

Savitri S. Braeucker

Was ist Der Integrale Yoga?

Eine Kurzfassung

„Vom Nicht-Sein zum wahren Sein,
von der Dunkelheit zum Licht,
vom Tod zur Unsterblichkeit!
OM Peace! Peace! Peace!“
(*Brihadaranyaka Upanishad*)

Die Komplexität von Sri Aurobindos Werken erlaubt es nicht, die Essenz seiner Philosophie in wenigen Sätzen auszudrücken oder gar zu interpretieren. Zur Illustration für dies schwierige Unterfangen, sei eingangs ein Augenmerk auf Sri Aurobindos Humor gerichtet, in seiner Antwort an einen Schüler, der ihn um Erlaubnis bat, einem Biographen bei seiner Aufgabe zu helfen:

„Ich möchte nicht durch meine eigenen Schüler durch Druckbuchstaben ermordet werden.“ (A-B. Purani: The Life of Sri Aurobindo)

Um nicht in diesen Fehler zu verfallen, sei hier ein Extrakt aus verschiedenen Auszügen, meist aus Briefen an seine Schüler wiedergegeben, mit denen er seinen Yogaweg beschreibt.

„ Die Lehre Sri Aurobindos setzt an bei der Lehre der alten Weisen Indiens, daß es hinter den Erscheinungen des Universums die Wirklichkeit eines Seins und Bewußtseins gibt, eines Selbstes aller Dinge, eins und ewig. Alle Wesen sind vereinigt in jenem Einen Selbst und Geist, aber geteilt durch eine gewisse Getrenntheit des Bewußtseins, ein Nicht-Wissen ihres wahren Selbstes und ihrer wahren Wirklichkeit in Mental, Leben und Körper. Es ist durch eine gewisse psychologische Disziplin möglich, diesen Schleier trennenden Bewußtseins zu entfernen und sich des wahren Selbstes, der Göttlichkeit in uns und allem bewußt zu werden.

Sri Aurobindos Lehre sagt, daß dieses Eine Sein und Bewußtsein hier in Materie eingefaltet ist. Evolution ist die Methode, durch die sie sich selbst befreit; Bewußtsein erscheint in jenem, was unbewußt zu sein scheint und was, wenn es einmal erschienen ist, automatisch getrieben wird, höher und höher zu wachsen und sich gleichzeitig zu einer immer größeren Vollkommenheit zu weiten und entwickeln. Leben ist der erste Schritt dieser Freisetzung von Bewußtsein; Mental ist die zweite. Aber die Evolution hört nicht mit dem Mental auf, sie erwartet eine Befreiung in etwas Größeres, ein Bewußtsein, das spirituell und supramental ist. Der nächste Schritt der Evolution muß erfolgen in Richtung auf die Entwicklung von Supramental und Geist als der dominieren Kraft im bewußten Wesen. Denn nur dann wird die eingefaltete Göttlichkeit in den Dingen sich ganz freisetzen und es dem Leben möglich werden, Vollkommenheit zu offenbaren.“
(*Sri Aurobindo: Über sich selbst; Sein Pfad und andere Pfade*)

Der Charakter des Integralen Yoga

Sri Aurobindo schreibt an einen Schüler:

„Was ist der Integrale Yoga?

Er ist ein Weg der vollkommenen Gott-Verwirklichung, einer vollkommenen Selbst-Verwirklichung, einer vollkommenen Erfüllung unseres Wesens und Bewußtseins, eine vollkommene Transformation unserer Natur – und dies beinhaltet eine absolute Vervollkommnung des Lebens hier und nicht eine Rückkehr zu einer ewigen Vervollkommnung sonstwo.

Das ist das Ziel, aber auch die Methode beinhaltet die gleiche Integralität, denn die Vollständigkeit des Ziels kann nicht erreicht werden ohne eine Vollständigkeit in der Methode, eine vollständige Hinwendung, Öffnung, Selbstüberantwortung unseres Wesens und unserer Natur in all ihren Teilen, Wegen, Bewegungen an das was wir verwirklichen. Unser Geist, Wille, Herz, Leben Körper, unser äußeres, inneres und innerstes Sein, unser Überbewußtsein und Unterbewußtsein wie auch unsere bewußten Teile müssen alle auf diese Weise dargebracht werden, müssen Mittel und ein Feld für diese Verwirklichung und Transformation werden und sowohl an der Erleuchtung als auch am Wandel vom menschlichen zum göttlichen Bewußtsein und zur göttlichen Natur teilhaben. Dies ist der Charakter des Integralen Yoga."(The Teaching of Sri Aurobindo: The Integral Yoga – Its Object and Method, All India Magazine, 1994)

