit und Freude ist. Zuerst scheinen sie etwas Wesenhaftes, Unbestimmbares, Absolutes, Einfaches — Kevala — zu sein: ein Aufgehen — Nirvana — in jedes von ihnen scheint möglich. Aber wir vermögen ebenso die Wahrnehmung zu machen, daß die

Kraft alle Kräfte umfaßt, dieses Licht alles Licht, dieses Ananda alle nur mögliche Freude und Seligkeit. Und all das kann in uns herabströmen, jedes einzelne und alle zusammen, nicht nur Friede allein. Nur ist es am sichersten, zuerst vollkommene Ruhe und Frieden herabzubringen, denn das gestaltet das Herniederströmen alles übrigen sicherer. Sonst kann es für die äußere Natur schwierig werden, so viel Kraft, Licht, Erkenntnis und Ananda in sich aufzunehmen und zu ertragen. Sie alle gehören zum Bereich des höheren spirituellen oder Göttlichen Bewußtseins, wie wir es nennen. Das Öffnen des psychischen Wesens durch das Herzzentrum bringt uns zuerst in Fühlung mit dem Göttlichen in seiner inneren Beziehung zu uns. Es ist vor allem die Quelle für Liebe und Bhakti. Das Sich-Öffnen nach oben setzt uns in direkte Beziehung zum Göttlichen im Ganzen und kann in uns das Göttliche Bewußtsein entstehen lassen und eine oder mehrere neue Geburten des Geistes ermöglichen. Wenn der Friede in uns heimisch geworden ist, besteht für diese höhere oder Göttliche Kraft die Möglichkeit, herabzuströmen und in uns zu wirken. Im allgemeinen kommt sie zuerst in den Kopf und bewirkt das Freiwerden der inneren Zentren des Mentals. Dann gelangt sie zum Herzzentrum und bewirkt das vollständige Freiwerden des psychischen und des emotionalen Wesens. Dann kommt sie zum Nabel und den übrigen Zentren des Vitals und befreit das innere Vital. Dann geht sie weiter zum Muladhara und noch tiefer und bewirkt das Freiwerden des inneren physischen Wesens. Die Kraft arbeitet zugleich an der Vervollkommnung und als Befreiung und nimmt alle Teile der Natur, einen nach dem anderen vor. Sie scheidet aus, was ausgeschieden werden muß,

veredelt, was veredelt werden kann, und schafft neu, was neu geschaffen werden muß. Sie ordnet ein, gleicht aus und schafft in der Natur einen neuen Rhythmus. Sie kann auch höhere und immer höhere Kräfte und Bereiche der höheren Natur herabbringen, bis auch die Kraft und das Wirken des Supramentalen herabgebracht werden können, falls dies das Ziel der Sadhana sein sollte. All dies wird durch das Wirken des psychischen Wesens im Herzzentrum vorbereitet, unterstützt und gefördert. Je weiter die Seele geöffnet ist, je mehr sie führt und Einfluß hat, um so schneller, sicherer und leichter kann das Wirken der Kraft einsetzen. Je stärker Liebe, Bhakti und Übergabe im Herzen werden, um so schneller und durchgreifender verläuft die Entwicklung in der Sadhana. Denn das Herabströmen und die Umwandlung schließen ein Wachsen der Verbundenheit und des Einsseins mit dem Göttlichen ein.

Das ist die gedankliche Grundlage der Sadhana. Es dürfte einleuchten, daß die wichtigsten Vorgänge das Öffnen des Herzzentrums und der mentalen Zentren sind, für alles, was über und hinter ihnen ist. Denn das Herz öffnet sich dem psychischen Wesen, und die mentalen Zentren öffnen sich dem höheren Bewußtsein, und das Zusammenwirken des psychischen Wesens mit dem höheren Bewußtsein ist das Hauptmittel, um Yoga-Vollendung — Siddhi — zu erreichen. Das erste Öffnen wird durch Konzentration im Herzen bewirkt, durch die Bitte an das Göttliche, sich in uns zu offenbaren und durch die Seele das ganze Wesen zu beeinflussen und zu führen. Streben, Gebet, Bhakti, Liebe und Übergabe sind die Hauptstützen dieses Teils der Sadhana, dabei muß alles zurückgewiesen werden, was dem von uns angestrebten Ziel im Wege

steht. Das zweite Öffnen wird durch Konzentration im Kopf (später über dem Kopf) bewirkt und durch Streben, Bitten und starkes Wollen, daß Friede, Licht, Kraft, Wissen und Ananda des Göttlichen in unser Wesen hineinströmen mögen — zuerst der Friede oder Friede in Verbindung mit Kraft. Einige empfangen allerdings als erstes Licht oder Ananda, oder es strömt plötzlich Wissen herab. Bei wieder anderen kommt es erst zu einem Öffnen, das ihnen unermeßliche Stille, Kraft, Licht oder Seligkeit über ihnen enthüllt, so daß sie später entweder dorthin aufsteigen oder diese in die niedere Natur herabzuströmen beginnen. Bei noch anderen kommt es entweder zu einem Einströmen, zunächst in den Kopf, dann auf die Ebene des Herzens und weiter zum Nabel und noch tiefer, bis der ganze Körper erfaßt ist, oder es erfolgt ein unerklärliches Öffnen — ohne jedes Gefühl eines Herabströmens — für Licht, Weite oder Kraft, oder ein horizontales Öffnen in das kosmische Bewußtsein oder ein Einströmen von Wissen in ein plötzlich aufnahmefähig gewordenes Mental. Was auch geschieht, man muß es willkommen heißen — denn es gibt für dieses Geschehen kein unverrückbares Gesetz. Aber wenn nicht als erstes Friede herabströmt, muß man achtgeben, daß man seine Freude darüber nicht übertreibt oder das Gleichgewicht verliert. Der entscheidende Vorgang ist jedenfalls das Herabströmen und Wirksamwerden der Göttlichen Kraft oder Shakti, der Kraft der Mutter, denn damit setzt die Formung des Bewußtseins ein und die breitere Grundlegung des Yogas.

