

Nama-Japa

im Yoga der Transformation



Ramkrishna Das

„Und ich wiederhole mein Mantra ständig - wenn ich wach bin und sogar im Schlaf. Ich wiederhole es sogar beim Anziehen, beim Essen, bei der Arbeit, und während ich mit anderen spreche. Es ist immer, immer im Hintergrund präsent.

In der Tat kann man sofort den Unterschied sehen zwischen denen, die ein Mantra besitzen und jenen, die kein Mantra haben. Bei denen, die kein Mantra haben, bleibt immer etwas Diffuses und Verschwommenes um sie herum, selbst wenn sie eine feste Gewohnheit der Meditation oder der inneren Sammlung besitzen. Im Gegensatz dazu verleiht das Japa den Menschen, die es praktizieren, eine Art von Präzision, eine Art von Festigkeit: eine Rüstung. Es ist so, als ob sie versiegelt würden.“

Die Mutter

„Im Inneren der Seele
muss ein Feuer entfacht
werden, in das alles
hineingeworfen wird,
versiegelt mit dem Gött-
lichen Namen.“

Sri Aurobindo

„Halte dich der Mutter
gegenüber offen, denke
immer an sie, und lass ihre
Kraft in dir wirken, weise alle
anderen Einflüsse zurück -
das ist die Regel für diesen
Yoga.“

Sri Aurobindo

NAMA-JAPA

IM YOGA DER TRANSFORMATION

von

SRI RAMKRISHNA DAS

Titel des Originals: *Rupantara Yogare Namajapa*, 1980

Titel der englischen Übersetzung: *Nama-Japa in the
Yoga of Transformation*, 1994

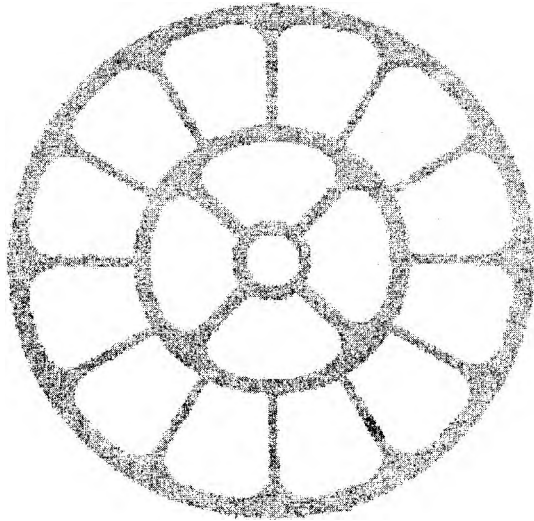
Deutsche Übersetzung aus dem Englischen von
Anja Graf, Regina Ullrich, Marie Luise Vonier

© Copyright Auro Seva Trust
Pondicherry 2005
c/o Mother's House
28, Patchaivazhaiamman Koil Street
Vaithikuppam, Pondicherry 605012
India
[E-Mail: mothershouse@vsnl.net](mailto:mothershouse@vsnl.net)

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe	11
Sinn und Nutzen des Nama-Japa	15
Nama-Japa während der Arbeit	24
Die Mutter über Nama-Japa	27
Nama-Japa im täglichen Leben	30
Nama-Japa kann Hindernisse und Gefahren beseitigen	34
Fragen und Antworten	38
Schwierigkeiten und Hindernisse	55
Ärger und Wut	56
Lust	59
Ego und Selbstsucht	63
Harmonisches Zusammenarbeiten mit anderen	69
Ursachen, die zu Disharmonie führen	71

Innere Inspiration durch Die Mutter	77
Angriffe während des Prozesses der Transformation	79
Die Methode des Nama-Japa	89
Die Wirkung von Ma-Nama-Japa	92
Meditation	96
Die herausragende Bedeutung des Nama-Japa	100
Literaturverzeichnis	104
Glossar	106



**"If something wrong happens, at once repeat
my name - *Ma, Ma.*"**

The Mother

**„Wenn etwas nicht stimmt, wiederhole sofort
meinen Namen - *Ma, Ma.*"**

Die Mutter



**Sri Ramkrishna Das
(Babaji Maharaj)**

Vorwort zur deutschen Ausgabe

*Nama-Japa*¹ ist in Sri Aurobindos *Integrale Yoga*² von großer Bedeutung. Man kann sogar sagen, dass Nama-Japa die beste Methode für die Transformation des Körpers darstellt. Der Autor Sri Ramkrishna Das erklärt in diesem inspirierenden Buch den Sinn und Nutzen sowie die Methode und Wirkung des Nama-Japa.

Nama-Japa im Yoga der Transformation wurde ursprünglich in Oriya (die Sprache des indischen Bundesstaates Orissa) verfasst und richtete sich an indische Leser. Aus diesem Grund beziehen sich mehrere Passagen im Text auf die kulturellen und sozialen Gegebenheiten Indiens. Bei der deutschen Übersetzung wurden einige dieser Textstellen ausgelassen, um das Gesamtverständnis zu erleichtern.

Sri Ramkrishna Das, auch liebevoll und respektvoll „Babaji Maharaj“ genannt, wurde 1908 in einem kleinen Dorf im Osten von Orissa geboren. Im Alter von acht Jahren fasste er den Entschluss, dem weltlichen Leben so bald wie möglich zu entsagen und ein Mönch (*Sannyasi*) zu werden, auf der Suche nach der Höchsten Wahrheit. Bereits in diesem Alter begann er damit, Nama-Japa zu praktizieren. Auch in seiner Jugend blieb er fest entschlossen, das Göttliche zu realisieren, und als junger Erwachsener verließ er seine Familie, um nach einem Guru zu suchen. Er wurde Schüler eines berühmten Heiligen, der in der

¹ Das ständige Wiederholen des Göttlichen Namens

² Yoga (Sanskrit) bedeutet wörtl. ‚Vereinigung‘; Yoga ist der Weg, die Disziplin oder die spirituelle Praxis, die zum Einswerden mit dem Göttlichen führt. Der Integrale Yoga, auch *Yoga der Transformation* genannt, ist auf die Umwandlung der gesamten menschlichen Natur in Göttliche Natur ausgerichtet.

nordindischen Stadt Ayodhya lebte, und er diente seinem Guru viele Jahre lang. Als Teil seiner intensiven Yoga-Praxis wiederholte er konstant den Namen des Göttlichen und erfuhr infolgedessen mehrere Male die direkte Begegnung mit dem Göttlichen in der Form, in der er Es verehrte und anrief. Während er den Göttlichen Namen wiederholte, fühlte er einen ununterbrochenen Strom höchster Glückseligkeit.

In Ayodhya kam Babaji mit den Werken von Sri Aurobindo und *Der Mutter in Berührung* und erkannte, dass Sri Aurobindos Integraler Yoga, der die Transformation der gesamten menschlichen Natur einschließlich des physischen Körpers zum Ziel hat, die nächste Stufe aller bis dahin möglichen Verwirklichungen und Realisationen des Göttlichen darstellt. Deshalb entschloss sich Babaji im Jahre 1945 Schüler von Sri Aurobindo und *Der Mutter* zu werden, die er beide als *Avatare*, das heißt als Inkarnationen des Göttlichen dieses Zeitalters, erkannte. Von diesem Zeitpunkt an lebte er im Sri Aurobindo Ashram in der südindischen Stadt Pondicherry. Dort übte er konzentriert den Integralen Yoga, und er begann, konstant den Namen *Der Mutter* - *Ma* - zu wiederholen. Nachdem *Die Mutter* ihren Körper verlassen hatte, begann Babaji sich intensiv mit der Frage zu beschäftigen, ob Nama-Japa nicht auch in diesem Integralen Yoga eine wichtige Rolle spielen würde. Durch das sorgfältige Studieren der *Agenda*, dem Tagebuch *Der Mutter*, gelangte Babaji zu der festen Überzeugung, dass das Ziel der körperlichen Transformation nur durch das konstante Wiederholen

des Namens Der Mutter erreicht werden kann. Von diesem Zeitpunkt an riet Babaji öffentlich den vielen Suchenden, die kamen und ihn um Rat fragten, den Namen Der Mutter zu wiederholen. Er schrieb Tausende von Briefen, um die Fragen der *Sadhaks*³ bezüglich ihres spirituellen Weges und auch ihrer Alltagsorgen zu beantworten. In diesen Briefen bestand er immer wieder darauf, dass jeder Sadhak konstant den Namen Der Mutter - *Ma* - wiederholen solle. Babaji verließ am 8. November 1998 seinen Körper.