Die Bejahung und Umwandlung des Lebens und der Welt

„Dieser Yoga anerkennt den Wert des kosmischen Daseins und betrachtet dieses als Realität; sein Ziel ist es, in ein höheres Wahrheits-Bewußtsein oder in ein Göttliches supramentales Bewußtsein einzutreten, in welchem Tat und Schöpfung nicht Ausdruck der Unwissenheit und Unvollkommenheit sind, sondern der Wahrheit, des Lichtes, des Göttlichen Ananda. Hierfür ist jedoch die Hingabe des vergänglichen Mentals, Lebens und Körpers an jenes höhere Bewußtsein unerläßlich, da es für das sterbliche menschliche Wesen zu schwierig ist, durch die eigene Kraft zu einem supramentalen Bewußtsein jenseits des Mentals zu gelangen, in welchem die Dynamik nicht länger vom Mental geprägt wird, sondern von einer ganz anderen Macht herrührt. Nur jene, die dem Ruf zu solcher Veränderung Folge leisten können, sollten diesen Yoga annehmen.“
(Sri Aurobindo: Briefe über den Yoga, Bd. 1)

„Aber es gehört nicht zu meinem Yoga, nichts mit der Welt oder mit dem Leben zu tun zu haben oder die Sinne abzutöten oder ihr Wirken gänzlich zu verhindern. Es ist das Ziel meines Yogas, das Leben umzuwandeln, indem das Licht, die Kraft und Freude der göttlichen Wahrheit und ihre dynamischen Gewißheiten in es herabgebracht werden. Dieser Yoga ist nicht ein Yoga weltflüchtiger Askese, sondern göttlichen Lebens.“
(Sri Aurobindo: Über sich selbst)

Im Vergleich zum Yoga, wie er in der *Bhagavadgita* beschrieben wird, schreibt Sri Aurobindo:

„Unser Yoga ist mit dem Yoga der Gita nicht identisch, obwohl er alles enthält, was im Yoga der Gita wesentlich ist. In unserem Yoga beginnen wir mit dem Weg der vollständigen Hingabe und dem Willen und Streben danach, gleichzeitig müssen wir die niedere Natur zurückweisen, unser Bewußtsein von ihr befreien, das Selbst, das in die niedere Natur verstrickt ist, mit Hilfe jenes Selbstes befreien, das sich zur Freiheit in der höheren Natur erhebt. Wenn wir dieser doppelten Bewegung nicht folgen, laufen wir Gefahr, eine tamasische¹ und damit unwirkliche Hingabe zu vollziehen, ohne Bemühung, ohne tapas² und daher ohne Fortschritt, oder wir vollziehen eine rajasische³, und zwar nicht an das Göttliche, sondern an eine selbstgeformte Idee oder an ein Bildnis des Göttlichen, hinter dem sich unser rajasisches Ego verbirgt oder noch etwas Schlimmeres.“

(Sri Aurobindo: Briefe über den Yoga, Bd. 1)

¹ tamas, – eine der drei Gunas; das Prinzip der Unwissenheit und Trägheit

² tapas, tapasya – spirituelle Disziplin des persönlichen Willens, asketische Kraft, Konzentration des Willens und der Energie, um das Vital, Mental und Physische zu kontrollieren und zu verändern oder das höhere Bewußtsein herabzubringen

³ rajas – eine der drei Gunas; das Prinzip der Tat; die Kraft der Kinetik

„Nichts kann getan werden ohne die Kraft der Mutter“ (Sri Aurobindo)
„Ohne ihn existiere ich nicht, ohne mich ist er unmanifestiert“ (Die Mutter)

Zum Abschluß dieser Zusammenfassung sei auf die zentrale Bedeutung der Göttlichen Mutter im Integralen Yoga und im Transformationsprozeß von Mensch und Natur, hingewiesen. Sri Aurobindo betont immer wieder: *„das Bewußtsein der Mutter und mein Bewußtsein sind dasselbe; das eine Göttliche Bewußtsein in Zweien, weil dies für das Spiel notwendig ist. Nichts läßt sich vollbringen ohne ihr Wissen und ihre Kraft, ohne ihr Bewußtsein.“* (Sri Aurobindo: *Über sich selbst; Identität Ihres Bewußtseins*)