Die Konzentration hat im allgemeinen nicht sofort Erfolg, — wenn es bei einigen auch zu einer schnellen und plötzlichen Entwicklung kommen kann. Aber bei den

meisten ist eine längere oder kürzere Zeitspanne zur Angleichung und Vorbereitung nötig, besonders, wenn die Natur noch nicht durch Streben und geistige Zucht, Tapasya, bis zu einem gewissen Grad darauf vorbereitet wurde. Man kann einen Erfolg manchmal dadurch beschleunigen, daß man die Konzentration mit einem der Verfahren des alten Yogas verbindet. Es gibt das Verfahren des Advaita, des Weges der Erkenntnis: Man weist zurück, sich mit dem Mental, dem Vital oder dem Körper zu identifizieren und sagt sich immer wieder: „Ich bin nicht das Mental, ich bin nicht das Vital, ich bin nicht der Körper!“, indem man diese Wesensteile als mit dem eigentlichen Selbst nicht zusammenhängend erkennt. Nach einiger Zeit spürt man, wie die Tätigkeit des Mentals, des Vitals und des Körpers, ja sogar die Mental, Vital und Körper dienenden Sinne sich veräußerlichen, nach außen wirken, während im Innern und von ihnen losgelöst das Gefühl für ein von ihnen getrenntes, selbstseiendes Wesen wächst, das sich zur Verwirklichung des kosmischen und transzendenten Geistes öffnet. Es gibt auch die Methode der Sankhyas, eine äußerst wirksame Methode: die Trennung zwischen Purusha und Prakriti. Dem Mental wird die Rolle des beobachtenden Zeugen auferlegt, — alle Tätigkeit des Mentals, des Vitals und des Körpers wird zu einem Spiel draußen, das nicht mein Selbst, nicht mein Spiel, vielmehr Teil der Natur ist und meinem äußeren Leben aufgezwungen. Ich bin der Zeuge Purusha. Ich bin still, losgelöst, keinem dieser Wesensteile verhaftet. Als Folge wächst im Wesen des Menschen eine Spaltung. Der Sadhaka fühlt in sich das Heranreifen eines ruhigen, stillen abgesonderten Bewußtseins, das sich von dem

äußeren Spiel der mentalen, vitalen und physischen Art abgetrennt fühlt. Wenn dies eintritt, wird es gewöhnlich sehr schnell möglich, den Frieden des höheren Bewußtseins zum Herabströmen zu bewegen und ein Wirken der höheren Kraft und einen beträchtlichen Fortschritt im Yoga zu erreichen. Aber oft strömt als Antwort auf Konzentration und Anruf die Kraft selbst herab und vollbringt, wenn es sich als nötig erweist, diese Entwicklung und benutzt auch alle anderen Mittel und Verfahren, die sich als förderlich und unerläßlich erweisen.

Noch eines: Bei diesem Vorgang des Herabströmens von oben und während der Yoga-Arbeit ist es sehr wichtig, sich nicht auf sich allein zu verlassen, sondern sich der Führung eines Gurus anzuvertrauen und alles, was vor sich geht, seiner Begutachtung, seinem Urteil und seiner Entscheidung anheimzugeben. Denn es kommt oft vor, daß die Kräfte der niederen Natur durch das Herabströmen aufgerührt und gereizt werden und sich mit dem, was hernieder kommt, zu vermengen suchen, um für sich daraus Nutzen zu ziehen. Es kommt auch öfters vor, daß sich eine oder auch mehrere Kräfte, die ihrer Natur nach ungöttlich sind, als der Höchste Herr oder als die göttliche Mutter ausgeben und von dem Menschen Anbetung und Übergabe fordern. Geht man darauf ein, werden sich besonders verheerende Folgen einstellen. Wenn der Sadhaka aber tatsächlich nur dem Wirken des Göttlichen zustimmt und sich dessen Führung unterwirft oder übergibt, dann kann alles ohne Zwischenfälle verlaufen. In dieser Zustimmung und der Zurückweisung aller ichhaften Kräfte oder derer, die das Ich ansprechen, liegt das sicherste Geleit durch die ganze Sadhana. Aber die Wege der Natur sind voller Fallstricke, der Masken des

Ichs gibt es unzählige, und das Blendwerk der Mächte der Finsternis — rakshasi maya — ist außerordentlich geschickt. Der Verstand genügt nicht als Führer und wird oft zum Verräter. Vitales Begehren ist immer in uns und verführt uns, jedem Lockruf zu folgen. Das ist der Grund, weshalb wir in diesem Yoga so sehr auf dem bestehen, was wir mit Samarpana bezeichnen, im Englischen nur unzureichend wiedergegeben durch surrender, Übergabe. Wenn das Herzzentrum ganz geöffnet ist und das psychische Wesen ständig die Führung hat, dann ist fraglos alles in Ordnung. Aber die Seele kann jeden Augenblick durch ein Aufwallen aus den niederen Regionen verhüllt werden. Nur wenige sind dieser Gefahr nicht ausgesetzt, und gerade sie sind es, denen Übergabe leicht fällt. Bei diesem schwierigen Unterfangen ist es notwendig und unerläßlich, sich der Führung eines Menschen anzuvertrauen, der mit seinem Selbst eins ist oder das Göttliche repräsentiert.