Eine westliche Schülerin von Sri Aurobindo und Der Mutter berichtet: „Ich traf Babaji zum ersten Mal im Frühjahr 1984, während meines ersten Besuches in Pondicherry. Ich wartete zusammen mit einer kleinen Gruppe von Menschen vor Babajis Zimmer. Plötzlich wurde die Tür geöffnet, und Babaji erschien mit einem kleinen Plastikgefäß in der Hand, auf dem Weg ins Badezimmer. Sofort wurden alle still. Babaji schaute auf die kleine Menschenansammlung vor seiner Tür, und ein unglaublich liebevolles Lächeln erschien in seinem Gesicht. Als ich ihn sah, bekam ich eine Gänsehaut, und so etwas wie ein elektrischer Stromfluss durchlief meinen ganzen Körper von Kopf bis Fuß. Ich hatte nur einen Gedanken:

„Dieser Mensch ist die LIEBE selbst.“

³ *Sadhak* (weibl.: *Sadbika*): Person, die intensiv Yoga ausübt. Es wird darauf hingewiesen, dass sich dieser häufig auftretende Begriff in diesem Buch sowohl auf männliche als auch auf weibliche Personen bezieht.

Die Herausgeber sind davon überzeugt, dass für alle Menschen aus Ost und West, die den Weg von Sri Aurobindos Yoga gehen, von großer Wichtigkeit ist.

Die Nummern und Angaben direkt hinter den übersetzten Zitaten beziehen sich auf die durchnummerierten Quellen im Literaturverzeichnis.

Sinn und Nutzen des Nama-Japa

Die vertrauensvolle Hingabe an Die Mutter - so wie sich ein kleines Kind seiner Mutter anvertraut - und das Wiederholen ihres Namens, ist die beste und effektivste Methode im Yoga der Transformation. Dadurch werden ohne große Anstrengung alle scheinbar unüberwindbaren Schwierigkeiten, Hindernisse und die hinterhältigen Angriffe von Kräften, die gegen das Göttliche arbeiten, aus dem Weg geräumt. Ohne diese schützende Rüstung ist das Beschreiten dieses Yoga-Pfades nicht sicher.

Das Ziel dieses Yoga-Weges ist die Verwirklichung des Göttlichen in einem transformierten *Mind*⁴, *Vital*⁵ und Körper, wodurch die Menschen von Tod, Krankheit, Alter, Sorge, Leid und Unwissenheit befreit werden. Jeder Mensch sehnt sich nach dieser Befreiung. Es gibt nicht eine einzige Person auf dieser Welt, die Sorge, Leid, Unwissenheit, Krankheit, Alter und Tod herbei wünscht. Trotzdem befindet sich die Menschheit seit Anbeginn im Griff von Krankheit, Alter, Sorge, Leid, Unwissenheit und Tod. Wenn das Göttliche als *Avatar*, das heißt in einem menschlichen Körper auf die Erde kommt, so akzeptiert Es all die unüberwindbaren Gesetze dieser sterblichen Welt. Weder die Weisen, *Rishis*, *Munis* und *Acharyas* des Vedischen Zeitalters, noch die *Sadhus*⁶ und Heiligen der Neuzeit dachten an eine Transformation von Mind, Vital und Körper. Sie konnten sich eine solche

⁴ Dieser engl. Begriff umfasst im Deutschen verschiedene Bedeutungsebenen wie u. a. Geist, Verstand, gedankliche Wahrnehmung und die Ebenen der Ideen, Erinnerungen und Erkenntnisse.

⁵ Sri Aurobindos Begriff für die Lebensenergie, die sich z. B. in Wünschen, Emotionen, Begierden, Instinkten, Leidenschaften ausdrückt.

⁶ *Rishis*, *Munis*, *Acharyas*, *Sadhus* sind Bezeichnungen für *Yogis* (Yoga-Übende), Weisheitslehrer oder Gelehrte aus unterschiedlichen Traditionen und spirituellen „Strömungen“.

Transformation noch nicht einmal vorstellen. Die Verwirklichung des Göttlichen in Mind, Vital und Körper war weder durch intensive *Sadhana* auf den traditionellen Yoga-Wegen, noch durch die Macht der *Yoga-Shakti*⁸ möglich. Daher trennten die Sadhaks Mind, Vital und Körper, und durch die intensive Konzentration auf ihr inneres Wesen, das dem ewigen, reinen und wahren Teil des Göttlichen entspricht, erreichten sie Nirvana, Selbstverwirklichung oder die Realisation des Göttlichen. Dabei handelte es sich um rein persönliche Realisationen, durch die Sorge, Leid, Unwissenheit, Dunkelheit, Eifersucht, Neid, Egoismus, Selbstsucht und Falschheit nicht aus der Welt verschwanden. Ganz im Gegenteil haben all diese Aspekte kontinuierlich zugenommen. Letzten Endes werden sie jedoch verschwinden, und diese sterbliche Welt wird in einen Göttlichen Himmel auf Erden verwandelt werden. Da der richtige Zeitpunkt für diesen Wandel noch nicht gekommen war, hatten die großen Weisen, Rishis und Munis der Vergangenheit auch noch nicht daran gedacht.

In Bezug auf den Evolutionsprozess hat die Entwicklung des Mind ihren Höhepunkt erreicht. Daher ist nun auch der richtige Zeitpunkt für die Transformation von Mind, Vital und Körper gekommen, beziehungsweise für die Manifestation des *Supramentalen Bewusstseins*⁹ im transformierten Mind, Vital und Körper. Es war der Wille des Göttlichen - *Satchitananda*¹⁰ - dass Es sich hier auf der Erde durch Die Mutter und Sri Aurobindo körperlich manifestierte.

Spirituelle Disziplin, spirituelle Übungen, der gewählte spirituelle Weg

⁸ Energien oder Kräfte, die durch das Praktizieren von Yoga im Individuum „erweckt“ werden.

⁹ Supramentales Bewusstsein/Supramentale Kraft/Supramentale Shakti: Göttliche Kraft, die von Sri Aurobindo auf die Erde herabgebracht worden ist, um die Transformation auszuführen.

¹⁰ *Satchitananda* (Sanskrit) bedeutet als *ein* Wort:

Sat: Sein, Existenz; Chit: Bewusstsein; Ananda: Glückseligkeit.

Stellvertretend für die Menschheit übten Die Mutter und Sri Aurobindo intensive Sadhana aus und brachten dadurch die transformierende Supramentale Kraft des *Parardha*¹¹ auf diese Welt herunter. Das Supramentale ist die Kraft, die die Transformation des menschlichen Lebens ermöglicht. Im Grunde genommen ist diese Transformation das Ziel im Leben eines jeden Menschen. Grundsätzlich bewegen sich alle Menschen auf dieses Ziel zu, sowohl diejenigen, die an das Göttliche glauben, als auch jene, die diesen Glauben nicht besitzen. Allerdings sind sich die meisten Menschen des wahren Zieles nicht bewusst und befinden sich somit auf dem falschen Weg. Aus diesem Grund wachsen Sorge und Leid für den Einzelnen immer weiter an.

Da Sri Aurobindo und Die Mutter die transformierende Supramentale Kraft auf die Erde herabgebracht haben, ist nun für alle Menschen der richtige Zeitpunkt gekommen, um ihr Ziel zu erreichen. Die Mutter beschützt jeden Sadhak vollkommen vor allen Hindernissen und Gefahren, wenn er sich ihr wie ein kleines Kind völlig anvertraut und kontinuierlich ihren Namen - *Ma* - voll Vertrauen und Hingabe wiederholt. So wie eine Mutter ihr Kind beim Überqueren einer gefährlichen Straße fest in den Armen hält, hilft die Macht Der Mutter dem Sadhak, sein Ziel zu erreichen und alle möglichen Hindernisse und Schwierigkeiten zu überwinden. Solange das Ende dieser Transformation noch nicht erreicht ist, muss der Sadhak jedoch unbedingt ganz bewusst Hingabe üben. In diesem Yoga der Transformation ist es wichtig, dass der Sadhak Nama-Japa übt und innerlich sein ganzes

¹¹ Sanskrit: die höhere Ebene der Göttlichen Wahrheit und des Göttlichen Lichts

Wesen zu den Füßen Der Mutter¹² legt. Dies ist der einzige Weg, um Hindernissen, Schwierigkeiten und Angriffen feindlicher Kräfte mutig entgegenzutreten und sie zu überwinden. Nur auf diese Art und Weise kann das Ziel erreicht werden.

