

Vorbemerkung

Der Integrale Yoga Sri Aurobindos ist sowohl in philosophischer, als auch in praktischer Hinsicht sehr komplex und vielschichtig. Sri Aurobindos Gesamtwerk umfasst ca. 30 Bücher, wovon die Hauptwerke jeweils mehrere Hundert Seiten stark sind. Zudem hat er ein umfangreiches lyrisches Werk hinterlassen. Es kann sich daher im Folgenden nur um eine Einführung in die wichtigsten philosophischen und praktischen Grundlagen handeln.

Diese Einführung besteht aus zwei Hauptteilen: einerseits den philosophischen Grundlagen, andererseits einem Einblick in die praktische Disziplin des Integralen Yoga. Wer tiefer in den Integralen Yoga einsteigen möchte, der möge sich der Literaturempfehlungen und des Adressenverzeichnisses am Ende des Heftes bedienen.

Einleitung

„Yoga“ ist heutzutage ein schillernder Begriff. So gibt es mittlerweile die verschiedensten Angebote und Richtungen, die sich hauptsächlich auf den altherwürdigen Hatha-Yoga beziehen, bzw. sich aus ihm entwickelt haben. Im Westen ist daher der Begriff „Yoga“ fast zu einem Synonym für Hatha-Yoga geworden.

Geht man jedoch ein wenig über die allgemein praktizierte Körper- und Wellness-Ebene hinaus, dann findet man im indischen Fundus schnell einen reichhaltigen Schatz philosophischer und spiritueller Übungssysteme, die gleichfalls einen Yoga ausmachen. Denn Yoga bedeutet vom Wortursprung her „verbinden“ oder „anschrren“; das lateinische „iugum“ und das deutsche „Joch“ leiten sich aus dem selbem Wortursprung ab. In spiritueller Hinsicht bedeutet daher „Yoga“ auch (lat.) „re-ligio(n)“, was soviel wie „Rück-anbindung“ heißt: Rückanbindung an den Urgrund allen Seins, an das Göttliche oder an Gott.

Der Integrale Yoga Sri Aurobindos ist gleichfalls als „Rückanbindung“, als spirituelle Disziplin zu verstehen. Wobei Aurobindos Yoga deshalb integral ist, weil er die Hauptströmungen des Yoga einschließt und in einer neuen Synthese über sie hinausgeht.

Eine Synthese, die zudem eine Brücke schlägt zwischen westlicher Wissenschaft und östlicher Spiritualität. Aurobindo trug diese Brücke quasi in sich, vereinte er die westliche und östliche Hemisphäre doch auch durch seinen Lebensweg.

Sri Aurobindo wurde als Aravinda Ghose am 15.8.1872 in Kalkutta geboren. Sein Vater, ein Arzt, hält ihn von indischen Einflüssen fern. Im Alter von sieben Jahren wurde er zur weiteren Ausbildung nach England geschickt, wo er die St. Paul's School besuchte und später ein Stipendium am King's College in Cambridge erhielt. Hier studierte er Latein, Griechisch und Französisch und erhielt eine umfassende humanistische Bildung. 1893 kehrte er nach Indien zurück, wo er Professor für englische Sprache und Literatur am Baroda College und später Leiter des National College wurde. Mit der Ankunft in Indien widmete er sich intensiv der indischen Kultur und Religion.

Wie schon in England engagierte er sich auch hier für die Befreiung Indiens von der englischen Kolonialherrschaft und wurde wegen seiner Aktivitäten im Untergrund 1908 inhaftiert. Nach seiner Freilassung 1909 wandte er sich endgültig von seinen politischen Aktivitäten ab und widmete sich ganz dem Yoga. Um einer erneuten Verhaftung zu entgehen, flüchtete er 1910 in die französische Enklave Pondicherry (130 km südlich von Madras), die er bis zu seinem Tode am 5.12.1950 nicht mehr verließ.

Der Einfluss westlicher Erkenntnis in den Integralen Yoga lässt sich am Deutlichsten an einem Begriff festmachen: Evolution. Östliche Spiritualität kennt keine Evolution, sondern denkt eher in Zyklen, in ewig sich wiederholenden Zeitaltern („yugas“). Evolutionäre Spiritualität bedeutet hingegen, dass alles, was lebt, sich in stetiger Entwicklung befindet, alles Lebendige in gewisser Weise einen Entwicklungsweg durchläuft, man könnte auch sagen: einen Yoga praktiziert. In dieser Weise ist auch der bekannteste Ausspruch Aurobindos zu verstehen: *All life is yoga* – alles Leben ist Yoga; noch unbewusst als Pflanze und Tier, schon bewusst als Mensch.

Die Philosophie des Integralen Yoga

Involution und Evolution

Wie schon erwähnt, spielt die evolutionäre Sicht eine entscheidende Rolle im Integralen Yoga.

Evolution kommt vom lateinischen „evolvere“, deutsch „ausrollen“. Es rollt sich also etwas aus. Aber es kann sich nur dann etwas ausrollen, wenn vorher etwas eingerollt wurde. Einrollen heißt auf Lateinisch „involvere“, von dem das Wort „Involution“ abgeleitet wird. Evolution ist demnach ohne Involution nicht denkbar.

Man kann sich vereinfacht vorstellen, dass das ABSOLUTE in einem geheimnisvollen, schöpferischen Prozess sich selbst bis zum Unbewussten „verdunkelt“ bzw. „eingerollt“ hat. Dieses Unbewusste nehmen wir im Außen als *Materie* wahr. In dieser Materie ist jedoch immer noch das ABSOLUTE verhüllt, als göttlicher Funken, „schläft“ aber quasi noch. Dieser Funken „erwacht“ dann in einem evolutionären Prozess der Bewusstwerdung, der Funken wird so zum Feuer.

Sri Aurobindo:

Evolution ist nur verstehbar durch Involution: Der spirituelle Evolutionsprozess ist also in gewissem Sinne eine Schöpfung, aber eine Selbst-Erschaffung, nicht ein Erschaffen von etwas, das noch nie da war, sondern ein Ans-Licht-Bringen von etwas, das im Sein enthalten war.