Was ich geschrieben habe, soll dir zu einer klaren Vorstellung dessen verhelfen, was ich als den zentralen Vorgang im Yoga ansehe. Ich bin ziemlich ausführlich gewesen, konnte aber trotzdem nur das Grundsätzliche der Fragen behandeln. Was die besonderen Umstände und Einzelheiten betrifft, muß sich zeigen, wenn man nach dieser Methode arbeitet, oder besser gesagt, wird sich dabei selbst herausarbeiten,— denn das tritt gewöhnlich ein, wenn mit der Arbeit in der Sadhana ernsthaft begonnen wird.

+

Noch etwas über Konzentration. Gewöhnlich ist das

Bewußtsein überall hin ausgebreitet, es ist verstreut und läuft nach dieser oder jener Richtung, hinter Gegenständen und Zielen in großer Zahl her. Wenn irgendetwas getan werden muß von tragender Art, so muß als erstes das überallhin verstreute Bewußtsein zusammengeholt und konzentriert werden. Bei näherem Zusehen kann man feststellen, daß es dann gezwungen wird, sich auf eine Stelle und auf eine Beschäftigung, sei es auf einen Gegenstand oder ein Ziel, zu konzentrieren, — wie wenn du ein Gedicht schreibst oder wenn ein Botaniker eine Blume studiert. Die Konzentration findet gewöhnlich irgendwo im Gehirn, wenn es sich um einen Gedanken, und im Herzen, wenn es sich um ein Gefühl handelt, statt. Die yogische Konzentration ist nichts anderes als eine Ausweitung und Intensivierung dieses Vorganges. Sie kann auf einen Gegenstand gerichtet sein, wie etwa bei der Konzentration auf einen leuchtenden Punkt — Tratak. Dann muß man sich hierauf so konzentrieren, daß man nur diesen Punkt sieht und keinen anderen Gedanken hat als nur ihn. Gegenstand der Konzentration kann auch ein Gedanke, ein Wort oder ein Name sein, etwa die Idee des Göttlichen, das Wort OM, der Name Krishna oder eine Kombination von Gedanke und Wort oder von Gedanke und Name. Im Yoga konzentriert man sich außerdem an einer bestimmten Stelle. Es gibt die bekannte Vorschrift, sich zwischen den Augenbrauen zu konzentrieren, — dort ist das Zentrum des inneren Mentals, der okkulten Schau und des Willens. Von dort aus hast du deine Gedanken fest auf den von dir zur Konzentration erwählten Gegenstand zu richten oder aber zu versuchen, von dort aus sein Bild zu schauen. Gelingt es dir, wirst du nach einiger Zeit spüren, daß dein ganzes Bewußtsein an

dieser Stelle konzentriert ist, natürlich nur für die Dauer der vorgesehenen Zeit. Wenn du dies während eines längeren Zeitraumes immer wiederholst, wird es leicht und gewohnt.

Ich hoffe, das ist klar. In diesem Yoga machst du nun das gleiche, nicht unbedingt an der bewußten Stelle zwischen den Augenbrauen, sondern irgendwo im Kopf oder in der Mitte der Brust, wo die Physiologen das Herzzentrum festgelegt haben. Anstatt dich auf einen Gegenstand zu konzentrieren, konzentrierst du dich im Kopf auf ein Wollen, auf ein Bitten, daß Friede von oben herabströmen möge, oder wie es einige tun, daß sich das unsichtbare Lid öffnen und das Bewußtsein über den Kopf aufsteigen möge. Im Herzzentrum konzentriert man sich auf ein Bestreben, daß man sich öffnen möge, daß das Bild des Göttlichen im Herzen lebendig sein möge, oder was sonst Gegenstand der Konzentration sein soll. Man kann auch einen heiligen Namen — Japa — wiederholen, doch wenn man dies tut, muß auch auf ihn eine Konzentration stattfinden, und der Name muß aus sich im Herzzentrum wiederklingen.

Es kann nun die Frage auftauchen, was mit dem übrigen Bewußtsein geschieht, wenn eine solche örtliche Konzentration durchgeführt wird. Nun, entweder es verhält sich ruhig wie in jeder anderen Konzentration. Wenn es das nicht tut, dann dürfen Gedanken und andere Vorgänge vorbeiziehen, als ob es äußere Geschehnisse wären, aber der konzentrierte Teil des Bewußtseins beachtet und bemerkt sie nicht. So geht es vor sich, wenn die Konzentration einigermaßen erfolgreich verläuft. Anfangs, solange man noch nicht daran gewöhnt ist, soll man sich nicht durch eine zu lange Konzentration

überfordern, denn die Konzentration verliert in einem ermüdeten Mental an Kraft und Wert. Stattdessen kann man entspannen und meditieren. Erst wenn man sich an das Konzentrieren gewöhnt hat, kann man es allmählich immer länger ausdehnen.