Genau wie Die Mutter und Sri Aurobindo im Wesen eins sind und dieselbe Wahrheit ausdrücken, bilden auch Die Mutter, die Macht Der Mutter (*Matrushakti*) und die transformierende Supramentale Kraft eine Einheit. So wie man das Meer und die Wellen oder Worte und deren Bedeutung nicht voneinander trennen kann, so gehören das Göttliche, Sri Aurobindo und Die Mutter sowie die Supramentale Shakti und der Name - *Ma* - untrennbar zusammen. Sie unterscheiden sich nur in Wort und Ausdruck, aber im Wesentlichen sind sie eins. Da das Göttliche, Sri Aurobindo, Die Mutter und die Supramentale Shakti vereint sind, braucht man sich im Integralen Yoga nur voller Vertrauen und Hingabe auf Die Mutter zu konzentrieren, damit die Supramentale Kraft den Transformationsprozess in Mind, Vital und Körper beginnen kann. Da Die Mutter und ihr Name untrennbar verbunden sind und dieselbe Wahrheit darstellen, ist Die Mutter immer gegenwärtig, wenn der Sadhak ihren Namen wiederholt. Der schwierige Weg der Transformation wird durch Nama-Japa viel einfacher.

Es wurde bereits erwähnt, dass die Sadhana des Integralen Yoga ohne den Aspekt der Hingabe nicht frei von Gefahren ist. Allerdings kann sich ein Zustand der aufrichtigen Hingabe und des intensiven Strebens

¹² Dieser bildhafte Begriff drückt Vertrauen und Hingabe zur Mutter aus.

nach dem Göttlichen [Aspiration] erst dann dauerhaft einstellen, wenn der Sadhak einen gewissen Grad an Bewusstheit und Achtsamkeit erreicht hat. Um diesen Grad an Bewusstheit zu erlangen, muss der Sadhak mit einer unerschütterlichen Willenskraft ein intensives spirituelles Streben und eine starke innere Bereitschaft zur Hingabe ständig aufrechterhalten. Viele Jahre intensiver Sadhana sind notwendig, um einen solchen Zustand zu erreichen. Im frühen Stadium der Sadhana hat der Sadhak keinerlei Hilfestellung, um ständig bewusst und konzentriert zu sein. Während der Meditation ist er für eine kurze Zeit in der Lage, die Konzentration auf einen Punkt tief im Herzen oder oberhalb des Kopfes zu richten. In dem Moment, wo sich der Sadhak voller Vertrauen und Hingabe Der Mutter anvertraut, löst ihre Macht den Prozess der Transformation aus, und zu diesem Zeitpunkt fällt dem Sadhak die Konzentration leicht. Wenn der Sadhak Göttliche Erfahrungen wie zum Beispiel das Gefühl tiefen Friedens, innerer Sammlung, Glückseligkeit oder Gleichmut macht, kann er für eine gewisse Zeit im Zustand der Glückseligkeit verweilen. Es ist jedoch nicht möglich, ständig solche Erfahrungen zu haben. Selbst nach langer Zeit des Praktizierens kommt es nur vereinzelt zu solchen Erfahrungen. Die restliche Zeit über wird der Sadhak von mechanisch ablaufenden Gedankengängen verschiedener Art gestört. Aufgrund von feindlichen Kräften tauchen immer wieder verschiedene Hindernisse und Schwierigkeiten auf. Solche störenden Einflüsse bleiben, bis der Sadhak in seiner Sadhana weit fortgeschritten ist.

Wenn es der Sadhana an Intensität mangelt, kann der Sadhak anfangs weder nach dem Göttlichen streben, noch sich bewusst hingeben. An diesem Punkt ist es für ihn hilfreich, Arbeit im Sinne eines selbstlosen Dienstes zu verrichten und dem Göttlichen zu widmen. Ohne die Erfahrungen von Frieden und Glückseligkeit erscheinen das Leben und die Sadhana trocken und uninteressant. An diesem Punkt besteht die Gefahr, dass der Sadhak durch Depressionen, innere Zerrissenheit und Zweifel vom Weg des Yoga abkommt. Durch das Wiederholen des Namens Der Mutter -*Ma*- kann der Sadhak jedoch von Beginn der Sadhana an relativ leicht Bewusstheit und Achtsamkeit aufrechterhalten. Das Üben von *Ma-Nama-Japa* ist einfach und dabei überaus effektiv und machtvoll. Unabhängig von der Intensität des Strebens nach Transformation ist jeder Sadhak in der Lage, bereits zu Beginn der Sadhana den Namen Der Mutter *Ma* - zu wiederholen. Dazu ist nur ein fester Entschluss nötig.

Unabhängig davon, ob bereits ein eigener Glaube und eigenes Interesse an Nama-Japa bestehen, wird der Sadhak automatisch Glauben und Vertrauen in die Macht von Nama-Japa entwickeln, wenn er beginnt, Nama-Japa zu üben, und er wird sich im täglichen Leben immer mehr darauf stützen. Da kein Unterschied zwischen Der Mutter und ihrem Namen besteht, ist Die Mutter stets gegenwärtig, wenn man ihren Namen wiederholt. Wenn man kontinuierlich Nama-Japa praktiziert, kann man ständig mit großer Bewusstheit und Achtsamkeit leben. Mit Nama-Japa

wird das schwierige Unterfangen, ständig bewusst und achtsam zu bleiben, einfach. Wenn man diese Bewusstheit aufrechterhalten kann, wird es einem nach und nach auch leichter fallen, aufrichtig nach dem Göttlichen zu streben und sich Der Mutter hinzugeben. Außerdem entwickelt sich beim Sadhak spontan der Glaube an die Gegenwart Der Mutter. Man sollte folgende Gedanken in das Praktizieren von Nama-Japa mit einfließen lassen: „Ich habe in Dir Zuflucht genommen“, oder „ich bin Dein Kind“. Wenn es seinem Charakter und seinen persönlichen Neigungen entspricht, kann der Sadhak entweder in der eben beschriebenen Art praktizieren, oder er kann danach streben, sein *Seelisches Wesen*¹³ zu erwecken. Wenn man zu jeder Zeit Nama-Japa in dieser Form praktiziert, stellt sich der Zustand der Hingabe auf eine leichte und spontane Weise ein.

Wenn der Sadhak nicht den Namen Der Mutter in der bereits beschriebenen Form wiederholt, sondern in der ersten Zeit seiner Sadhana für Die Mutter Arbeit verrichtet, wird diese Arbeit zu Göttlicher Arbeit, da er grundsätzlich bereits das Ziel akzeptiert hat, das Göttliche in einem transformierten Mind, Vital und Körper zu verwirklichen. Dieser Weg ist jedoch nicht sehr effektiv, da der Sadhak während der Arbeit nicht bewusst bleiben kann und sich auch nicht bewusst hingeben kann. Es kann Jahre dauern, bis er während der Arbeit den Zustand von Bewusstheit und Hingabe erreicht. Ma-Nama-Japa ist der beste Weg, Bewusstheit und Hingabe zu steigern. Wenn sich auf diese Art und Weise Bewusstheit und Hingabe im Sadhak gefestigt

¹³ Die Göttliche Essenz, der Göttliche Funke im Individuum, der die Evolution von Mind, Vital und Körper stützt und fördert.

haben, ist er in der Lage, sowohl während der Meditation als auch zu anderen Zeiten die transformierende Arbeit der Göttlichen Kraft wahrzunehmen.

