

ALLES LEBEN IST YOGA



## MEDITATION

II. PRAKTISCHE ANLEITUNGEN

SRI AUROBINDO | DIE MUTTER



# MEDITATION

## II. PRAKTISCHE ANLEITUNGEN

Auszüge aus den Werken von  
Sri Aurobindo und der Mutter

SRI AUROBINDO BHAVAN  
BERCHTESGADENER LAND

ALLES LEBEN IST YOGA  
**Meditation – II. Praktische Anleitungen**  
Auszüge aus den Werken von Sri Aurobindo und der Mutter

1. Aufl. 2023  
ISBN 978-3-96387-135-1

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

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

Blume auf dem Cover: *Albizia saman*. Rosa.  
Die von der Mutter gegebene spirituelle Bedeutung:  
**Weisheit**  
Kann nur durch Vereinigung  
mit dem Göttlichen Bewusstsein erworben werden.

Anmerkung des Herausgebers

Die Übersetzung der Textstellen von Sri Aurobindo erfolgte aus dem ursprünglichen Englisch, während die meisten Passagen der Mutter bereits Übersetzungen aus dem Französischen waren. Fast alle Texte der Mutter wurden ihren Gesprächen, die sie mit Kindern und Erwachsenen führte, entnommen, einige ihren Schriften. Wir müssen außerdem berücksichtigen, dass die Auszüge ihrem ursprünglichen Zusammenhang entnommen wurden und dass jede Zusammenstellung ihrer Natur nach möglicherweise einen persönlichen und subjektiven Charakter hat. Es wurde jedoch der aufrichtige Versuch unternommen, der Vision Sri Aurobindos und der Mutter treu zu bleiben.

Die Textauszüge sind vom Verlag zum Teil mit Kapiteln und Überschriften versehen worden, um ihre Themen hervorzuheben. Sofern es möglich war, wurden sie in Anlehnung eines Satzes aus dem Text selbst gewählt.

Sri Aurobindo und die Mutter machen von der in der englischen Sprache gegebenen Möglichkeit, Wörter groß zu schreiben, um ihre Bedeutung hervorzuheben, häufig Gebrauch. Mit dieser Großschreibung bezeichnen sie meist Begriffe aus übergeordneten Daseinsbereichen, doch auch allgemeine wie Licht, Friede, Kraft usw., wenn sie ihnen einen vom üblichen Gebrauch abweichenden Sinn zuordnen. Diese Begriffe wurden in diesem Buch kursiv hervorgehoben, um dem Leser zu einer leichteren Einführung in diese subtilen Unterscheidungen zu verhelfen.

Einige wenige Sanskritwörter wie Sadhana, Sadhaka, Yoga usw. wurden eingedeutscht, da sie durch ihren häufigen Gebrauch bereits als Bestandteil der deutschen Sprache angesehen werden können. Alle anderen Sanskritwörter sind kursiv hervorgehoben, wobei auf diakritische Transkriptionszeichen verzichtet wurde.

## **Inhalt**

### **I. ANLEITUNG FÜR SADHAKS**

|   |   |
|---|---|
| Unentbehrliche Ergänzung zur Meditation: Arbeit | 1 |
| Meditation, Hingabe und Wirken                  | 2 |

### **II. SADHANA DURCH MEDITATION**

|  |    |
|--|----|
| Drei machtvollen Formen der Konzentration und ihr richtiger Gebrauch | 7  |
| Der Nutzen von Meditation und Kontemplation im Yoga                  | 8  |
| Hindernisse in der Meditation  | 12 |
| Konzentration – Natur und Bedeutung                                  | 14 |
| Wie man sich konzentriert  | 16 |
| Zentren der Konzentration  | 18 |



*Eine aufrichtige Weihung all dessen, was du bist und tust, ist  
für die Sadhana sehr viel wirksamer als Meditation.*