+

Arbeit

Sich ausschließlich nach innen zu wenden, um Erfahrungen zu machen und die Arbeit, das nach außen gerichtete Bewußtsein, zu vernachlässigen, führt zu Unausgeglichenheit und Einseitigkeit in der Sadhana. Unser Yoga soll aber integral sein. Wenn man sich indessen nach außen wendet und nur in dem nach außen gerichteten Wesen lebt, kommt es gleichfalls zu Unausgeglichenheit und Einseitigkeit in der Sadhana. Man muß sein Bewußtsein der inneren Erfahrung und dem Wirken nach außen in gleicher Weise zuwenden und beides mit der Kraft der Mutter füllen.

+

Die Arbeit beizubehalten, dient dazu, das Gleichgewicht zwischen innerer Erfahrung und äußerer Entwicklung zu wahren. Sonst kommt es zu Einseitigkeit, und es kann erforderlich werden, das richtige Verhältnis und das Gleichgewicht wiederherzustellen. Es ist weiterhin notwendig, die Sadhana der Arbeit für das Göttliche aufrecht zu erhalten, weil dies letzten Endes den Sadhaka instandsetzt, den inneren Fortschritt in die äußere Natur und das äußere Leben zu übertragen, und dazu beiträgt, daß die Sadhana alles erfaßt.

+

Alles hängt vom inneren Zustand ab, der äußere Zustand ist nur ein Mittel, dem inneren Zustand Ausdruck zu

geben, ihn zu bestätigen, lebendig und wirksam werden zu lassen. Wenn du irgendetwas unter Führung der Seele und mit der richtigen inneren Einstellung tust oder sagst, wird es seine Wirkung zeitigen. Wenn du dasselbe mental oder vital bestimmt sagst oder tust oder aus einer falschen und unklaren Atmosphäre, kann es ganz unwirksam bleiben. Um das Richtige auf dem richtigen Weg jeder Zeit und in jedem Fall zu tun, muß man im richtigen Bewußtsein stehen. Das kann nicht dadurch erreicht werden, daß man einer vom Mental festgelegten Regel folgt, die unter bestimmten Umständen richtig und unter anderen ganz falsch sein kann. Ein allgemein gültiges Prinzip läßt sich aufstellen, wenn es mit der Wahrheit in Einklang steht, aber seine Anwendbarkeit muß vom inneren Bewußtsein entschieden werden, das bei jedem Schritt prüft, was zu geschehen hat und was nicht. Wenn das psychische Wesen bestimmend ist, wenn der Mensch ganz auf die Mutter ausgerichtet ist und der Seele folgt, kann dies in immer stärkerem Maße geschehen.

+

Mit einer allgemeinen Haltung allein ist es nicht getan, vielmehr sollte jede Arbeit der Mutter als Opfer dargebracht werden, damit die Haltung stets lebendig bleibt. Während der Arbeit sollte man nicht meditieren, weil das die Aufmerksamkeit von der Arbeit abziehen würde, aber man sollte immer der Einen eingedenk sein, der man die Arbeit darbringt. Das gilt nur für die erste Stufe, denn wenn du ständig in dir ein in Ruhe verharrendes Wesen zu spüren vermagst, das auf das Wahrnehmen der göttlichen Gegenwart konzentriert ist, während das vordergründige

sich der Arbeit widmet, oder wenn du ständig zu fühlen beginnst, daß es die Kraft der Mutter ist, die die Arbeit verrichtet, während du nur Kanal oder Werkzeug dazu bist, dann hat anstelle des Eingedenkseins ein selbsttätiges ständiges Verwirklichen des Yogas, das Einswerden mit dem Göttlichen, in der Arbeit begonnen.

+

Die einzige Arbeit, die spirituell läutert, ist jene, die ohne persönliche Beweggründe verrichtet, ohne Ruhm, öffentliche Anerkennung oder Einfluß in der Welt zu erstreben, ohne auf eigenen mentalen Beweggründen, vitalen Freuden und Forderungen oder materiellen Vorteilen zu bestehen, ohne Eitelkeit oder Geltungstrieb oder Anspruch auf Stellung und Ansehen, sondern ausschließlich um des Göttlichen willen und auf dessen Befehl getan wird. Jede Arbeit, die in ichhaftem Geist ausgeführt wird — mag sie sonst für Menschen in der Welt des Nichtwissens auch gut sein —, ist von keinerlei Wert für den Suchenden auf dem Weg des Yogas.

+

Gewöhnlich besteht das Leben aus Arbeit für persönliche Ziele und zur Befriedigung von Begehren; sie steht unter einer gewissen mentalen und moralischen Kontrolle und wird manchmal von einem mentalen Ideal bestimmt. Der Yoga, wie ihn die Gita lehrt, besteht darin, daß man seine Arbeit dem Göttlichen als Opfer darbringt, das Begehren überwindet, frei von Ichhaftigkeit und Verlangen handelt, dem Göttlichen in liebender Verehrung — Bhakti —

ergeben ist, in das kosmische Bewußtsein eintritt, das Gefühl des Einsseins mit allem Lebendigen hat und eins wird mit dem Göttlichen. Dazu kommt in diesem Yoga noch ein Herabströmenlassen supramentalen Lichts und supramentaler Kraft (als letztes Ziel), sowie die Umwandlung des Wesens.