Manche Menschen sind der Meinung, dass Nama-Japa ein rein mechanisch ablaufender Prozess ist und daher keine Wirkung hat. Wenn das wahr wäre, warum haben spirituell Suchende dann solche Angst vor mechanisch ablaufenden Gedanken? Sie probieren unzählige Methoden aus, um diese anzuhalten. In dem Moment, wo der Sadhak sie anhalten kann, sind persönliche Anstrengungen in seiner Sadhana nicht mehr erforderlich. Alle Yoga-Wege, die die Verwirklichung des Göttlichen zum Ziel haben, sind darauf ausgerichtet, mechanisch ablaufende Gedanken anzuhalten und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Sogar im täglichen Leben haben die Menschen Angst vor mechanisch ablaufenden Gedanken, und deshalb sind sie unglücklich und ruhelos. Wenn bereits diese nutzlosen Gedanken solch einen großen Einfluss haben, wird dann nicht auch der Göttliche Name - der dasselbe ist wie die Gegenwart der spezifischen Form des Göttlichen, die angerufen wird - eine Wirkung haben? Sowohl die Schriften der Puranas, Upanishaden und Veden¹⁴, als auch die großen Weisen, Heiligen, Acharyas, Rishis und Munis haben alle die Wirksamkeit von Nama-Japa in den höchsten Tönen gelobt. So sagte Tulsidas, ein berühmter Heiliger und Dichter aus dem Norden Indiens: „Wie könnte ich mir anmaßen, die Wirksamkeit von Nama-Japa zu beschreiben, wenn selbst Rama¹⁵ nicht in der Lage ist, die Macht seines Namens zu erklären?“

¹⁴ Puranas, Upanishaden, Veden: mystische Schriften, die in Sanskrit verfasst wurden. Die Veden sind die ältesten Schriften.

¹⁵ Rama war ein Avatar, d. h. eine Inkarnation des Göttlichen, der vor langer Zeit auf der Erde gelebt hat.

Mechanisch ablaufende Gedanken entstehen spontan und ohne Anstrengung. Im Gegensatz dazu ist eine intensive Sadhana erforderlich, um den Gedankenfluss anzuhalten. Dieser Prozess zieht sich durch viele Leben hindurch. Versuche einmal, Nama-Japa zu praktizieren und finde selbst heraus, ob es wirklich so leicht ist! Große Entschlossenheit und starke Willenskraft sind für Ma-Nama-Japa erforderlich. Wie könnte dieses Japa mechanisch ablaufen, wenn es so starke Willenskraft und Entschlossenheit erfordert? Es wurde zuvor erwähnt, dass das Praktizieren von Nama-Japa einfach ist. Der Grund für diese Behauptung liegt darin, dass Nama-Japa im Vergleich zu anderen Methoden des Yoga viel einfacher und trotzdem sehr machtvoll ist.

Nama-Japa während der Arbeit

Das Ziel im Yoga von Sri Aurobindo ist die Transformation von Mind, Vital und Körper in ihre wahre Göttliche Form.

Arbeit wird mit dem Körper ausgeführt. Die Energie, die das Arbeiten möglich macht, kommt vom Vital. Die Methoden und Fähigkeiten, die für die Ausführung von Arbeit nötig sind, entspringen dem Mind. Der Prozess des Arbeitens beruht auf der Kombination von diesen drei Aspekten: Mind, Vital und Körper. Da in Sri Aurobindos Yoga Mind, Vital und Körper transformiert werden, gehört Arbeit mit zum Yoga und kann davon nicht ausgeschlossen werden.

Jede Arbeit sollte grundsätzlich als Dienst für Die Mutter verstanden werden. Sie sollte so gut wie möglich und mit innerer Hingabe an Die Mutter ausgeführt werden: als Sadhana, die einen zum Ziel führen wird. Arbeit, die mit einer solchen Einstellung verrichtet wird, wird zu Göttlicher Arbeit. Erst wenn der Sadhak ständig in einem höheren Bewusstseinszustand bleiben kann, wird er eine solche Haltung haben. Im Anfangsstadium der Sadhana ist es jedoch nicht für alle Sadhaks möglich, während der Arbeit in einem höheren Bewusstseinszustand zu bleiben. Es ist vielleicht während der Meditation möglich. Zu Beginn der Sadhana befindet sich der Sadhak hauptsächlich im mentalen Bewusstsein. Durch Hingabe, spirituelles Streben und durch die transformierende Arbeit der Göttlichen Kraft kann der Sadhak schließlich dauerhaft

in einem höheren Bewusstseinszustand bleiben und seine Arbeit dem Göttlichen weihen, aber das dauert in der Regel eine lange Zeit, vielleicht sogar viele Jahre.

Während der Arbeit schweift der Mind des Sadhaks in verschiedene Gedankenwelten ab. Er kann sich nicht einmal vorstellen, dass die Arbeit, die er verrichtet, Göttliche Arbeit ist. Wenn sich der Sadhak jedoch ein wenig anstrengt und beginnt, den Namen Der Mutter - *Ma* - zu wiederholen, kann er bereits im Anfangsstadium der Sadhana Göttliche Arbeit verrichten und diese zu den Füßen Der Mutter legen. Bleibt der Sadhak wachsam, bewusst und zielstrebig, kann er ständig Nama-Japa praktizieren, und er wird es auch nicht bei der Arbeit vergessen. Während er arbeitet, kann er entweder den Namen Der Mutter lautlos mit Lippenbewegung aussprechen oder im Geiste wiederholen. Dabei sollte er folgende innere Einstellung haben: „Ich gehöre Dir, ich habe in Dir Zuflucht genommen.“ Er kann sich darauf konzentrieren, sein ganzes Wesen Der Mutter hinzugeben. Außerdem kann er danach streben, das Seelische Wesen, das heißt das immanent Göttliche zu erwecken.

Wenn der Sadhak mit einer solchen Einstellung arbeitet und dabei stets den Namen Der Mutter wiederholt, wird er Interesse und Begeisterung an seiner Arbeit haben und voll Zufriedenheit, Inspiration und Freude arbeiten. Arbeit, die auf diese Weise verrichtet wird, wird zu Göttlicher Arbeit und zu einem Geschenk der Hingabe an Die Mutter. Wenn man Göttliche Arbeit mit einer solchen Einstellung verrichtet, findet der

Bewusstseinswandel einfach und in einer verhältnismäßig kurzen Zeit statt. Außerdem entsteht Vertrauen in die Gnade Der Mutter. Die Mutter sagt in *Questions and Answers (Fragen und Antworten)*: „Bei jedem Unterfangen, ob es intellektuell oder körperlich-aktiv ausgerichtet ist, sollte euer wichtigstes Motto sein: ‚erinnert euch an das Göttliche und übergebt Ihm alles‘ “. [6: S. 26]

Die Mutter hat gesagt, dass man sich bei allen Aktivitäten immer wieder an das Göttliche erinnern und Ihm alles übergeben sollte. Bevor man sich nicht an das Göttliche erinnert, kann man auch nichts übergeben. Indem man Ma-Nama-Japa praktiziert, kann man Die Mutter stets in Erinnerung behalten.

Die Mutter über Nama-Japa

„Ich bin außerdem zu der Überzeugung gekommen, dass für diese Sadhana des Körpers das Mantra¹⁶ notwendig ist. Sri Aurobindo gab [für diese Sadhana] kein Mantra. Er war der Meinung, dass man in der Lage sein sollte, die ganze Arbeit zu verrichten, ohne nach äußeren Hilfsmitteln zu greifen. Hätte er den Punkt erreicht, an dem wir uns heute befinden, hätte er selbst gesehen, dass die rein psychologische Methode nicht ausreichend ist, und dass ein Japa notwendig ist, da nur Japa eine direkte Wirkung auf den Körper hat. Also musste ich die Methode und mein Mantra ganz alleine herausfinden. Aber da nun alles bereit ist, konnte ich in nur wenigen Monaten eine Arbeit vollbringen, die sonst zehn Jahre gebraucht hätte. Das ist die eigentliche Schwierigkeit, es braucht so viel Zeit...

Und ich wiederhole mein Mantra ständig wenn ich wach bin und sogar im Schlaf. Ich wiederhole es sogar beim Anziehen, beim Essen, bei der Arbeit, und während ich mit anderen spreche. Es ist immer, immer im Hintergrund präsent.

In der Tat kann man sofort den Unterschied sehen zwischen denen, die ein Mantra besitzen und jenen, die kein Mantra haben. Bei denen, die kein Mantra haben, bleibt immer etwas Diffuses und Verschwommenes um sie herum, selbst wenn sie eine feste Gewohnheit der Meditation oder der inneren Sammlung besitzen. Im Gegensatz dazu verleiht das den Menschen, die es praktizieren, eine Art von

¹⁶ Heilige Silbe, heiliger Name, mystische Formel; Wort oder Klang mit spiritueller Bedeutung und Kraft.