*– Die Mutter*

# I. ANLEITUNG FÜR SADHAKS

## Unentbehrliche Ergänzung zur Meditation: Arbeit

### WORTE DER MUTTER

Ist nicht das äußere Leben, die Tätigkeit eines jeden Tages und jeden Augenblicks, die unerlässliche Ergänzung zu unseren Stunden der Meditation und Kontemplation? ... Denn die Meditation, die Kontemplation, die *Einung* sind das erreichte Ergebnis, die aufblühende Blume, während das tägliche Handeln der Amboss ist, über den alle Elemente immer wieder gehen müssen, damit sie geschmeidig gemacht, geläutert, verfeinert, zur Reife gebracht werden für die Erleuchtung, die ihnen durch die Kontemplation zuteil wird... Sehr bescheiden muss man alle noch so winzigen sich bietenden Gelegenheiten nutzen, um einige dieser zahllosen Elemente zu formen und zu läutern, sie fügsam und unpersönlich zu machen, ihnen Selbstvergessen beizubringen, Entsagung, Ergebenheit, Freundlichkeit und Güte... Sie ändern die Richtung des Wesens und stellen es endgültig auf den rechten Weg. Wer aber wirklich das Ziel erreichen will, darf sich den zahllosen Erfahrungen jeder Art und jeden Augenblicks nicht entziehen.

\*

### WORTE DER MUTTER

Wenn du nichts tust, kannst du keine Erfahrungen haben. Das ganze Leben ist ein Feld der Erfahrung. Jede Bewegung, die du ausführst, jeder Gedanke, den du denkst, jede Arbeit, die du tust, kann eine Erfahrung sein und **soll eine Erfahrung sein**. Und natürlich ist besonders die Arbeit ein Erfahrungsfeld, auf dem man alle Fortschritte, die man innerlich mit ganzer Kraft macht, anwenden soll.

Verharrst du in der Meditation und in der Kontemplation, ohne zu arbeiten, weißt du nicht, ob du Fortschritte gemacht hast. Du kannst in einer Illusion leben, in der Illusion deines Fortschritts. Beginnst du dagegen zu arbeiten, sind alle Situationen deiner Arbeit, der Kontakt mit den Anderen, die materielle Beschäftigung, ein Erfahrungsfeld, um sich nicht nur über den gemachten Fortschritt klar zu werden, sondern auch über alle Fortschritte, die noch zu machen sind. Lebst du in dir selbst eingeschlossen, ohne zu wirken, kannst

du in einer völlig subjektiven Illusion leben. Von dem Moment an, wo du dein Wirken nach außen verlagerst und mit den Anderen, mit Lebenssituationen und Lebensinhalten in Berührung kommst, stellst du ganz objektiv fest, ob du Fortschritte gemacht hast oder nicht, ob du ruhiger geworden bist, ob du bewusster geworden bist, ob du stärker geworden bist, ob du uneigennütziger geworden bist, ob du kein Verlangen mehr hast, ob du keine Vorliebe mehr hast, ob du keine Schwäche mehr hast, ob du keine Unehrlichkeit mehr hast – das alles kannst du bei der Arbeit wahrnehmen. Bleibst du dagegen in eine ganz persönliche Meditation eingeschlossen, kannst du in eine totale Illusion hinein- und nicht mehr herauskommen und glauben, dass du Außergewöhnliches geleistet hast, während es doch nur dein Eindruck ist, die Illusion, dass du es geschafft hast.

\* \* \*

## Meditation, Hingabe und Wirken

### WORTE SRI AUROBINDOS

Meditation ist im Übrigen ein Vorgang, der zum und durch das Wissen führt, eine Sache des Kopfes und nicht des Herzens. Wenn du also *dhyana* willst, darfst du keine Abneigung gegen das Wissen haben. Die Konzentration im Herzen ist nicht Meditation, sie ist ein Ruf nach dem *Göttlichen*, dem *Geliebten*. Dieser Yoga ist auch kein Yoga des Wissens allein – Wissen ist eines seiner Mittel –, sondern sein Fundament ist die Selbstdarbringung, die Hingabe und Bhakti. Er gründet sich im Herzen, und nichts kann letzten Endes ohne diese Grundlage geschehen. Es gibt viele Menschen hier, die Japa tun oder getan haben, doch vergleichsweise sehr wenige, die die „Kopf“-Meditation ausüben. Liebe, Bhakti und Werke sind gewöhnlich die Grundlage. Wie viele können durch das Wissen voranschreiten? Nur einige wenige.