+

Selbst-Übereignung hängt nicht von der Art der Arbeit ab, die du verrichtest, sondern von dem Geist, in dem alle Arbeit, gleich welcher Art, getan wird. Jede Arbeit, die gut und sorgfältig als Opfer für das Göttliche verrichtet wird, frei von Verlangen und Ichhaftigkeit, gleichmütig im Mental und gelassen, unbeschadet eines Erfolgs oder Mißerfolgs, jede Arbeit, die um des Göttlichen und nicht um irgendeines persönlichen Vorteils, einer Belohnung oder eines Gewinnes willen verrichtet wird, in dem Bewußtsein, daß es Göttliche Kraft ist, der alle Arbeit gehört, ist ein Mittel der Selbst-Übereignung durch Karma.

+

Auch eine ausschließlich körperliche oder mechanische Arbeit kann nicht richtig ausgeführt werden, wenn man Unfähigkeit, Trägheit oder Interesselosigkeit duldet. Das bessert sich nicht dadurch, daß man sich auf mechanische Arbeit beschränkt, sondern daß man Unfähigkeit, Trägheit und Interesselosigkeit als solche zurückweist und abschüttelt und sich für die Kraft der Mutter öffnet. Wenn Eitelkeit, Dünkel und Ehrgeiz dir im Wege stehen,

dann wirf sie von dir. Du wirst sie nicht los, wenn du nichts weiter tust, als auf ihr Verschwinden zu warten. Es läge dann kein Grund vor, weshalb das überhaupt geschehen sollte. Wenn Unfähigkeit und Schwäche dich hindern, dann werden dir in demselben Maß, in dem du dich aufrichtig und immer mehr der Kraft der Mutter öffnest, die für die Arbeit notwendigen Fähigkeiten und Kräfte geschenkt werden und im Adhara wachsen.

+

Wer die Arbeit in aller Aufrichtigkeit für die Mutter verrichtet, wird durch die Arbeit selbst auf das richtige Bewußtsein vorbereitet, auch wenn er nebenher nicht meditiert oder einer besonderen Methode des Yogas folgt. Man braucht dir nicht zu sagen, wie meditiert wird. Was für dich wertvoll ist, wird sich von allein einstellen, wenn du in deiner Arbeit und zu jeder Zeit aufrichtig bist und dich für die Mutter offenhältst.

+

Offensein während der Arbeit bedeutet dasselbe, wie Offensein im Bewußtsein. Dieselbe Kraft, die in deinem Bewußtsein während der Meditation am Werke ist und Unklarheit und Verwirrung beseitigt, wenn du dich ihr öffnest, kann sich genauso deiner Arbeit annehmen und dir nicht nur die darin enthaltenen Mängel aufzeigen, sondern dir auch bewußt machen, was zu ihrer Beseitigung getan werden muß, und hierbei dein Mental und deine Hände lenken. Wenn du dich dem in deiner Arbeit öffnest, dann wirst du diese Führung immer mehr zu

spüren beginnen, bis du hinter deinem ganzen Tun die Kraft der Mutter entdeckst.

+

Es gibt in der Sadhana kein Stadium, in dem die Arbeit nicht beibehalten werden könnte, keine Strecke auf dem Yoga-Weg, auf der man keinen Halt hätte und die Arbeit als mit der Konzentration auf das Göttliche unvereinbar unterbleiben müßte. Der Halt ist immer vorhanden, er ist das Vertrauen zum Göttlichen, das Öffnen des Wesens, das Wollen, die Kraft, die zum Göttlichen geht, die Übergabe an das Göttliche. Jede Arbeit, die in diesem Geist verrichtet wird, kann zu einem Mittel in der Sadhana werden. Für den Einzelnen kann es hier und da nötig werden, eine Zeitlang zu meditieren und währenddessen die Arbeit ruhen zu lassen oder nebenher zu erledigen, aber das kann nur ein zeitlich begrenzter Ausnahmefall sein. Eine völlige Aufgabe der Arbeit und ein vollständiges Zurückziehen auf sich ist selten anzuraten. Es könnte zu einem einseitigen und unwirklichen Zustand ermutigen, in dem man in einer Art Zwischenwelt rein subjektiver Erfahrungen lebt, ohne in der äußeren Wirklichkeit noch in der höchsten Wirklichkeit einen festen Stand zu haben und ohne den richtigen Gebrauch von den subjektiven Erfahrungen machen zu können, nämlich zwischen der höchsten Wirklichkeit und der äußeren Verwirklichung im Leben ein festes Band zu knüpfen und später eine Einheit herzustellen.

Arbeit kann von zweierlei Art sein: Arbeit als Erlebnisfeld, das für die Sadhana nutzbar gemacht wird, um den Menschen allmählich zu harmonisieren und zu wandeln,

und Arbeit als verwirklichter Ausdruck des Göttlichen. Aber für das zweite ist die Zeit erst gekommen, wenn die Verwirklichung in vollem Umfange in das Erd-Bewußtsein heruntergebracht ist. Bis dahin muß alle Arbeit ein Feld des Strebens und eine Schule der Erfahrung sein.