Präzision, eine Art von Festigkeit: eine Rüstung. Es ist so, als ob sie versiegelt würden." [7: S. 301]

Die Mutter hat klar formuliert, dass es notwendig ist, Nama-Japa für die Transformation des Körpers zu praktizieren: „Ich bin außerdem zu der Überzeugung gekommen, dass für diese Sadhana des Körpers das Mantra notwendig ist ... da nur Japa eine direkte Wirkung auf den Körper hat." [7: S. 301]

Außerdem hat Die Mutter gesagt, dass sie eine Arbeit, die sonst sehr lange gedauert hätte, in nur wenigen Monaten vollbracht hat: „Aber da nun alles bereit ist, konnte ich in nur wenigen Monaten eine Arbeit vollbringen, die sonst zehn Jahre gebraucht hätte." [7: S. 301]

Es ist sehr wichtig, Nama-Japa kontinuierlich zu praktizieren. Die Mutter hat selber berichtet, wie sie das Mantra kontinuierlich wiederholt hat: „Und ich wiederhole mein Mantra ständig - wenn ich wach bin und sogar im Schlaf. Ich wiederhole es sogar beim Anziehen, beim Essen, bei der Arbeit, und während ich mit anderen spreche. Es ist immer, immer im Hintergrund präsent." [7: S.301]

Die Mutter hat zwischen den Menschen unterschieden, die Nama-Japa praktizieren, und jenen, die zwar Zustände tiefer Meditation oder innerer Sammlung erfahren, jedoch kein Nama-Japa praktizieren. Sie hat gesagt: „In der Tat kann man sofort den Unterschied sehen zwischen denen, die ein Mantra besitzen und jenen, die kein Mantra haben.

Bei denen, die kein Mantra haben, bleibt immer etwas Diffuses und Verschwommenes um sie herum, selbst wenn sie eine feste Gewohnheit der Meditation oder der inneren Sammlung besitzen. Im Gegensatz dazu verleiht Japa den Menschen, die es praktizieren, eine Art von Präzision, eine Art von Festigkeit: eine Rüstung. Es ist so, als ob sie versiegelt würden." [7: S. 301]

Diese Zitate Der Mutter machen deutlich, dass durch Nama-Japa drei Viertel aller Schwierigkeiten dieser umfassenden Transformation des Körpers gelöst werden. Somit ist nun die umfassende und schwierige Transformation einfach geworden, und das Praktizieren dieses Yoga ist daher für alle Menschen möglich.

Nama-Japa im täglichen Leben

Die Transformation des Körpers ist das Lebensziel aller Menschen, und alle bewegen sich durch ihre Arbeit unbewusst darauf zu. Sogar Menschen, die sich dieses Lebenszieles nicht bewusst sind, deren Seelisches Wesen nicht erweckt ist und für die das weltliche Leben „ein-und-alles“ darstellt, können durch Nama-Japa sofort Zufriedenheit, Freude und Frieden erfahren und diese Aspekte in ihr Familienleben einbringen. Das Seelische Wesen kann auf diese Weise erweckt werden, und im Laufe der Zeit werden auch diese Menschen bewusst auf dem Weg zur Göttlichen Realisation, die das eigentliche Ziel des Lebens ist, voranschreiten. Menschen aus allen Bevölkerungsschichten leiden an sozialen, „weltlichen“ und familiären Problemen - unabhängig davon, ob sie arm oder reich, gelehrt oder unwissend, Heilige oder Sünder sind. Manche machen sich über ihre finanzielle Situation Sorgen, andere über Krankheiten ihrer Kinder, oder sie leiden unter Missverständnissen, Meinungsverschiedenheiten und Streitigkeiten zwischen den einzelnen Familienmitgliedern. Viele haben Probleme an ihrem Arbeitsplatz oder leiden unter der politischen Situation. Die Menschen werden von vielen Ängsten geplagt: Angst vor Feinden, vor ernsthaften Krankheiten, vor dem eigenen Tod und dem Tod von Familienangehörigen. Das Leben wird durch all diese Probleme unruhig und schwer zu bewältigen. Viele der Menschen, die übermäßig an solchen Ängsten und innerer Anspannung leiden, fallen seelisch aus dem Gleichgewicht, und einige, die diese Zustände gar nicht

aushalten können, begehen sogar Selbstmord. Ihr Leben ist voller Sorgen und Schwierigkeiten. Wenn solche Menschen die Hilfe von Ma-Nama-Japa annehmen und den festen Entschluss fassen, Nama-Japa ständig zu praktizieren, können sie sofort Freude und inneren Frieden erfahren, und sie werden von Schwierigkeiten und Hindernissen befreit werden.

In dem Moment, wo Ängste und Sorgen jeglicher Art auftauchen oder wenn es Probleme gibt, die man nicht selbst lösen kann, muss man sofort mit Ma-Nama-Japa beginnen und gleichzeitig die jeweilige Angst, Anspannung, innere Unruhe, oder andere Hindernisse und Schwierigkeiten Der Mutter zu Füßen legen. Anders ausgedrückt, sollte man neben Nama-Japa folgenden Gedanken haben: „Ich lege Dir dieses Problem zu Füßen, damit Du es transformierst und löst.“ Wenn man Nama-Japa mit dieser Einstellung praktiziert, werden Sorgen, Ängste und Kummer verschwinden, und es wird sich das Gefühl inneren Friedens einstellen. Auch wird man innerlich immer genau den richtigen Hinweis für die Lösung komplizierter **Probleme empfangen**, und Schwierigkeiten können leicht überwunden werden. In der Familie eines Menschen, der Nama-Japa praktiziert, wird es keine Streitigkeiten geben. In einer Großfamilie werden die einzelnen Brüder nicht im Streit auseinander gehen, und es wird ein gutes Verhältnis **zwischen der Schwiegermutter und der Schwiegertochter herrschen**. Eine solche Familie wird in ihrer Nachbarschaft hoch geschätzt sein.

Streitigkeiten und Meinungsverschiedenheiten entstehen aufgrund von Ego und Selbstsucht. Ego und Selbstsucht führen wiederum zu Eifersucht und Feindseligkeit. Durch den Einfluss von Nama-Japa werden Ego, Selbstsucht und andere feindselige Kräfte jedoch nach und nach zum Abklingen gebracht werden. Durch das Licht von Nama-Japa werden Unwissenheit und Dunkelheit nach und nach umgewandelt. Das Licht und die Macht der Hingabe und des intuitiven Wissens werden dann dazu führen, dass man nicht mehr aus Selbstsucht und kleinem Ego heraus handelt.

Im Sanskrit bedeutet der Buchstabe **म** (M) *Chandra-Bija*, und der Buchstabe **अ** (A) steht für *Agni-Bija*. Durch Nama-Japa mit dem Mantra **मा** (*Ma*¹⁷) werden Unwissenheit und die Folgen falscher Handlungen zu Asche verbrannt. Stattdessen entwickeln sich Göttliche Tugenden wie Glückseligkeit, Frieden und Gleichmut. Ein Mensch, der glücklich und friedvoll ist, wird auch anderen Menschen immer Gutes wünschen. Dadurch verwandelt sich das eigene Heim in einen spirituellen *Ashram*¹⁸.

Durch das Praktizieren von Nama-Japa wird erreicht, dass man im eigenen Heim ein friedliches und glückliches Leben führen kann und auf dem Weg zum Ziel der Göttlichen Verwirklichung vorankommt. In der Vergangenheit war es nicht möglich, solche „idealen“ Familien in großer Anzahl zu gründen. In der heutigen Zeit führt die Supramentale Kraft die Transformation aus. Sadhaks, die die Transformation als ihr Lebensziel akzeptiert haben, machen nun

¹⁷ Die Kombination der beiden Sanskrit-Buchstaben ergibt ‚Ma‘.

Siehe auch S.93 u. 94 für genauere Erläuterung.