In der westlichen spirituellen Tradition spielt der in- und evolutionäre Gedanke in der *Philosophia perennis*, der ewig-gültigen Philosophie, gleichfalls eine wesentliche Rolle.

Wir sehen hier eine Entwicklung von der Materie zur Pflanze, von der Pflanze zum Tier und vom Tier zum Menschen. Wobei nach Sri Aurobindo der jetzige Mensch noch nicht den Endpunkt der Entwicklung darstellt. Der Homo sapiens ist hiernach nicht die „Krone der Schöpfung“, sondern ein *Übergangswesen* hin zum *Übermenschen** (engl. *superman*). Wichtig ist dabei, dass Aurobindo zwar auch eine Evolution der Formen (Charles Darwin) anerkannte, jedoch sah er „hinter“ den Formen in erster Linie eine Entwicklung bzw. ein Hervortreten von Bewusstsein:

Bewusstsein ist etwas Grundlegendes, die grundlegende Tatsache im Dasein, und die Energie, das Fließen, die Bewegung des Bewusstseins erschaffen das Universum und alles, was es enthält; sowohl der Makrokosmos als auch der Mikrokosmos sind nichts als Bewusstsein, das sich selbst ordnet. Wenn zum Beispiel Bewusstsein in seiner Bewegung oder vielmehr in einer gewissen Richtung seiner Bewegung sich in seinem Wirken verliert, wird es eine scheinbar „unbewusste“ Energie; wenn es sich in der Form verliert, wird es zum Elektron, dem Atom, dem stofflichen Objekt. In Wirklichkeit aber ist es immer noch Bewusstsein, das in der Energie wirkt und sowohl die Form, als auch die Evolution der Form bestimmt.

Diese sich von der herkömmlichen Wissenschaft grundlegend unterscheidende Sicht auf die Evolution wird aber durchaus plausibel, wenn man sich vor Augen führt, dass mit der Entwicklung von der Physis bis zum Menschen auch eine zunehmende Bewusstwerdung der Form einhergeht. Oder anders ausgedrückt: Gott schläft im Stein, träumt im Tier und erwacht im Menschen.

* Sri Aurobindo (wie auch Friedrich Nietzsche) gebrauchte den Begriff „superman“/ „Übermensch“ schon, bevor er von den Nazis pervertiert wurde.

Dieses Erwachen im Menschen erfolgt in mehreren Entwicklungswellen. Zuerst erlangt der Mensch in der Entwicklung vom Säugling zum Erwachsenen im Rahmen seiner Individuation eine reife Persönlichkeit. Er entwickelt ein individuelles Zentrum, das „Ich“ sagen kann. Dieses Ich oder Ego ist ein wichtiges Stadium innerhalb der Bewusstseinsentwicklung (auch bei höheren Tieren kann es schon rudimentär vorhanden sein). Das Ego ist allerdings auch ein Hindernis, weil es ausschließlich selbstbezüglich denkt und handelt und den Menschen dadurch an der Ausweitung seiner Bewusstseinsperspektive hindert. Sri Aurobindo: *Ego ist der Helfer, Ego ist das Hindernis.*

Im Laufe einer über das Ego hinausgehenden Bewusstwerdung kann der Mensch sein individuell-göttliches Zentrum erfahren. Aurobindo nennt dieses Zentrum „seelisches Wesen“ (engl. *Psychic Being*) oder einfach nur „Seele“. Darüber hinaus kann die Seele eine Union mit dem kosmischen SELBST erlangen, um schließlich zum ABSOLUTEN vorzustoßen.

Dabei ist die Erkenntnis wichtig, dass sich das Individuell-Göttliche nicht im ABSOLUTEN auflöst wie ein Tropfen Wasser im Ozean. Vielmehr wirkt nach Aurobindo das ABSOLUTE durch den vergöttlichten Menschen, und zwar *hier auf Erden*. Der Übermensch wird zum göttlichen Instrument: *There is no greater pride and glory than to be a perfect instrument of the Master.*

Die Wesensteile des Menschen

Sri Aurobindo beschreibt den Menschen als ein äußerst komplexes, vielschichtiges Wesen. Es würde allerdings den Rahmen dieser Einführung und jeder Grafik sprengen, die verschiedenen vertikalen und horizontalen Schichten und Wesensteile des Menschen in angemessener Weise zu erläutern.

Sehr vereinfacht beschrieben, besteht der Mensch in seinem „Vordergrund“ aus drei Wesenteilen: der *Physis*, dem *Vital* und dem *Mental*.

Das Mental bezeichnet jenen Teil unserer Natur, der mit dem Denk- und Erkenntnisvorgang zu tun hat, mit der Ideenbildung oder den Reaktionen des Verstandes auf Sinneseindrücke.

Das Vital ist unsere Lebensnatur. Dazu gehören Empfindungen, Gefühle, Leidenschaften, Begierden und die Lebenskraft.

Die Physis ist die stoffliche Erscheinung (die sich im Mikrokosmos in Energie auflöst).

[Zu jedem dieser „äußeren“ Wesenteile gibt es noch eine subtile „innere“ Ebene von Mental, Vital und Physis, auf die hier nicht eingegangen werden kann.]

Jeder Wesenteil führt in gewisser Weise sein (uns mehr oder weniger bewusstes) „Eigenleben“ und besitzt auch einen Ego-Mechanismus. So gibt es z.B. ein vitales Ego, das sich durch Begierde oder Habenwollen artikulieren kann.

Die Seele

„Hinter“ diesen drei Wesensteilen des Menschen verbirgt sich dessen *unsterbliche Seele*.

Die Seele ist ein manifestierter Teil des Göttlichen und existiert ewig im Göttlichen. Sie erlangt im Laufe ihrer Evolution das Potenzial, ihre eigene Materialisation heranzubilden. Die Seele gebiert sich jedes Mal neu und formt sich ein Mental, ein Vital und eine Physis, deren Ausformungen sich danach richten, welche Entwicklung die Seele in der Vergangenheit genommen hat und wessen sie in der Zukunft bedarf.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig zu wissen, dass jede Seele absolut einzigartig ist. Inkarniert strebt sie nach der Entfaltung ihres Potenzials. In der bekanntesten indischen Weisheitsschrift, der Bhagavadgita, wird in diesem Zusammenhang von *svabhava*, der innersten *Wesensnatur*, und *svadharma*, dem innersten *Wesensgesetz*, gesprochen. Weiter heißt es in der Bhagavadgita, dass es besser sei, seinem eigenen Wesensgesetz schlecht als dem Wesensgesetz eines anderen gut zu folgen. Es ist also von eminenter Bedeutung, seiner ureigenen innersten Stimme und „Aufgabe“ zu folgen.