+

Ich habe Bhakti niemals in Acht und Bann getan. Ich bin mir auch nicht bewußt, die Meditation jemals verboten zu haben. Ich habe in meinem Yoga auf beides, Bhakti und Erkenntnis, den gleichen Wert gelegt wie auf Arbeit, wenn ich auch keinem von beiden eine ausschließliche Bedeutung beigemessen habe wie Shankara oder Chaitanya. Die Schwierigkeit, die du oder jeder andere Sadhaka in der Sadhana empfindet, ist nicht eigentlich eine Frage des Gegensatzes von Meditation und Bhakti oder Arbeit. Es ist die Schwierigkeit der richtigen Haltung, der rechten Einstellung, die eingenommen werden muß, oder wie du es nennen willst.

Wenn du des Göttlichen noch nicht ständig während der Arbeit eingedenk sein kannst, so ist das nicht so wichtig. Seiner zu Beginn zu gedenken, sich ihm zu übergeben und am Schluß zu danken, dürfte zunächst genügen. Höchstens daß man seiner noch während einer Arbeitspause gedenkt. Deine Methode scheint mir sehr anstrengend und schwierig. Du scheinst den Versuch zu machen, mit ein und demselben Teil des Mentals dir das Göttliche gegenwärtig zu halten und zu arbeiten. Ich weiß nicht, ob das möglich ist. Wenn man ständig während der Arbeit des Göttlichen gedenkt (das kann geschehen), so geschieht das im allgemeinen im Hintergrunde des

Mentals. Oder es wird schrittweise die Fähigkeit zu einem zweifachen Denken oder aber ein zweischichtiges Bewußtsein entwickelt, — eines, das im Vordergrund tätig ist, und eines, das vom Innern her beobachtet und des Göttlichen eingedenk ist. Es gibt noch einen anderen Weg, der lange Zeit der meine war, — ein Zustand, in dem die Arbeit automatisch verrichtet wird, ohne daß persönliche Gedanken oder eine Tätigkeit des Mentals sich einmischen, während das Bewußtsein schweigend im Göttlichen verharrt. Dies erreicht man jedoch weniger durch Versuch als durch ständiges Streben und den Willen zur Hingabe — oder aber durch bewußtseinsmäßige Absonderung des inneren vom instrumentalen Wesen. Streben und der Wille zur Hingabe, die eine höhere Kraft herabrufen, damit sie die Arbeit verrichtet, ist eine Methode, die große Erfolge zeitigt, wenn es bei dem einen oder anderen auch lange dauert. Das ist das große Geheimnis in der Sadhana, zu wissen, wie man alles von der Kraft über und hinter uns getan bekommt, anstatt alles durch Anstrengung des Mentals selbst zu vollbringen. Ich will nicht sagen, daß das Bemühen des Mentals überflüssig sei oder keinen Erfolg zeitige. Wenn es aber versucht, alles aus sich selbst zu vollbringen, wird es für jeden, der nicht zu den Geistesathleten gehört, sehr anstrengend. Ich will auch nicht sagen, daß die geschilderte Methode die begehrte Abkürzung darstellt. Der Erfolg kann, wie ich betonte, lange auf sich warten lassen. Geduld und das Festhalten am einmal gefaßten Entschluß sind in der Sadhana unerläßlich, gleich um welche Methode es sich handelt.

Seine Kraft zu gebrauchen, ist für den Starken ganz richtig, — aber Streben und darauf antwortende Gnade

gehören keineswegs in das Reich der Fabel. Sie gehören zu den großen Wirklichkeiten im geistigen Leben.

+

Ich verstehe unter Arbeit kein Tun, das in Ichhaftigkeit und Nichtwissen zur Befriedigung des Ichs oder unter dem Einfluß rajasartiger Begierden erfolgt. Karma-Yoga kann zu keinem Erfolg führen, wenn man nicht den Willen hat, frei vom Ich, von Rajas und von Verlangen zu werden, die Merkmale des Nichtwissens sind.

Ich verstehe darunter nicht philanthropische Bestrebungen oder Dienst an der Menschheit oder alles übrige — sei es moralisches oder idealistisches — das das Mental des Menschen an die Stelle der tieferen Wahrheit der Arbeit setzt.

Ich verstehe unter Arbeit ein Tun, das für das Göttliche und in ständig wachsendem Maße im Einssein mit dem Göttlichen verrichtet wird — nur für das Göttliche und für nichts anderes. Natürlich ist das anfangs nicht leicht, während jede Meditation, die nicht sehr tief geht, und jedes auf Erleuchtung gerichtete Erkennen leicht sind, ja auch wahre Liebe und Bhakti sind leicht. Aber wie die anderen muß auch die Arbeit im richtigen Geiste, in der richtigen Haltung und mit dem richtigen Willen in dir begonnen werden, dann wird alles übrige kommen.