¹⁸ Spirituelle Gemeinschaft; ein Ort, wo Sadhana ausgeübt wird

Fortschritte auf dem Pfad dieses Yoga. Die transformierende Supramentale Kraft ist jetzt in der gesamten Erdatmosphäre aktiv. Durch den Einfluss der Supramentalen Kraft werden auch jene Menschen Erfolg haben, die im Moment keine Sadhana für die Transformation von Mind, Vital und Körper ausführen, sondern Nama-Japa praktizieren, um ein friedliches und glückliches Familienleben zu führen, und sie werden ihr Wunschziel erreichen. Sie werden eine große Anzahl von idealen Familien gründen und dazu beitragen, dass die erstickende Disziplinlosigkeit, Ungerechtigkeit, Unwahrheit und Falschheit, die derzeit in Familien, in der Gesellschaft, in den einzelnen Ländern, und auf der ganzen Welt vorherrschen, nach und nach abnehmen. Dies wird auch den Fortschritt jener Sadhaks beschleunigen, die Sadhana praktizieren und die Transformation als ihr Lebensziel akzeptiert haben. Und je größer die Fortschritte der Sadhaks, desto mehr werden wiederum Frieden und Harmonie in idealen Familien, in der Gesellschaft und im eigenen Land anwachsen. Daher sollten wirklich alle Menschen Nama-Japa praktizieren.

Nama-Japa kann Hindernisse und Gefahren beseitigen

Die Transformation von Mind, Vital und Körper ist ein sehr schwieriges Unterfangen, da sich gewisse Aspekte der Persönlichkeit wie Lust, Ärger, etc. der Transformation widersetzen. In dem Moment, wo die Supramentale Kraft den Sadhak berührt, oder wenn er einige Fortschritte auf dem Weg des Yoga macht, erfährt der Sadhak - in einem geringen Maße - Frieden, Licht, Glückseligkeit und intuitives Wissen. Daraufhin kommen die niederen Aspekte seiner Persönlichkeit wie Lust, Ärger, Gier, Verhaftet-Sein, Ego, Selbstsucht, Eifersucht, Neid, Depressionen, Krankheiten, mechanisch ablaufende Gedanken, Trägheit, Faulheit und der Unwille, sich selbst zu verändern, an die Oberfläche. Diese Aspekte erscheinen einer nach dem anderen oder gleichzeitig in verschiedenen Kombinationen, um sich der Transformation entgegenzustellen. Die Göttliche Kraft lässt es jedoch nicht zu, dass all diese feindlichen Kräfte den Sadhak zur selben Zeit angreifen. Die Göttliche Kraft wird den Sadhak nur in dem Maße berühren, wie er sie aushalten und sich ihr hingeben kann.

Durch das äußere Verhalten des Sadhaks können manchmal Missverständnisse und Meinungsverschiedenheiten mit anderen auftreten. Manche Sadhaks werden von der Angst vor Krankheit und Tod, oder von anderen Ängsten geplagt, was zu innerer Anspannung und Ruhelosigkeit führt. Solche Schwierigkeiten werden verschwinden, wenn sich der

Sadhak darüber bewusst bleibt, dass es sich bei diesen plagenden Ängsten und Gedanken um Angriffe der feindlichen Kräfte handelt, und wenn er ständig den Namen Der Mutter - *Ma* - mit der folgenden Einstellung wiederholt: „Ich gehöre Dir, und ich übergebe Dir all diese Feinde“. Bei Angriffen feindlicher Kräfte sollte der Name Der Mutter sehr schnell wiederholt werden. Wenn sich der Sadhak mit seinem ganzen Willen darum bemüht, so wird er auch die Kraft erhalten, Japa konstant und schnell zu wiederholen, und die Schwierigkeiten werden sich auflösen. Beim Praktizieren von Nama-Japa können sich die Zunge und die Lippen bewegen, aber es muss nicht unbedingt ein Ton zu hören sein. Somit wird der Prozess der Atmung nicht gestört, auch wenn Nama-Japa schnell wiederholt wird. Wenn Japa mit einer Haltung innerer Hingabe praktiziert wird, können mechanisch ablaufende Gedanken nicht aufkommen. Wenn die Haltung innerer Hingabe konstant bleibt, wird die Macht Der Mutter den Sadhak beschützen, als ob er ein kleines Kind wäre. Dann werden hinterhältige Angriffe dem Sadhak keinen Schaden zufügen, und das Vertrauen in Nama-Japa und in die Macht Der Mutter wird wachsen.

Manche Sadhaks werden durch die Angriffe feindlicher Kräfte geistig und emotional beeinflusst. Dies geschieht, wenn Glaube und Vertrauen in Die Mutter nicht vollkommen sind, wenn die Hingabe nicht aufrichtig ist, wenn der Sadhak nicht kontinuierlich Ma-Nama-Japa praktiziert, und wenn er bei Angriffen von Lust, Ärger, Ego und Selbstsucht nicht wach und

aufmerksam bleibt und ihnen Raum gibt. Wenn der Druck unerträglich wird, verliert der Sadhak seinen Halt, und wird von innerer Unruhe gequält. Es wird dann sehr schwierig, sich von solchen Hindernissen zu befreien. Für einige wird ein solcher Zustand sogar sehr gefährlich.

Wenn der Sadhak jedoch bewusst und achtsam bleibt und derartige Angriffe nicht zulässt, indem er auf Die Mutter vertraut und Ma-Nama-Japa praktiziert, kann er sich leicht von den Angriffen feindlicher Kräfte befreien. Durch Nama-Japa hilft die Kraft Der Mutter in einer sehr konkreten Weise, und sie zeigt den Weg, wie man sich aus den Fängen der hinterhältigen Kräfte befreien kann.

Das Praktizieren von Ma-Nama-Japa muss kontinuierlich sein. Gleichzeitig sollte man folgende Einstellung haben: „Ich gehöre Dir, ich übergebe Dir all diese schwierigen Umstände.“ Die Heftigkeit eines Angriffs und die daraus resultierenden Probleme werden durch diese Art von Japa reduziert. Nach einer Weile werden die Probleme völlig transformiert sein.

Wenn ein Problem auf diese Weise gelöst wird, wachsen Interesse, Enthusiasmus und Vertrauen bezüglich Nama-Japa. Auch vertraut der Sadhak dann mehr und mehr der Kraft Der Mutter. Seine innere Stärke, Furchtlosigkeit, Geduld und sein Mut wachsen ebenfalls. Durch das Vertrauen in Die Mutter und durch die innere Haltung von Hingabe beim Praktizieren von Nama-Japa werden die Schwierigkeiten und Hindernisse auf dem Weg der Transformation in

großem Maße reduziert, und der Sadhak wird auch keine Angst vor Schwierigkeiten haben, die in der Zukunft auftreten mögen. Sadhana, die sonst viele Jahre dauern würde, kann so innerhalb weniger Monate vollbracht werden.

Wenn man Nama-Japa mit einer inneren Haltung der Hingabe praktiziert, wird die Kraft des *Agni-Bija* (Feuer), die im Namen Der Mutter - *Ma* - enthalten ist, langsam die feindlichen Kräfte zu Asche verbrennen und sie allmählich transformieren. So nehmen die negativen, destruktiven Gedanken des Sadhaks langsam ab. Wenn man bewusst bleibt und Nama-Japa mit Hingabe praktiziert, können negative, destruktive Gedanken nicht mehr aufkommen. Wenn derartige Gedanken, sowie Angst und innere Anspannung nicht mehr vorhanden sind, wird auch der durch solche Zustände verursachte innere Druck weichen. Wenn zumindest dies gelungen ist, hat der Sadhak einen festen Halt auf dem Weg der Sadhana. Krankheiten und andere Schwierigkeiten werden zwar immer wieder im Prozess der körperlichen Transformation auftreten, aber durch den allmächtigen Segen Der Mutter, der den Sadhak stets beschützt, wird er nicht sein inneres Gleichgewicht verlieren, und diese Angriffe werden auch keine Depressionen auslösen. Ganz im Gegenteil, wird er sich immer mehr in die Praxis von Nama-Japa vertiefen und sich Der Mutter hingeben.