Folglich dient die Reinkarnation in der Philosophie des Integralen Yoga dem Wachstum der Seele und des gesamten Wesens. Mit jeder neuen Inkarnation „lernt“ die Seele und stellt sich neuen „Aufgaben“. Die Erde ist damit ein Schauplatz für Seelenwachstum und kein irgendwie geartetes „Jammertal“ (abrahamitische Religionen) oder ein Ort des Leidens (Buddhismus), denen es zu entfliehen gilt. Der Integralyogi, die Integralyogini kommt daher „gerne wieder“, um sein/ihr ganzes Wesen nach und nach zu vervollkommen. Und zwar (letztendlich) für ein göttliches Leben vergöttlichter Wesen *auf Erden* – das letzte Ziel, der Omega-Punkt des Integralen Yoga. Evolution ist damit immer auch Seelen-Entwicklung. Daher macht Reinkarnation im Integralen Yoga ohne einen evolutionären Hintergrund keinen Sinn.

Konsequente Weltbejahung

Diese Weltbejahung ist in ihrer Konsequenz einzigartig unter allen spirituellen und religiösen Wegen. Selbst der Tantrismus, der wie der Integrale Yoga die Schöpfung von ihrem Wesensgrunde her als Ausdruck der Shakti, als „weiblich“-göttlich und nicht als „Illusion“ ansieht, nutzt eben diese Schöpfung als Sprungbrett für eine Befreiung aus der Welt. Im Integralen Yoga geht es demgegenüber jedoch um eine Befreiung *in die Welt hinein*. Sri Aurobindo sagte einmal, dass er Jesus wörtlich nehme, wenn dieser von „einem Himmelreich auf Erden“ sprach.

Dafür ist es notwendig, dass alle Wesensteile des Menschen umgewandelt werden. Es geht also darum, Mental, Vital und Physis unter der Führung der Seele dem göttlichen Licht zu öffnen. Dieses höchste Licht, auch die *Mahashakti* („die große Shakti“) genannt, läutert und transformiert nach und nach unser Denken, Fühlen, Handeln und Körper und wendet alle diese Wesensteile dem ABSOLUTEN zu. Im Integralen Yoga werden daher menschliche und allzu menschliche Dinge wie Gedanken, Gefühle, Sexualität und der Körper nicht als der Befreiung grundsätzlich hinderlich negiert oder abgespalten, sondern sublimiert und *umgewandelt*.

Die Praxis des Integralen Yoga

Eine integrale Synthese

Sri Aurobindo hat für seinen Yoga kein vorgegebenes Übungssystem entwickelt. Denn: *Die Wege zum Göttlichen sind so verschieden wie die Menschen auch* (Mirra Alfassa).

Ein vorgegebenes System würde zudem nicht der Einzigartigkeit der Seele gerecht, sondern liefe Gefahr, der Wesensnatur und dem Wesensgesetz zuwider zu laufen. Zur Erinnerung: In der Bhagavadgita wird sehr deutlich ausgeführt, wie wichtig es ist, seinem ureigensten Gesetz zu folgen.

Wenn wir trotzdem von einer Praxis im Integralen Yoga sprechen, dann ist diese immer auf die persönliche Struktur des Übenden ausgerichtet.

Der Integrale Yoga fußt im Hinblick auf Philosophie und Praxis in weiten Teilen (neben den Veden) auf der Bhagavadgita. Diese bietet dem Suchenden vier Wege an: den Bhakti-Yoga, den Weg der Hingabe an Gott; den Karma-Yoga, den Weg des selbstlosen Handelns; den Jñana-Yoga, den Weg über den Intellekt, und Dhyana-Yoga, den Weg der Meditation.

Dem Übenden stehen hier – je nach Charakter – verschiedene Wege zur Verfügung. Ein Mensch der Tat wird sich eher zum Karma-Yoga hingezogen fühlen; Intellektuelle werden den Jñana-Yoga bevorzugen; Bhakti-Yoga werden Übende praktizieren, denen die Hingabe an Gott leicht fällt; und die Meditation wird eher für Menschen geeignet sein, die in der Stille ihren Geist klären oder leer machen möchten.

So weit, so gut.

Im Integralen Yoga gilt es, die Essenz aller vier Wege (im weltbejahenden tantrischen Licht) zusammenzufassen und daraus eine Synthese auf einer neuen Ebene zu kreieren (manchmal wird er deswegen auch Purna-Yoga, „Yoga der Fülle“ genannt). Sri Aurobindo:

Ich habe niemals behauptet, dass mein Yoga in all seinen Elementen etwas völlig Neues ist. Ich habe ihn den Integralen Yoga genannt, was bedeutet, dass er die Essenz und viele Vorgänge alter Yogasysteme in sich aufnimmt – das Neue liegt in seinem Ziel, seinem Ausgangspunkt und der Vollständigkeit seiner Methode.

Was nicht heißen soll, dass es nicht einen *Schwerpunkt* geben könnte, den sich der/die Übende wählt. Ein Mensch der Tat sollte daher weiterhin Karma-Yoga praktizieren; aber er sollte auch die Essenzen der anderen Wege mit *integrieren*.

Bei genauer Betrachtung allerdings vermischen sich die verschiedenen Wege eigentlich immer. So kann z.B. eine Bhakti-Yogini durchaus auch meditieren und ein Intellektueller seinen Erkenntnissen im selbstlosen Tun Ausdruck geben. Für die meisten Übenden kommt daher von vornherein eine Mischform der unterschiedlichsten Wege in Frage. Wozu im Übrigen auch ein Übungssystem gehören sollte, das den Körper mit einbezieht. Denn es geht im Integralen Yoga auch um die Transformation des Körpers.