Im folgenden Abschnitt erfolgt eine kurze Zusammenfassung aus einer der bedeutendsten Schriften Sri Aurobindo's, *Die Mutter*:

„Die vier bedeutendsten Kräfte der Mutter haben sich als Teile und Verkörperungen ihrer Gottheit in vier Gestalten personifiziert, durch die sie auf ihre Geschöpfe einwirkt, ihre Werke in den Welten bestellt und harmonisiert und die Auswirkung ihrer tausend Kräfte steuert.

Obwohl Die Mutter eins ist, erscheint sie uns in unterschiedlichen Formen; mannigfaltig sind ihre Kräfte und Ausstrahlungen, mannigfach ihre Emanationen und Personifikationen, die ihr Werk in der Welt verrichten.

Die Eine, die wir als Die Mutter verehren, ist die göttliche Bewußtseinskraft, die alles Dasein beherrscht.

Sie ist die All-Eine und gleichzeitig so sehr die All-Viele, daß es selbst der schnellsten Auffassungsgabe und dem freiesten und weitesten Intellekt unmöglich ist, ihren Bewegungen zu folgen.

Die Mutter ist das Bewußtsein und die Kraft des Höchsten, sie steht hoch über allem, was sie erschafft.(...)

Drei Seins-Stufen der Mutter können wir wahrnehmen, wenn wir mit der Bewußtseinskraft, die uns und das Universum erhält, in Berührung kommen und einswerden:

Transzendent ist sie die ursprüngliche höchste göttliche Energie, die Shakti; sie steht über den Welten und verbindet die Schöpfung mit dem ewig verborgenen Mysterium des Höchsten;

Universal ist sie die kosmische große göttliche Energie, die Mahashakti; sie erschafft all diese Wesen, beherrscht und durchdringt all diese Millionen Prozesse und Kräfte, unterstützt und geleitet sie;

Individuell verkörpert sie die Macht dieser beiden unermesslichen Weisen ihres Seins, macht sie uns lebendig, bringt sie uns nah und vermittelt zwischen der menschlichen Individualität und der göttlichen Natur.

Die Mutter, die SHAKTI, die eine, ursprüngliche, transzendente Energie, steht über allen Welten und trägt das höchste Göttliche in ihrem ewigen Bewußtsein.

Das Höchste ist als das ewig währende selige bewußte Sein, Sat-Chit-Ananda für immer in ihr offenbar. Es wird durch sie in den Welten offenbart, als das eine und duale Bewußtsein des Herrn und der Schöpferkraft, Ishvara-Shakti und als das duale Prinzip des inneren Zeugen und der handelnden Natur, Purusha - Prakritii.(...)

Alles ist Sie, denn alles ist Teil und Anteil der göttlichen Bewußtseinskraft. Nichts kann hier oder sonstwo existieren, was Sie nicht bestimmt und das Höchste nicht gutgeheißen hat; nichts kann Gestalt annehmen, was Sie nicht, bewegt durch das Höchste, geschaut und - nachdem Sie es ausgesät hat in Ihrer schöpferischen Seligkeit - formt.(...)

Aber es gibt viele Sphären der Göttlichen Mutter, viele Ordnungen in Ihrer Schöpfung.(...)

Die Mutter - Lenkerin der Involution und Evolution

Wir hier leben in den Welten der Unwissenheit, den Welten des Denkens, des Lebens und des Körpers, die bewußtseinsmäßig von ihrem Ursprung getrennt sind, Welten, unter denen diese Erde einen wichtigen Mittelpunkt darstellt, deren Entwicklung von entscheidender Bedeutung ist. Doch trotz all ihrer Dunkelheit, all ihrem Sträuben und ihrer Unvollkommenheit werden auch sie von der All-Mutter erhalten, und auch sie werden von der Mahashakti angetrieben und ihrem verborgenen Ziel zugeführt.