Die in solchem Geiste verrichteten Arbeiten sind genau so wirkungsvoll wie Bhakti und Kontemplation. Durch das Zurückweisen von Verlangen, Rajas und Ichhaftigkeit erlangt man Ruhe und Lauterkeit, in die unaussprechlicher Friede herabströmen kann. Durch die Hingabe des eigenen Willens an das Göttliche, durch das Aufgehen

des eigenen Willens im göttlichen Willen bewirkt man ein Absterben des Ichs und ein Ausweiten in das kosmische Bewußtsein oder aber ein Hinaufsteigen in Bereiche, die über dem Kosmischen liegen. Man erlebt die Trennung des Purusha von der Prakriti und wird von den Fesseln der äußeren Natur befreit. Man wird sich seines inneren Wesens bewußt und erkennt das äußere als ein Werkzeug. Man fühlt, daß die universale Kraft die Arbeit für uns verrichtet und das Selbst oder der Purusha in Losgelöstheit wacht und beobachtet. Man fühlt, daß uns alle Arbeit abgenommen und von der universalen oder höchsten Mutter getan wird oder durch die Kraft des Göttlichen, die aus der Region hinter unserem Herzen führt und handelt. Indem man ständig sein Wollen und Handeln dem Göttlichen anheimgibt, wachsen Liebe und Verehrung, das psychische Wesen übernimmt die Führung. Durch die Hinwendung zu der Kraft über uns können wir sie über uns fühlen und merken, wie sie in uns herabströmt und wie wir uns einem immer umfassenderen Bewußtsein und Erkennen öffnen. Schließlich gehen Arbeit, Bhakti und Erkenntnis zusammen, und der Mensch erreicht Vollkommenheit, — wir nennen dies die Umwandlung des Wesens.

Diese Ergebnisse stellen sich natürlich nicht sofort ein, sie kommen mehr oder minder langsam, mehr oder minder vollständig, entsprechend der Verfassung, in der sich der Mensch befindet, und seiner Entwicklung. Es gibt keine bequeme Prachtstraße zur göttlichen Verwirklichung.

Das ist der in der Gita beschriebene Karma-Yoga, wie ich ihn für das integrale spirituelle Leben entwickelt habe. Er beruht nicht auf Spekulation und Beweisführung sondern

auf Erfahrung. Er schließt Meditation und ganz gewiß auch Bhakti nicht aus, denn sich dem Göttlichen selbstopfern, sich ganz und gar dem Göttlichen weihen, was der Kern von Karma-Yoga ist, ist auch ein wesentlicher Vorgang im Bhakti-Yoga. Nur läßt jener Yoga keine ausschließende und lebensfliehende Meditation, kein nur gefühlsbetontes, in seinen inneren Traum eingesponnenes Bhakti zu, das für den ganzen Vorgang im Yoga gehalten wird. Man kann Stunden in reiner, tiefer Meditation oder in innerer regungsloser Anbetung und Ekstase verbringen, sie sind aber nicht das Ganze des integralen Yogas.

Glossarium

Adhara	Gefäß, Behälter. Das System von Mental, Leben und Körper, betrachtet als ein Gefäß spirituellen Bewußtseins und spiritueller Kraft.
Advaita	Monismus, monistisch.
Advaita Vedanta	Die monistische Schule des Vedanta.
Ajna Chakra	Willenszentrum. Siehe Chakra.
Anahata	Siehe Chakra.
Ananda	Seligkeit, Freude. Die göttliche oder spirituelle Wonne.
Antaratman	Inneres Selbst, Seele.
Apara Prakriti	Die niedere Natur, Natur in der niederen Offenbarung der Unwissenheit.
Atman	Selbst.
Atmarati	Dem Selbst innewohnender Friede und Freude.
Avatar	Herabkunft des Göttlichen in menschlicher Form.
Avidya	Das kosmische Prinzip der Unwissenheit.
Bhakta	Ergebener, Verehrender.
Bhakti	Ergebenheit, Verehrung.
Brahman	Die geistige Realität, allumfassend und erhaben.
Brahmanda	Kosmos, Universum.
Chaitya Purusha	Das psychische Wesen.
Chakra	Zentrum, Knoten, Geflecht. Die sieben psychischen Zentren im subtilen Körper.
- ajna	Zentrum zwischen den Augenbrauen.
- anahata	Herzzentrum.
- hrdpadma	Herzlotus (= anahata).
- manipura	Nabelzentrum.
- muladhara	Zentrum am Ende der Wirbelsäule.
- nabhipadma	= manipura.
- sahasradala	Siehe Sahasradala.
- svadhisthana	Unterleibszentrum.
- vishuddha	Halszentrum..
Dvaita	Dualismus, dualistisch.
Dvaitadvaita	Dualistischer Monismus.
Guna	Qualität, Seinsweise.
Guru	Spiritueller Meister.
Hrdpadma	Siehe Chakra.
Japa	Wiederholung festgelegter Töne oder Worte oder eines Namens als Gebet oder Anrufung.
Jiva	Der Jivatman, das lebendige Wesen.
Jiva (Krishnas)	Ein Geschöpf Krishnas, d.i. Gottes Geschöpf.