Die Grundhaltung

Der Integrale Yoga wird nicht um unserer selbst willen, auch nicht um der Welt willen, sondern allein um *Gottes willen* praktiziert. Diese Grundhaltung ist notwendig, um auch den subtilsten Ego-Mechanismen auf die Spur zu kommen und letztendlich zu einem „perfect instrument“ des Göttlichen zu werden. Denn: The ego is very tricky!

Sri Aurobindo umschreibt diese Grundhaltung mit *surrender*, am Besten übersetzt mit „Überantwortung“. Die Überantwortung des ganzen Wesens an Gott oder das Göttliche oder

an die höchste Bewusstseinskraft. Im Integralen Yoga wird diese Bewusstseinskraft mit der (tantrischen) Shakti-Energie gleichgesetzt. Sie ist das göttlich-dynamische Prinzip, die Große Mutter oder die *Mahashakti*. Die Sadhaks und Sadhikas (männliche bzw. weibliche Praktizierende) des Integralen Yoga sehen in Mirra Alfassa, der spirituellen Partnerin Aurobindos, einen Ausdruck dieser Mutter-Kraft, deswegen wird sie in Indien auch als *The Mother* verehrt (mehr über Mirra Alfassa im nächsten Kapitel).

Die Doppelbewegung

Die Praxis des Integralen Yoga ist von einer „Doppelbewegung“ bestimmt. Dazu Sri Aurobindo:

Der Integrale Yoga ersetzt demnach die Form der religiösen Frömmigkeit durch sein vollständigeres spirituelles Suchen nach Einung mit dem Höchsten Wesen. Er geht vom persönlichen Bemühen aus und beschleunigt unsere Wandlung, indem er das Göttliche Wesen in uns einströmen und von uns Besitz ergreifen lässt. Diese göttliche Gnade, wenn wir es so nennen dürfen, ist aber nicht einfach ein geheimnisvolles Einströmen (...). Vielmehr ist sie das alles durchdringende Handeln der Gegenwart Gottes, die wir immer mehr als die in unserem Innern wirkende Macht des Höchsten Selbst (...) erkennen, die in unsere Seele eingeht und sie so in Besitz nimmt, dass wir fühlen, wie sie uns nahe ist und auf unsere sterbliche Natur Druck ausübt. (...) Die Wandlung, die sie (die göttliche Macht) zustande bringt, ist eine integrale Wandlung: Unser sittliches Wesen gelangt in die Wahrheit und das Recht der göttlichen Natur, unser Intellekt empfängt die Erleuchtung des göttlichen Wissens, unsere Empfindungen werden in die göttliche Liebe und das Einssein mit Gott erhoben, unsere Kräfte und unser Wille werden zum Ausdruck des Wirkens göttlicher Macht, unser ästhetisches Wesen empfängt die göttliche Schönheit und genießt sie im schöpferischen Tun.

Aus den Ausführungen Aurobindos wird deutlich, dass zwei Dinge auf dem integralen Pfade wesentlich sind: zum einen das persönliche Bemühen um die Einung mit dem ABSOLUTEN; zum anderen das Einströmen von etwas, was Sri Aurobindo „göttliche Gnade“ nennt. Auf der einen Seite steht die Aspiration, das strebende Sich-Öffnen nach „oben“, auf der anderen Seite die Herabkunft der höheren Bewusstseinskraft nach „unten“. Im Integralen Yoga bedingen sich beide Bewegungen gegenseitig, stehen „Aufstreben“ und „Herabkunft“ in *wechselseitiger Beziehung* zueinander. Diese wechselseitige Bewegung bringt die Sadhika und den Sadhak – Stufe um Stufe – der Vervollkommnung, der integralen Wandlung des gesamten Wesens näher.

Wenn Aurobindo hier von göttlicher Gnade spricht, werden Bezüge zum Christentum deutlich. Wobei er jedoch in seinem Epos „Savitri“ gleichzeitig deutlich machte, dass Jesus zwar ein „notwendiges Opfer“ erbrachte, ihm aber noch „eine größere Macht“ folgen werde, die sich nicht den Schlägen der Welt beugt.

Praxismöglichkeiten für eine integrale Transformation

Wie oben schon ausgeführt, bedarf es im Integralen Yoga einer ganzheitlichen Wandlung des gesamten Wesens, einer Transformation von Körper, Vital und Mental. Da die Struktur eines jeden Menschen unterschiedlich ist, kann es folglich kein einheitliches Transformations-Konzept geben. Es gibt jedoch Grundvoraussetzungen, bei denen eine Wandlung leichter erfolgen kann.

Für das Mental heißt das, es einerseits auszuweiten, damit es verstehen kann, und es andererseits still und klar zu machen, damit das unablässige Gedankenkarussell zum Halten kommt. Das Vital sollte ruhig werden, damit es mit seinen Wünschen und Begierden nicht die anderen Wesensteile dominiert und für seine Zwecke einspannt. Der Körper benötigt für die Herabkunft des höchsten Lichtes eine große Plastizität und damit vor allem Gesundheit. Ganz allgemein könnte man sagen, dass eine zunehmende Sublimierung, eine Verfeinerung aller Wesensteile angestrebt wird.

Für die Transformations-Praxis könnte dies – beispielsweise – Folgendes bedeuten:

Mental

Die Ausweitung des Mentals könnte durch den rechten Gebrauch des Intellekts geschehen. Es ist schon einen Versuch wert, sich mit komplexen spirituellen Schriften auseinanderzusetzen. Im Integralen Yoga könnte man sich z.B. an die nicht immer leicht zu verstehenden philosophischen Schriften Sri Aurobindos herantasten. Wobei dem Studierenden klar sein sollte, dass Textstudium immer auch ein Stück Selbst-Studium bedeutet.

Es ist im Weiteren kein Widerspruch zum Textstudium, phasenweise den Geist still und klar werden zu lassen, also möglichst wenige Gedankenbewegungen zuzulassen. Die Erfahrung zeigt sogar, dass dem Geist „Ruhephasen“ außerordentlich gut tun können. Letztendlich ist ein stilles Mental bestens geeignet, die Konzentration auf „das Licht von oben“ zu unterstützen. Sri Aurobindo:

Du hast gefragt, welcher Disziplin man folgen soll, um das geistige Suchen in eine lebendige, spirituelle Erfahrung zu wandeln. Das erste Erfordernis ist, die Konzentration deines Bewusstseins in dir zu üben.