Die Mutter als Bewußteinskraft, die Mahashakti, dieser dreifachen Welt der Unwissenheit wohnt auf einer Vermittlerebene zwischen der Sphäre des wahren Lichtes, des wahren Lebens und der wahren Schöpfung, die hier herabgebracht werden müssen, und dieser steigenden und fallenden Hierarchie von Bewußteinsphasen, die wie eine doppelte Leiter in die völlige Unwissenheit der Materie hinab- und aus ihr wiederum durch das Aufblühen des Lebens, der Seele und des Denkens hinaufführt bis in die Unendlichkeit des Geistes.(...)

Alles, was in diesem Weltall sein und in der irdischen Evolution geschehen soll, bestimmt sie durch das, was sie sieht und fühlt und ausstrahlt; sie thronet über den Göttern; all ihre Mächte und Persönlichkeiten hat sie einsatzbereit vor sich aufgestellt und sendet Emanationen von ihnen in diese niedere Welten, um einzugreifen, zu lenken, zu kämpfen und zu erobern, ihre Zyklen einzuleiten und in Gang zu halten und die Richtungen ihrer Kräfte im Großen wie im Kleinen festzulegen.(...)

Die Mutter lenkt nicht nur alles von oben her, sondern steigt sogar in diese mindere dreifache Welt herab.

Alle Dinge hier sind sie selbst, sogar die Regungen der Unwissenheit, unpersönlich zwar und in verhüllter Mächtigkeit, aber doch ihre Schöpfungen, nur in verminderter Substanz; es sind ihr Natur-Leib und ihre Natur-Kraft (...)

Die vier Aspekte der Mutter in diesem Universum

Vier große Aspekte der Mutter haben bei ihrer Führung dieses Universums im Vordergrund gestanden, vier ihrer Hauptcharaktereigenschaften haben bei ihrem Einsatz im irdischen Spiel Gestalt angenommen :

Wir geben ihnen die vier großen Namen:

MAHESHWARI - die große Mutter der Weisheit;

MAHAKALI - die große Mutter der Macht;

MAHALAKSHMI - die große Mutter der Schönheit und Liebe und

MAHASARASWATI - die große Mutter der Vollkommenheit

„Laß die Mutter wirken...“

Wenn du diese Umwandlung wünschst, gib dich in die Hände der Mutter und ihrer Kräfte, und laß sie ungehindert, ohne Nörgelei oder Widerstand in dir wirken.

Drei Eigenschaften brauchst du dazu:

Bewußtsein, Wandlungsfähigkeit und rückhaltlose Hingabefähigkeit.(...)

Folge nicht deinem Verstand, denn er wird die Mutter nicht erkennen, selbst dann nicht, wenn sie sich vor dir offenbart.

Folge deiner Seele und nicht deinem Verstand, deiner Seele, die auf die Wahrheit reagiert, nicht deinem Verstand, der sich auf die Welt der Erscheinungen stürzt; vertraue der göttlichen Macht, und sie wird die göttlichen Elemente in dir freisetzen und alles in einen Ausdruck der göttlichen Natur umwandeln.

Die supramentale Wandlung ist eine beschlossene Sache und unausbleiblich in der Entfaltung des Erdbewußtseins, denn sein Aufstieg ist noch nicht beendet und Vernunft nicht seine kostbarste Krone. Damit die Wandlung kommen, Form annehmen und dauern kann, ist der Ruf von unten notwendig und muß von dem Willen getragen werden, das Licht, wenn es kommt, zu erkennen und nicht zu verleugnen; und ebenso notwendig ist die Zustimmung des Höchsten von oben.

Die Macht aber, die zwischen der Zustimmung und dem Ruf vermittelt, das ist die Gegenwart und Kraft der Göttlichen Mutter. Keine menschliche Bemühung und Willenskraft kann je unsere Augen öffnen, nur die Kraft der Mutter kann die Hülle fortreißen und das Gefäß formen und in diese Welt des Dunkels, der Lüge, des Todes und des Leidens die Wahrheit, das Licht, das göttliche Leben und die Seligkeit der Unsterblichen herabbringen. (Sri Aurobindo: Die Mutter)

Quellen:

*Sri Aurobindo: **Die Mutter**, Übersetzung: Dorothea Karnasch, Patmos Verlag Düsseldorf*

*Sri Aurobindo: **Briefe über den Yoga**, Übersetzung: Elisabeth Beck, Sri Aurobindo Ashram, Publication Department, Pondicherry, Indien*

*Sri Aurobindo: **Über sich selbst**, Übersetzung: Wilfried Huchzenmeyer, Verlag Hinder und Deelmann, Gladenbach*