Fragen und Antworten

Bemerkung eines Sadhaks: Die Mutter hat gesagt, dass Sri Aurobindo kein Mantra gab, aber er hat an verschiedenen Stellen in seinem epischen Gedicht *Savitri*, in *Die Synthese des Yoga* und in *Briefe über den Yoga* über Japa geschrieben. Außerdem hat er gesagt, dass das Mantra für diesen Yoga der Name Der Mutter sei, oder sein Name in Verbindung mit dem Der Mutter. Das folgende Zitat ist von Sri Aurobindo und betrifft Nama-Japa:

„Grundsätzlich wird in dieser Sadhana nur der Name Der Mutter oder mein Name in Verbindung mit dem Der Mutter als Mantra verwendet.“ [5: S. 511]

Sri Aurobindo gab einem Sadhak, der ihn um Hilfe bat, folgendes Mantra:

„OM *Sri AurobindoMira*.
 Öffne meinen Mind, mein Herz, mein Leben zu
 Deinem Licht, zu Deiner Liebe, zu Deiner Macht.
 Möge ich in allen Dingen das Göttliche erkennen.“
 [5: S. 512]

Sri Aurobindo gab einigen Sadhaks folgendes Mantra:

„*Om Anandamayi Chaitanyamayi Satyamayi Parame*.“
 [4: S. 79]
 („*Om* - Sie, die Göttliche Wonne
 Sie, das Göttliche Bewusstsein
 Sie, die Göttliche Wahrheit
 Sie, das Allerhöchste Göttliche.“¹⁹)

¹⁹Die Mutter hat dieses Sanskrit-Mantra ins Englische übersetzt: „OM - She, the Delight; She, the Consciousness; She, the Truth; She the Supreme“. Aus: „All India Magazine - Jan. 2004“. Pondicherry: Sri Aurobindo Society.

Hier werden nur einige Zitate, die Nama-Japa und Mantra-Japa betreffen, wiedergegeben. Sri Aurobindo hat jedoch an vielen weiteren Stellen über Nama-Japa geschrieben, sowohl in seinen Büchern als auch in Briefen an verschiedene Sadhaks.

„Jeder Name, jede Form, jedes Symbol, jede Darbringung ist wirkungsvoll, wenn damit eine innere Weihung einhergeht.“ [2: S. 75]

„Es gibt natürlich einen dritten Weg, und zwar das Vertrauen in die Macht des Mantras oder in die Macht des Göttlichen Namens selbst.“ [3: S. 745]

„Der Name des Göttlichen wird gewöhnlich zum Schutz gebraucht, zur Verehrung des Göttlichen, für die Steigerung von Bhakti²⁰, für die Öffnung des inneren Bewusstseins, für die Realisation des Göttlichen in diesem Aspekt. In dem Maße wie es notwendig ist, hierfür im Unterbewusstsein zu arbeiten, wird der Name dort effektiv sein.“ [3: S. 746]

„In Nama-Japa liegt eine große Macht verborgen.“ [3: S. 746]

„Im Inneren der Seele muss ein Feuer entfacht werden, in das alles hineingeworfen wird, versiegelt mit dem Göttlichen Namen.“ [2: S. 155]

„Stark innehalten musste hier der Wanderer auf dem Weg zur Höhe, denn schroff, verwegen, windet sich am Rand der Höllenreiche hin der Weg zum Himmel,

²⁰ Liebe und Hingabe

oder er musste langsam den gefährlichen Bereich
 durchschreiten,
 auf seinen Lippen ein Gebet, den Anruf an den großen
 Namen." [1: Buch 2, Canto 7, CD 11]

„Bewusstsein kam empor in trägen Dingen,
 und jener Schreiber schrieb auf jedes finstere Atom und auf
 die stumme Masse
 die diamantene Schrift des Unvergänglichen
 und prägte so dem dumpfen Herzen der gefallenen Dinge ein
 die Jubelhymne von der Freiheit des Unendlichen,
 dazu den Namen, der der Ewigkeit zugrunde liegt ..."
 [1: Buch 2, Canto 8, CD 12]

„Als Schlüssel für ein Licht, das noch verborgen in des
 Wesens Höhle lag,
 als Sonnen-Wort vom Sinne eines uralten Mysteriums,
 so eilte jetzt Ihr Name hin, geflüstert auf der Menschen
 Lippen,
 erhaben und voll Lieblichkeit als wie ein göttlich
 inspirierter Vers ..." [1: Buch 4, Canto 2, CD 18]

„Sie sangen Namen der Unendlichkeit und der todlosen
 Mächte
 in Metren, die den Lauf der Welten widerstrahlten ..."
 [1: Buch 4, Canto 4, CD 19]

„Grundsätzlich enthält der Name Der Mutter die
 ganze Macht, aber in bestimmten Bewusstseins-
 zuständen hat der Doppelname [*Sri AurobindoMira*]
 eine besondere Wirkung." [5: S. 511]

Frage: Trotz der Tatsache, dass Sri Aurobindo so
 viel über Japa gesprochen hat, hat Die Mutter gesagt,
 dass Sri Aurobindo kein Mantra gab. Wie ist diese
 Bemerkung zu verstehen?

Antwort: Sri Aurobindo hat gesagt: „Grundsätzlich wird in dieser Sadhana nur der Name Der Mutter oder mein Name in Verbindung mit dem Der Mutter als Mantra verwendet.“ [5: S. 511]

Dies ist das Mantra für diesen Yoga-Weg. Außerdem hat Sri Aurobindo noch an verschiedenen Stellen über Japa geschrieben. Zu jener Zeit befand sich die Sadhana in einem Stadium, in dem die Notwendigkeit, Mantra-Japa zu praktizieren, noch nicht bestand. Dies ist der Grund, warum Sri Aurobindo diese Praxis nicht besonders hervorgehoben hat. Laut Der Mutter hat Sri Aurobindo sogar gesagt, dass man in der Lage sein müsste, die ganze Arbeit zu verrichten, ohne nach äußeren Hilfsmitteln zu greifen. Weiterhin sagte Die Mutter: „Hätte er den Punkt erreicht, an dem wir uns heute befinden, hätte er selbst gesehen, dass die rein psychologische Methode nicht ausreichend ist, und dass ein Japa notwendig ist, da nur Japa eine direkte Wirkung auf den Körper hat.“ [7: s.301]

Obwohl Sri Aurobindo über Japa gesprochen und Mantras aufgeschrieben hat, war die im Japa vorhandene Macht, den Körper zu beeinflussen, noch nicht erweckt oder aktiviert worden, da die Supramentale Kraft zu diesem Zeitpunkt noch nicht auf die Erde herabgekommen war. Aus diesem Grund gab Sri Aurobindo nicht Nama-Japa den Vorrang, sondern den Aspekten der Hingabe und des spirituellen Strebens (Aspiration). Dies ist in Sri Aurobindos Buch *The Mother (Die Mutter)* verdeutlicht worden.

Im Jahre 1950 brachte Sri Aurobindo die Supramentale Kraft in seinen Körper herab und verließ daraufhin seinen Körper. Danach begann Die Mutter, mit dieser Supramentalen Kraft an der Transformation ihres eigenen Körpers zu arbeiten, und sie erreichte einen Punkt, wo sie erfuhr, dass Japa für die Transformation des Körpers unentbehrlich ist. Daher begann sie, der Praxis des Japa höchste Bedeutung beizumessen. Es ist auch darüber geschrieben worden, dass Die Mutter Nama-Japa bereits in Ihrer Kindheit praktizierte. Die Mutter hat berichtet, dass sie - als Sri Aurobindo noch in seinem Körper weilte - immer, wenn sie mit Schwierigkeiten und Hindernissen konfrontiert war, Japa mit dem Namen „O Lord“ („Ob Herr“) praktizierte. Sie bezog sich damit auf Sri Aurobindo. Durch dieses Japa verschwanden alle Hindernisse und Schwierigkeiten in einer kurzen Zeit. Nachdem jedoch Sri Aurobindo seinen Körper verlassen hatte, rief Die Mutter mit diesem Japa „O Lord“ im Prinzip sich selbst an. Aus diesem Grund gab sie dieses Japa auf.