Und weiter:

Um Dhyana (innere Konzentration) zu erlangen, muss die Rastlosigkeit des Geistes ganz und gar überwunden werden und der Verstand wie eine stille, wogenlose See werden, deren Oberfläche sich nicht regt.

Denn: Den Oberflächengeist zu beruhigen und innerlich zu leben zu beginnen, ist das Ziel dieser Konzentration.

Ein gibt mittlerweile eine Vielzahl von (Meditations-)Techniken, um den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Ein stiller Geist ist allerdings umso leichter zu erlangen, je ruhiger sich das vitale Ego mit seinen nicht enden wollenden Wünschen und Begierden verhält.

Vital

Das Vital zur „Ruhe zu bringen“, ohne sich dabei die unabdingbare Lebenskraft abzuschneiden, stellt ein nicht einfaches Unterfangen dar. Wichtig ist hier in der Regel eine Klärung von Wünschen, Wollen und Stimmungen sowie das Aufdecken von Persönlichkeits-„Defiziten“ wie z.B. Neurosen. Insbesondere Partnerschaftsprobleme, die in unserer Kultur ja nicht selten sehr aufwühlenden Charakter haben, sollten gelöst werden. Eine Psychotherapie kann dabei gute Dienste leisten. Die schrittweise Klärung des Vitals ist eine scheinbar nicht endende, schwierige Arbeit. Aber im Integralen Yoga ist sie eine unumstößliche Notwendigkeit. Sri Aurobindo:

Wie kann es ein gerades Ausschreiten auf dem geraden Pfade geben, wenn das Begehren nicht gemeistert wird?

Ein kleiner Trost für diejenigen, die weiterhin Sexualität praktizieren möchten: Auch hier geht es um eine zunehmende Sublimierung, um den Weg „vom Groben zum Feinen“. Dazu Sri Aurobindo:

Die Liebe würde bleiben, alle Formen der reinen Wahrheit der Liebe auf immer höheren Ebenen, bis ihre höchste Natur verwirklicht wäre, universale Liebe geworden, eingetaucht in

die Liebe des Göttlichen. Die Liebe zwischen Mann und Frau würde ebenfalls diese Erhöhung und Vollendung erfahren.

Die psychotherapeutische Erfahrung zeigt zudem, dass man zuerst sich selbst und dann den Anderen lieben lernen sollte, bevor man sich der göttlichen Liebe zuwendet. Transformation ist hier (wie auch anderswo) ein *stufenweiser* Prozess.

Körper

Das schwierigste Unterfangen im Integralen Yoga ist die Transformation des Körpers, denn die Physis ist gewissermaßen am „trügsten“, wenn es um Veränderung geht. Und im Integralen Yoga geht es um nicht weniger, als das Höchste Bewusstsein in jede Körperzelle zu bringen. Also nach der Herabkunft des Lichtes in Mental und Vital auch die Physis zu „durchleuchten“.

Dafür ist eine hohe Plastizität der grob- und feinstofflichen Bereiche des Körpers vonnöten.

Um dies zu erreichen, sind als grundlegende Voraussetzungen Disziplin sowie eine angemessene Lebensweise und Ernährung notwendig. Der Körper besteht ja aus dem, was wir aus ihm machen.

Eine (ernsthafte) Asana- und Pranayama-Praxis beispielsweise „bearbeitet“ sowohl die grobstoffliche als auch die feinstoffliche Körperebene und kann daher ein wirksames Mittel für die Vorbereitung des Körpers sein. Sri Aurobindo empfahl damals sogar die Ausübung von Sport; ein Lauftraining oder Fußball wäre demnach nicht grundsätzlich kontraproduktiv (apropos Sport: Mirra Alfassa war bis ins hohe Alter eine begeisterte Tennisspielerin).

Stufen der Transformation

Wie schon erläutert, ist das Fortschreiten auf dem integralen Pfad ein wechselseitiger Prozess von einem Aufstreben des Übenden und herabkommender göttlicher Gnade. In diesem Prozess gibt es *drei Transformations-Stufen*:

1. die psychische bzw. seelische Transformation
2. die spirituelle Transformation
3. die supramentale Transformation

Die ganzheitliche Wandlung des Menschen beginnt im Integralen Yoga durch die psychische Transformation. Voraussetzungen dafür, dass ein solcher Wandel möglich werden kann, sind Überantwortung und ein vertrauensvolles Sich-Öffnen dem Göttlichen gegenüber, damit das Göttliche im Menschen wirken kann. Denn die psychische Transformation ist ohne göttliches Wirken nicht möglich.

Das Wesen und Wirken des seelischen (synonym auch: psychischen) Wesens beschreibt Sri Aurobindo wie folgt:

Diese verborgene psychische Wesenheit ist das wahre ursprüngliche Gewissen in uns, tiefer als das konstruierte konventionelle Gewissen des Moralisten, denn dieses allein weist stets hin auf Wahrheit, Recht und Schönheit, auf Liebe und Harmonie, auf alles, was göttliche Möglichkeit in uns ist.

Und diese psychische Wesenheit muss die Führung übernehmen, die Führung über Mental, Vital und Physis. Dann kann sie den Menschen mit all seinen Wesensteilen dem „Licht hinwenden“. *Der König übernimmt die Herrschaft über seine Minister*, wie Aurobindo diesen Vorgang bildhaft umschreibt. Und: *Jede Region des Wesens (...) wird durch das nimmer irrende psychische Licht aufgehellt, seine Verwirrungen werden zerstreut, seine Verworren-*

heit entwirrt, seine Dunkelheiten, Täuschungen, Selbsttäuschungen genau aufgezeigt und beseitigt.

Die Ausdrucksform dieses „Lichtes“ ist die *psychische Liebe*. Sie ist bedingungslos und stellt keine Forderungen. Nur sich selbst gebend wendet sie sich – und damit den ganzen Menschen – hin zum Göttlichen. Daraus entsteht tiefste Freude: die Freude zu leben, zu lieben und zu dienen.