\*

### WORTE SRI AUROBINDOS

Meditation ist ein Mittel der Annäherung an das *Göttliche* und ein großer Weg, doch kann man sie nicht als Abkürzung bezeichnen – denn meist ist es ein langer und höchst schwieriger, wenn auch sehr hoher Aufstieg. Sie kann unter



gar keinen Umständen eine Abkürzung genannt werden, außer sie bringt eine Herabkunft, und selbst dann ist das nur eine rasch gelegte Grundlage. Nachher muss durch die Meditation auf dieser Grundlage mühsam ein großer Überbau errichtet werden. Sie ist absolut unerlässlich, hat aber nichts von einer Abkürzung an sich.

Ein viel einfacherer Weg ist Karma, die Arbeit, vorausgesetzt das eigene Mental ist auf das Karma nicht bis zum Ausschluss des *Göttlichen* fixiert. Das Ziel ist das *Göttliche*, und die Arbeit kann nur ein Instrument sein. Zu dichten und so weiter bedeutet, in Verbindung mit dem inneren Wesen zu bleiben und die Vorbereitung des direkten Kontaktes mit dem innersten Wesen weiter zu fördern. Doch darf man hier nicht haltmachen, sondern muss zur eigentlichen Sache fortschreiten. Zu glauben, ein Schriftsteller, ein Dichter oder Maler zu sein sei etwas, das um seiner selbst willen wertvoll ist, hat nichts mehr mit yogischem Geist zu tun. Daher muss ich manchmal betonen, dass wir Yogis sind und nicht etwa Maler oder Dichter und so weiter.

Liebe, Bhakti, Überantwortung, das seelische Sich-Öffnen sind die einzigen Abkürzungen zum *Göttlichen* – oder können es sein. Wenn Liebe und Bhakti zu vital sind, schwankt man voraussichtlich hin und her zwischen ekstatischer Erwartung und *viraha*, *abhimān* und Verzweiflung, die keine Abkürzungen sind, sondern ein langer Weg, ein Zick-Zack Pfad – kein gerader Flug, sondern ein Kreisen um das eigene Ego, statt eines schnellen Auschreitens auf das *Göttliche* zu.

\*

#### WORTE SRI AUROBINDOS

Was nennst du Meditation? Die Augen schließen und sich konzentrieren? Das ist nur eine Methode, das wahre Bewusstsein herabzurufen. Sich mit dem wahren Bewusstsein zu einen oder seine Herabkunft zu fühlen – nur das ist von Bedeutung, und umso besser, wenn es ohne die übliche Methode kommt, so wie es mir immer geschah. Meditation ist nur ein Mittel oder Verfahren. Die wahre Regung ist, selbst beim Laufen, Arbeiten oder Sprechen noch in der Sadhana zu sein.

\*

#### WORTE SRI AUROBINDOS

Du brauchst dir keine Gedanken zu machen über die Zeit, die du der Tätigkeit und schöpferischer Arbeit widmest. Für jene, die ein expansives schöpferisches Vital haben oder ein Vital, das zum Handeln geschaffen ist, ist es am besten, wenn das Vital nicht von seiner Bewegung abgehalten wird. Sie können sich auf diese Weise schneller entwickeln als durch die nach innen gewandte Meditation. Das einzig Wichtige ist, dass sie die Tätigkeit weihen, damit sie dadurch mehr und mehr vorbereitet werden, die *Göttliche Kraft* zu fühlen und ihr zu folgen, wenn diese sie bewegt. Es ist falsch zu glauben, dass die nach innen gerichtete Meditation unweigerlich der beste oder einzige Weg des Yoga ist.