Jivatman	Das individuelle Selbst.
Jyoti	Licht. Das Prinzip spirituellen Lichts in der höheren oder göttlichen Natur.
Karma	Handeln, Arbeit. Die aus dem Handeln in der Vergangenheit, besonders in früheren Leben resultierende Kraft.
Karma Yoga	Das System spiritueller Disziplin, die (dem Göttlichen gewidmete) Arbeit als Grundlage hat.
Kevala	Absolut, rein.
Kundalini Shakti	Die Kraft, die zusammengerollt oder eingewickelt im Zentrum am Ende der Wirbelsäule liegt. Sie wird durch Yoga erweckt und erhebt sich, um sich mit der göttlichen Macht oder Gegenwart im Sahasradala (7. Zentrum) zu vereinigen.
Laya	Auflösung des individuellen Wesens, das in das eine Selbstsein verschmilzt.
Lila	Spiel (des Göttlichen).
Manipura	Siehe Chakra.
Mantra	Festgelegte Worte oder Laute, die spirituelle Bedeutung und Macht haben.
Moksha	Spirituelle Befreiung von den Sinnen des personalen Wesens. Freiwerden von Kosmischer Existenz.
Muladhara	Siehe Chakra
Nabhipadma	Siehe Chakra.
Nirvana	Geistige Tilgung des abgetrennten einzelnen Selbsts.
OM	Der ursprüngliche Laut, der die höchste geistige Wirklichkeit darstellt.
Parameshwara	Das Erhabene als Herr und Meister des Universums.
Para Prakriti	Die höhere oder göttliche Natur.
Para prakriti jivabhuta	Die höhere Natur, die in die individuellen Selbst eingegangen ist.
Prakriti	Natur, die handelnde und vollziehende Kraft, wie sie unterschieden wird von der bezeugenden und tragenden Seele oder dem bewußten Wesen.
Pralaya	Die Auflösung des Kosmos. Jede Auflösung der geschaffenen Dinge.
Purusha	Die Seele oder das bewußte Wesen, das die Aktion der Natur unterstützt und trägt.
Rajas	Eines der drei Gunas, jener fundamentalen Qualitäten oder Seinsweisen der Natur. Das bewegende Prinzip in der Natur, das durch Verlangen, Handeln und Leiden bestimmt ist.

Rajasic	Voll der Eigenschaft des Rajas, des kinetischen Prinzips.
Rakshasi Maya	Illusionen, die durch die Mächte der Finsternis zustandekommen.
Saccidananda	Die Höchste Wirklichkeit als selbstseiendes Sein, Bewußtsein, Seligkeit.
Sadhaka	Einer, der Yoga praktiziert.
Sadhana	Die yogische Disziplin als Mittel der Verwirklichung. Die Yoga-Praxis.
Sahasradala	Der tausendblättrige Lotos, das 7. Zentrum an der höchsten Stelle des Kopfes.
Samarpana	Völlige Selbsthingabe, Übergabe, Anheimgabe.
Samkhya	Ein System der Philosophie und spirituellen Praxis, das auf einer detaillierten Analyse der Natur und des Bewußtseins, Prakriti und Purusha, beruht.
Sanskaras	Festgelegte mentale Gestaltungen. Eindrücke vergangener Verhaltensweisen, Erfahrungen, die im Unterbewußten aufbewahrt werden.
Sattwa	Eines der drei Gunas, jener fundamentalen Qualitäten oder Seinsweisen der Natur. Das Prinzip des Lichts und der Harmonie in der Natur.
Sattwic	Voll der Eigenschaft des Sattwa, dem Prinzip des Lichts und der Harmonie.
Shakti	Die göttliche Macht, die bewußte Kraft des Göttlichen.
Shama	Stille, Ruhe. Das Prinzip von Ruhe und Frieden in der höheren oder göttlichen Natur.
Shraddha	Die Zeremonie des Darbringens von Opfern für den Toten.
Siddhi	Verwirklichung, Erfüllung. Auch eine okkulte Macht, die durch Yoga erreicht wird.
Sukshma	Der subtile Leib.
Sharira	Siehe Chakra.
Svadhithana	
Tamas	Eines der drei Gunas, der fundamentalen Qualitäten oder Seinsweisen der Natur. Das Prinzip von Dunkelheit und Trägheit in der Natur.
Tamasic	Voll der Qualität des Tamas, des Prinzips der Dunkelheit und Trägheit in der Natur.
Tantra	Ein Weg geistiger Disziplin, der auf dem Prinzip der Bewußtseins-Macht (vorgestellt als die Mutter) als der höchsten Wirklichkeit beruht.
Tapas	Bewußtseinskraft — das Prinzip geistiger Macht und Kraft in der höheren oder göttlichen Natur.

Tapasya	Spirituelles Bemühen durch Konzentration der Kräfte in einer geistigen Disziplin oder einem geistigen Prozeß.
Trataka	Die Augen auf einen einzigen Punkt ausrichtend, um das Bewußtsein zu konzentrieren.
Udasina	Erhaben, frei von Bindung.
Vedanta	Das System der Philosophie und geistigen Disziplin in Übereinstimmung mit dem „Buch des Wissens“, das den letzten Teil der Veden (der alten Indischen Schriften) bildet, deren erster Teil als das „Buch der Werke“ bekannt ist.
Vishuddha	Wörtl. rein, siehe Chakra.
Vishishtadvaita	„Qualifizierter Monismus“.
Vrindavan	Der heilige Ort, an dem Krishna als der Göttliche Liebende mit den Geliebten spielt.
Yoga	Vereinigung mit dem Göttlichen. Die Disziplin, in der man durch ein erwachendes in ein inneres und höheres Bewußtsein eintritt.
Yoga Shakti	Die Macht, die wirksam wird mit dem Erwachen eines inneren und höheren Bewußtseins.
Yoga Siddhi	Erfüllung oder Verwirklichung der Ziele des Yogas.