Die Seele wird auf Sanskrit auch als der Purusha (das Göttliche) im Herzen bezeichnet. In vielen Traditionen wird das individuell Göttliche im Herzen eines Menschen verortet. So spricht Krishna in der Bhagavadgita davon, dass er (auch) im Herzen aller Wesen wohne. Dabei ist allerdings nicht das physische, sondern das „spirituelle Herz“ gemeint. Im Integralen Yoga ist das Herz-Zentrum (Anahata Chakra) quasi ein „Durchgang“ zum seelischen Wesen. Konzentrationsübungen, die das Herz-Chakra betreffen, können somit eine wirksame Hilfe sein, das „Hervortreten“ der Seele zu ermöglichen. Dazu ist es gleichfalls eine Notwendigkeit, sich im Alltag um zunehmende Hingabe, Mitgefühl und Herzensgüte zu bemühen. Auch hierbei handelt es sich jedoch um einen stufenweisen Prozess.

Sri Aurobindo:

Ein vollständiges Sich-Hingeben ist in so kurzer Zeit nicht möglich. Denn sich vollständig hinzugeben bedeutet, den Knoten des Ego in jedem Teil des Wesens zu zerschneiden und ihn frei und ganz dem Göttlichen darzubieten.

Exkurs: Persönliches Praxis-Beispiel

Konzentration auf den Purusha im Herzen über das Anahata-Chakra:

1. vorbereitende (Lockerungs-)Übungen für Brustraum + oberen Rücken*
 2. Balini asana*
 3. Garudasana (ohne Beinstellung)*
 4. Vokal „A“ tönen*
 5. YAM innerlich rezitieren mit Anjali-Mudra (bequeme Sitzhaltung)*
- } im Stehen

*Aufmerksamkeit immer wieder auf die Brustmitte lenken

6. angesagte Kontemplation (ca. 10 Minuten):

Gehe nun mit deinem Bewusstsein tief in die Brustmitte ... (...) ... Nimm deine Brustmitte besonders in den Atempausen wahr ... (...) ... Gehe noch tiefer in deine Brustmitte hinein ... (...) ...

Stelle dir nun vor, wie in der Tiefe deiner Brustmitte eine kleine Flamme brennt ... ein Licht, strahlend und warm ... Versuche, diese Flamme, diese Licht in dir zu fühlen ... (...) ...

Lass nun diese Flamme mit jedem Einatmen heller und wärmer werden...Mit jedem Ausatmen lass dieses Licht und diese Wärme von der Brustmitte aus durch deinen ganzen Körper strahlen ... (...) ... mit jedem Einatmen heller und wärmer, mit jedem Ausatmen immer weiter ausstrahlen lassen ... (...) ... immer heller und wärmer und weiter ...//

7. Ausklang mit Zitat von Sri Aurobindo: *Das Göttliche ist stets in deinem innersten Herzen und geht von dort nicht fort.*

Die psychische Transformation ist noch nicht das endgültige Ziel, sondern erst die unabdingbare Voraussetzung für die folgende spirituelle und supramentale Transformation: ... *wenn die psychische Natur nicht in den Vordergrund tritt, dann ist überhaupt nichts Wesentliches getan. In diesem Yoga ist das psychische Wesen dasjenige, das den Rest der*

Natur für das wahre supramentale Licht und schließlich für die höchste transzendente Freude aufschließt.

Man kann nicht generell sagen, dass nach der psychischen Transformation zwingend die nächste Stufe, die spirituelle Transformation, folgen muss. Hier sind individuelle Unterschiede und der bereits beschriebene dynamische Doppelcharakter von Aufstieg und Herabkunft von wesentlicher Bedeutung. Allerdings betont Sri Aurobindo immer wieder, dass die psychische Transformation das Fundament für die weiteren Wandlungen bleibt.

Psychisch transformiert besteht somit die Möglichkeit, dass sich *der Spalt im Verschluss des Mentals öffnet (...), sich unserer Schau etwas offenbart (...). Bei dieser Schau sehen wir über uns eine Unendlichkeit, eine ewige Gegenwart oder ein unendliches Sein, eine Unendlichkeit von Bewusstsein, eine Unendlichkeit von Seligkeit, – ein grenzenloses Selbst, ein grenzenloses Licht, eine grenzenlose Macht, ein grenzenloses Entzücken. Doch diese Erfahrungen haben anfangs noch keinen Bestand. Was daran liegt, dass das gewöhnliche menschliche Mental von etwas erfasst wird, das grundsätzlich jenseits seines Vermögens liegt und für das Mental überbewusst ist. – Ein grenzenloses Selbst, Licht und Entzücken sowie das Erleben grenzenloser Macht: die Erfahrungen der spirituellen Transformation.*

Selbst in diesen undenkbaren Höhen endet der Transformationsprozess des Integralen Yoga noch nicht. Wie absolut Sri Aurobindo seinen Yoga konzipierte, wird besonders daran deutlich, dass selbst diese fulminanten Aufstiege in un-denkbare Bewusstseinshöhen und die damit verbundenen äußerst tiefen Erfahrungen und Wandlungen nicht als das endgültige Ziel formuliert werden. Denn alle Erfahrungen, alles Herabströmen der göttlichen Kraft muss noch durch den jetzigen Menschen, den Homo sapiens, erfolgen. Der Ausdruck des unmittelbar Göttlichen ist immer noch vom Instrument „Mensch“ abhängig und damit niemals reiner göttlicher Ausdruck. Aurobindo formuliert diese Begrenzung so: *Wenn das menschliche Mental immer das Instrument bleiben soll, dann werden wir uns zwar einer göttlichen Kraft bewusst, die all unser inneres und äußeres Handeln einleitet und führt, aber jene muss ihr Wissen, ihren Willen, ihre selige Freude und alles Weitere immer in mentalen Ziffern formulieren. Und das bedeutet, sie in eine untergeordnete Art von Funktion zu übersetzen, die dem göttlichen Bewusstsein und seiner Wirkensmacht nicht ursprünglich ist.*

Es muss somit notwendigerweise ein weiterer Schritt in der Evolution erfolgen: der vom Homo sapiens zum „Übermenschen“ (engl. *superman*), ein evolutionärer Quantensprung, vergleichbar mit dem Sprung vom animalischen Bewusstsein zur menschlichen Vernunft – möglich durch eine supramentale Transformation.