\*

#### WORTE SRI AUROBINDOS

...Im Gegenteil, diese Verwirklichung muss im Wachzustand stattfinden und anhalten, um eine Wirklichkeit im Leben zu sein. Wenn sie nur in Trance erfahren würde, wäre sie ein überbewusster Zustand, der zwar für irgendeinen inneren Teil des Wesens wahr, doch ohne Wirklichkeit für das gesamte Bewusstsein ist. Erfahrungen in Trance haben ihren Wert, um das Wesen zu öffnen und vorzubereiten, doch nur wenn die Verwirklichung im Wachzustand anhält, ist sie tatsächlich gefestigt. Daher wird in diesem Yoga so großer Wert auf eine Verwirklichung und Erfahrung im Wachzustand gelegt.

In einem ruhigen, sich immer mehr weitenden Bewusstsein zu arbeiten, ist Sadhana und Siddhi zugleich.

\*

#### WORTE SRI AUROBINDOS

Es gibt viele hier im Ashram, die sich nur durch Arbeit vorbereiten können, da ihr Bewusstsein noch nicht für Meditation der intensiveren Art reif ist. Doch selbst für jene, die von Anfang an tief meditieren können, ist in diesem Yoga auch Sadhana durch Arbeit nötig. Man kann nicht durch Meditation allein an sein Ziel gelangen. Was deine Fähigkeit anbelangt, war das offensichtlich, als für recht lange Zeit eine aktive Sadhana in deinem Inneren vorging. Jedoch ist die Kapazität eines jeden begrenzt – wenig kann allein aus eigener Kraft getan werden. Es ist der Verlass auf die *Göttliche Kraft*, auf die *Kraft* und das *Licht* der

*Mutter* und die Öffnung für all das, was das wahre Vermögen ausmacht. Das hast du eine Weile gehabt, es wurde aber, wie bei so vielen anderen, durch das Hochkommen der physischen Natur in ihrer ganzen Kraft verdunkelt. Diese Art Bewölkung tritt fast bei jedem in diesem Stadium auf, muss aber nicht von Dauer sein. Wenn das physische Bewusstsein beschließt, sich zu öffnen, ist weiter nichts mehr nötig für den Fortschritt in der Sadhana.

\*

#### WORTE SRI AUROBINDOS

Eine halbe Stunde Meditation täglich sollte möglich sein – und sei es nur zu dem Zweck, das Bewusstsein an die Konzentration zu gewöhnen. Das wird dazu beitragen, erstens bei der Arbeit weniger nach außen gerichtet zu sein und zweitens die Neigung zur Empfangsbereitschaft zu entwickeln, was selbst in der Arbeit Früchte tragen kann.

\*

#### WORTE SRI AUROBINDOS

Konzentration ist sehr hilfreich und notwendig. Je mehr man sich konzentriert (natürlich innerhalb der Möglichkeiten des Körpers und ohne diesen anzustringen), desto mehr wächst die Kraft des Yoga. Du musst jedoch darauf gefasst sein, dass die Meditation zuweilen nicht erfolgreich ist, und darfst dich darüber nicht aufregen – denn derartige Schwankungen in der Meditation gibt es bei jedem.

\*

#### WORTE SRI AUROBINDOS

Es schadet nicht, sich einmal im Herzen und dann oberhalb des Kopfes zu konzentrieren. Egal wo man sich konzentriert, sollte man nicht schlussfolgern, dass man sich ständig auf diese Stelle konzentrieren muss. Vielmehr muss man sich mit seinem Bewusstsein an einer der beiden Stellen niederlassen und sich nicht auf diese Stelle, sondern auf das *Göttliche* konzentrieren. Das lässt sich sowohl mit geschlossenen als auch mit offenen Augen bewerkstelligen, je nachdem, was einem am meisten zusagt.

\*