In der supramentalen Transformation strömt das Höchste Licht, das Höchste Bewusstsein in den Menschen herab und wandelt ihn ganz und gar in ein supramentales, göttliches Wesen; der Mensch wird zum wahren Übermenschen.

Sri Aurobindo:

Das supramentale Wesen schaut die Dinge von oben her in weiten Zeitläufen und auf dem höchsten Punkt der Entwicklung in unendlichen Zeiträumen. Sein Gesichtsfeld ist nicht durch den Standpunkt der Gegenwart begrenzt, sein Schauen vollzieht sich vielmehr in der Kontinuität der Zeit oder in der Unteilbarkeit des höheren Geistes auf einem Standpunkt oberhalb der Zeit. (...) Er (der Mensch) wird eins mit dem kosmischen Sein und der universalen Natur, er beschließt die Welt in sich, in seinem eigenen kosmischen Bewusstsein, und er fühlt sich eins mit allen Wesen. Er sieht sich selbst in allem und alles in sich. Er wird eins und identisch mit dem Selbst, das alle diese Existenzen geworden ist.

In der Menschheit werden allerdings zuerst „Übergangswesen“ auftauchen, die Sri Aurobindo „lichtmentale“ Menschen nennt, die zwar noch nicht vollends supramentalisiert, doch *statt dessen von etwas erfüllt sind, was man Lichtmentales nennen könnte. Ein Mentales, das in der Wahrheit leben, wahrheitsbewusst sein und in seinem Leben ein unmittelbares anstelle eines mittelbaren Wissens offenbaren könnte. (...) Die Vollkommensten würden fähig sein, in das Supramentale einzutreten; und aus der neuen Rasse würde die Rasse der supramentalen Wesen hervorgehen, die als Führer der Evolution in der Erdnatur auftreten würden.*

Hier wird zudem deutlich, dass sich die Transformationen nicht nur auf einzelne Menschen beziehen, sondern die gesamte Erdnatur verwandelt werden soll. Der Integrale Yoga ist damit immer auch ein Yoga, der dem Kollektiv dient, die Menschheit als Ganzes meint.

Sri Aurobindo hat nie davon gesprochen, dass er das Supramental hier auf Erden manifestiert hat. Was man mit Sicherheit darüber sagen kann, ist, dass er bis zu seinem Tode daran gearbeitet hat. An dieser Stelle muss der Mensch, der über dreißig Jahre an seiner Seite gelebt und gewirkt hat, erwähnt werden: Mirra Alfassa (1878 - 1973), von Sri Aurobindo „The Mother“ genannt. Nicht nur, dass diese Frau den Ashram in Pondicherry jahrzehntelang leitete und Auroville als eine „Stadt des Zukunftsmenschen“ gründete; auch soll es ihr nach eigenem Bekunden am 29. Februar 1956 gelungen sein, *die erste Manifestation der supramentalen Licht-Kraft in der Erdatmosphäre zu realisieren.*

Es ist mithin höchstwahrscheinlich, dass Mirra Alfassa den von Sri Aurobindo gehauenen Pfad weitergehen konnte. Auf jeden Fall war sich Sri Aurobindo gewiss: *(...) dass eine Zahl von Seelen geschickt ist, die dafür sorgen, dass es jetzt geschieht.*

Es gibt also durchaus Anlass zu Optimismus.

Mirra Alfassa und Auroville

The Mother

Mirra Alfassa, „The Mother“, wurde am 21.2.1878 in Paris als Tochter eines türkischen Bankiers und einer Ägypterin in gutbürgerlichen Verhältnissen geboren und verließ am 17.11.1973, im Alter von 95 Jahren in Pondicherry ihren Körper. Als junge Frau verkehrte sie in der Pariser Künstlerszene und war selbst eine begabte Malerin und Musikerin. Sie war zweimal verheiratet und hatte einen Sohn aus erster Ehe. Doch später bestand ihr Leben ausschließlich in der Arbeit mit Sri Aurobindo und dessen Yoga.

An ihrem 90. Geburtstag fasste sie ihr Leben und ihre Arbeit folgendermaßen zusammen:

Die Reminiszenzen sind kurz: Ich kam nach Indien, um Sri Aurobindo zu treffen. Ich blieb in Indien, um mit Sri Aurobindo zu leben. Als er seinen Körper verließ, fuhr ich fort, hier zu leben, um seine Arbeit zu tun, die darin besteht, der Wahrheit zu dienen und die Menschheit zu erleuchten, die Herrschaft der göttlichen Liebe auf Erden zu beschleunigen.

Zuletzt bestand ihre Arbeit hauptsächlich in der Transformation ihres Körpers, der Umwandlung der Körperzellen. Denn nach der Arbeit in Mental und Vital fand ihr Yoga in der Physis statt:

In der tiefsten Tiefe des Körpers trifft man auf etwas, das dem erstaunlich ähnlich ist, was man im höchsten Bewusstsein entdeckt, in den weiten Räumen auf dem äußersten Gipfel des Wesens. Aber hier entdeckt man es physisch, in den Zellen.

Mirra Alfassa kam 1914 das erste Mal als Ehefrau eines französischen Beamten, mit dem sie ihr Interesse an indischer Philosophie teilte, in die winzige französische Enklave Pondicherry, wo sie auch Sri Aurobindo traf. Als sie ihn sah, wurde ihr bewusst, dass er derjenige war, den sie zuvor schon mehrfach in einer Vision gesehen hatte. Zugleich wurde ihr die Mission beider bewusst:

So standen wir Seite an Seite, schauten durch das offene Fenster, und dann fühlten wir gemeinsam, in genau demselben Moment: Nun wird das Werk vollendet! Ich fühlte, wie es mich gewaltig durchdrang, mit derselben Gewissheit, die ich in meiner Vision gefühlt hatte. Von diesem Augenblick gab es nichts mehr zu sagen – keine Worte – nichts. Wir WUSSTEN: Das ist ES!

Der Ausbruch des 1. Weltkrieges brachte Mirra wieder zurück nach Frankreich. Nach einem Jahr in Frankreich lebte sie mit Ehemann fast vier Jahre in Japan. 1924 kehrte sie nach Pondicherry zurück und nahm ihre Arbeit mit Aurobindo wieder auf. Ihr Ehemann blieb von ihr getrennt und gründete später ein Zentrum für asiatische Studien in den USA.

Sri Aurobindo zog sich 1926 von seinen äußeren Aktivitäten zurück und überließ ihr ab diesem Zeitpunkt die Leitung des Ashrams. Er betonte jedoch mehrfach, dass ihr und sein Bewusstsein in der Tiefe eines seien; zugleich sah er in ihr den Ausdruck der Mahashakti, der manifestierenden Bewusstseinskraft, und nannte sie „The Mother“.

Ohne ihn wäre ich nicht, ohne mich wäre Er unoffenbart!

1956 gelang ihr die erste Manifestation der supramentalen Kraft in der Erdatmosphäre. Damit ist Mirra Alfassa den von Sri Aurobindo ausgehauenen Pfad höchstwahrscheinlich ein Stück weitergegangen.

Auroville

1968 gründete The Mother (mit offizieller Unterstützung der UNESCO) das Stadt-Projekt Auroville, ungefähr 10 Kilometer von Pondicherry entfernt. Schon 14 Jahre zuvor hatte sie einen Traum. Hier sah sie u.a.:

Es sollte irgendwo auf der Erde einen Ort geben, den keine Nation als ihr Eigentum beanspruchen könnte, wo alle gutwilligen Menschen mit einer aufrichtigen „Aspiration“ frei als Weltbürger leben und einer einzigen Autorität, der höchsten Wahrheit, gehorchen würden ... Kurz: Es würde ein Ort sein, wo die Beziehungen zwischen den Menschen, die sich gewöhnlich fast ausschließlich auf ehrgeizigen Wettbewerb und Kampf gründen, ersetzt wären durch die Beziehungen des Wetteiferns, bei dem jeder sich bemüht, sein Bestes zu tun, Beziehungen also der Zusammenarbeit und der Brüderlichkeit.

Diese Grundausrichtung findet in der Charta von Auroville ihren Widerhall:

1. Auroville gehört niemandem im Besonderen. Auroville gehört der ganzen Menschheit. Doch um in Auroville zu leben, muss man bereit sein, dem Göttlichen Bewusstsein zu dienen.
2. Auroville wird ein Ort ständiger Lernbereitschaft und ständigen Fortschritts sein und auf diese Weise der Schauplatz eines Lebens, das seine Jugend behält.
3. Auroville möchte die Brücke sein zwischen Vergangenheit und Zukunft. Indem es sich alle äußeren und inneren Entdeckungen zunutze macht, wird es sich mutig auf zukünftige Verwirklichungen hin entwickeln.
4. Auroville wird ein Platz materieller und spiritueller Forschung sein, damit eine wirkliche menschliche Einheit lebendige Gestalt annimmt.

Eine etwas andere 68er-Bewegung nahm ihre (spirituelle) Arbeit auf!

Seitdem sind vier Jahrzehnte vergangen. Und man kann sagen, dass Auroville – trotz der menschlichen und allzu menschlichen Schwierigkeiten, trotz aller Widerstände und internen Kämpfe – bisher aufgeblüht ist.

Das ist nicht nur im ökologischen Sinne zu verstehen (u.a. wurden Millionen Bäume in die verödete Landschaft gepflanzt), sondern auch im kulturell-spirituellen Sinne. Experimentelle Arten des Wohnens und Bauens, neue pädagogische und entwicklungspolitische Konzepte, ökologische Pionierarbeit, Völkerverständigung, unternehmerische Erfolge – all dies sind Kennzeichen einer wachsenden Gemeinschaft, in deren Mitte nach einer Vision Mirras das *Matrimandir*, „das Haus der universellen Mutter“, als spirituelles Zentrum thronet. Von diesem Bauwerk sagt sie: *Das Matrimandir soll die Seele von Auroville sein.* 1972 wurde feierlich der Grundstein gelegt. Und sehr bald wird die Seele Aurovilles endgültig fertiggestellt sein.

Mittlerweile leben über 1300 Menschen in Auroville, dessen Fläche ungefähr der einer mittleren Kleinstadt entspricht. Die Aurovillianer/innen sind zu ca. einem Drittel Inder und einem Drittel Franzosen und Deutsche. Der Rest kommt aus aller Herren Länder, insgesamt sind ungefähr 30 Nationalitäten vertreten.

Auroville ist und bleibt ein lebendiges Laboratorium menschlicher Möglichkeiten.

Weitere Häutungen stehen an, denn die allgegenwärtige Globalisierung macht vor Auroville nicht Halt. „The city the earth needs“ steht in einer aurovillianischen Selbstdarstellung.

Literaturempfehlungen und Adressen

Literaturempfehlungen

als Einstieg:

Satprem, Sri Aurobindo oder Das Abenteuer des Bewusstseins, Hinder + Deelmann
Sri Aurobindo, Vorbote eines neuen Zeitalters, Hrsg. R. McDermott, Aquamarin (antiquar.)
Renate Börger, Auroville – Eine Vision in Arbeit, Connection Medien

zur Vertiefung (in nachstehender Reihenfolge):

Sri Aurobindo, Die Synthese des Yoga, Hinder + Deelmann
Sri Aurobindo, Essays über die Gita, Hinder + Deelmann
Sri Aurobindo, Das Göttliche Leben, Hinder + Deelman
Sri Aurobindo, Savitri, Hinder + Deelmann

Adressen

www.auroville.de
www.auroville.org
www.sacb.de

Autor:

Hardy Fürch
In der Trift 14
D 57642 Alpenrod
0049/(0)2662 939164
fuerchundferger@t-online.de
www.integrales-bewusstsein.de

erstellt: 02/2008

Umschlagrückseite: Sri Aurobindos Symbol
Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier aus nachhaltiger Waldwirtschaft