Die Mutter hat gesagt, dass Sri Aurobindo kein Mantra gab. Trotzdem hat er so viel über Nama-Japa geschrieben. Obwohl Die Mutter bereits zu einem früheren Zeitpunkt Nama-Japa praktiziert hatte, berichtete sie erst im Jahre 1959, als sie an der körperlichen Transformation arbeitete, dass sie eine einfache Methode für die Transformation entdeckt hätte: „Also musste ich die Methode und mein Mantra ganz alleine herausfinden.“ [7: S. 301]

Diese Aussage Der Mutter bezieht sich vermutlich darauf, dass Sri Aurobindos Kommentare bezüglich Nama-Japa sowie ihr eigenes Praktizieren des Nama-Japa ursprünglich als Unterstützung in der Sadhana gedacht waren, um verschiedene Schwierigkeiten und Hindernisse zu überwinden. Das Geheimnis, dass Japa für die körperliche Transformation unentbehrlich ist, da es eine direkte Wirkung auf den Körper hat, und dass durch Japa die Sadhana vieler Jahre in nur wenigen Monaten vollbracht werden kann, war zu jener Zeit noch nicht enthüllt worden. Dieses Geheimnis wurde erst später von Der Mutter selbst entdeckt. Zuvor hatte die Transformation des Körpers noch nicht begonnen. Es war also gar nicht möglich, dass andere Menschen etwas über dieses Geheimnis wussten, oder überhaupt die Notwendigkeit verspürten, etwas darüber herauszufinden. Die Mutter wollte mit dieser Bemerkung klarstellen, dass sie bezüglich der Transformation des Körpers Nama-Japa einen höheren Stellenwert beimaß als den Aspekten der Hingabe und des spirituellen Strebens.

Frage: Wenn Japa ursprünglich nicht notwendig war, und wenn Sri Aurobindo stattdessen spirituelles Streben, Hingabe und das Zurückweisen aller störenden Einflüsse als die wichtigsten Elemente der Sadhana ansah, warum hat er dann an so vielen Stellen über Japa geschrieben?

Antwort: Er wusste, dass Japa in der Zukunft - zu dem Zeitpunkt, an dem die körperliche Transformation stattfinden würde - eine überaus wichtige Rolle spielen würde. Dies ist der Grund,

warum Sri Aurobindo über Japa schrieb.

Alle Inkarnationen des Göttlichen kommen mit einem doppelten Bewusstsein auf die Welt. Wenn sie im Göttlichen Bewusstsein verweilen, stellen sie die Weichen für zukünftige Entwicklungen. Gewöhnliche, alltägliche Arbeit wird jedoch im Zustand des menschlichen Bewusstseins ausgeführt. Wenn es allerdings notwendig ist, wird manchmal auch alltägliche Arbeit aus dem göttlichen Bewusstsein heraus verrichtet. Dies geschieht selten. Ein Beispiel hierfür ist, dass Sri Aurobindo in seiner Sadhana Japa zwar nicht praktizierte, aber darüber schrieb. Er wusste, dass Japa in der Zukunft wichtig sein würde. Dies war ein Akt seines Göttlichen Bewusstseins.

Derartige Handlungen werden anhand der Beispiele von Sri Rama und Sri Krishna verdeutlicht.²¹

Avatare kommen als Repräsentanten der Menschheit auf die Erde, um eine neue Wahrheit und ein neues Ideal zu verkünden und zu verankern. Daher verzichteten sie darauf, ständig im Göttlichen Bewusstsein zu verweilen und verhalten sich stattdessen wie andere Menschen auch. Das ist der Grund, warum Sri Aurobindo Japa nicht den Vorrang in seiner Sadhana gab. Außerdem war ja zu seiner Zeit noch nicht die Supramentale Kraft auf die Erde herabgekommen. Daher hatte sich auch noch nicht die im Nama-Japa verborgene Macht entfaltet, die das Körperbewusstsein erweckt, den Körper erleuchtet und die Körperzellen

²¹ Im Original folgen an dieser Stelle vier Paragraphen, in denen Beispiele aus dem *Ramayana* angeführt werden. Da zum Verstehen dieser Textstellen umfassende Kenntnisse des *Ramayana* notwendig sind, die den Lesern aus anderen Kulturkreisen nicht unbedingt geläufig sind, wurden sie in dieser Übersetzung ausgelassen. Sri Rama und Sri Krishna gelten als Inkarnationen des Göttlichen (Avatare), die zu verschiedenen Zeiten auf der Erde lebten. Den Lesern, die sich mit dieser Thematik näher auseinandersetzen möchten, wird das Studium der eroßen Epen *Ramayana* und *Mahabharata* empfohlen.

vorbereitet, so dass diese bewusst nach der Transformation zu streben beginnen. Erst durch die Herabkunft der Supramentalen Kraft ist die im Nama-Japa verborgene Macht aktiv geworden. Im Jahre 1950 brachte Sri Aurobindo die Supramentale Kraft auf die Erde und verließ seinen Körper.

Die Mutter hielt die Supramentale Kraft in ihrem Körper und begann an der physischen Transformation zu arbeiten. In diesem Prozess der Transformation des Körpers erreichte sie eine Stufe, wo sie feststellte, dass Japa absolut unentbehrlich ist, und sie konnte durch Japa eine Sadhana von zehn Jahren in nur wenigen Monaten bewältigen.

Frage: Dies ist schwierig zu verstehen. Hat Sri Aurobindo denn nicht dieselbe Stufe der Sadhana erreicht wie Die Mutter?

Antwort: Sri Aurobindo hat nicht dieselbe Stufe der Transformation erreicht wie Die Mutter. Zu jener Zeit war die Supramentale Kraft noch nicht auf die Erde herabgekommen, um die körperliche Transformation zu ermöglichen. Ohne die Supramentale Kraft war die Transformation des Körpers nicht möglich. Sri Aurobindo brachte die Supramentale Kraft auf die Erde herab und gab dafür seinen Körper auf. Daraufhin begann die Supramentale Kraft den Prozess der Transformation durch die Person Der Mutter. Sri Aurobindo hatte festgestellt, dass Mind, Vital und Körper der Sadhaks noch nicht ausreichend darauf vorbereitet waren, die Supramentale Kraft zu halten — genau wie die Erde nicht in der Lage gewesen

wäre, die Wucht des herabstürzenden Gangesflusses auszuhalten.²² Ähnlich wie Shiva die Wucht des Gangesflusses abgefangen hatte, brachte Sri Aurobindo die Supramentale Kraft zuerst in seinen eigenen Körper herab und gab ihn dafür auf. Die Mutter hielt diese Kraft in ihrem Körper und begann mit dem Prozess der Transformation. Nachdem Sri Aurobindo seinen physischen Körper verlassen hatte, verblieb er in seinem feinstofflichen Körper und half Der Mutter bei der Arbeit der Transformation. Hiermit wird deutlich, dass Sri Aurobindo nicht dieselbe Stufe der körperlichen Transformation erreicht hat wie Die Mutter.

Sri Aurobindo und Die Mutter sind Avatare, die *Satchitananda* verkörpern: Göttliches Sein - Göttliches Bewusstsein - Göttliche Glückseligkeit. Ein Avatar kommt als Repräsentant der gesamten Menschheit mit einem menschlichen Körper auf die Erde. Seine Aufgabe besteht darin, der Menschheit den korrekten Weg zu zeigen. Er greift hierfür jedoch nicht immer auf seine Göttlichen Kräfte zurück.²³

Da ein Avatar immer stellvertretend für die ganze Menschheit auf die Erde kommt, verzichtet er darauf, seine Göttliche Macht für das Erfüllen seiner Aufgabe zu gebrauchen. Jedoch sind alle Göttlichen Eigenschaften und Kräfte stets in ihm gegenwärtig.

²² Bhagiratha, ein König der Solar-Dynastie, machte *Tapasya* (Askese, strenge Selbstdisziplin), um die Göttin Ganga (die mythologische Entsprechung des Gangesflusses) auf die Erde herabzubringen. Er wollte dadurch Tausende von Prinzen seiner Dynastie, die durch den Fluch eines Rishis zu Asche verbrannt worden waren, wieder zum Leben erwecken. Der Gott Shiva war mit der *Tapasya* sehr zufrieden und erklärte sich dazu bereit, die Wucht des Aufpralls der herabstürzenden Ganga zuerst auf seinem Kopf aufzufangen, um die Erde vor Zerstörung zu bewahren.

²³ Im Original folgen einige Beispiele aus dem *Ramayana* und aus dem *Mahabharata*, die in der Übers. ausgelassen wurden, siehe Fußnote 21.

Sri Aurobindo hob nicht die Wichtigkeit von Nama-Japa für die körperliche Transformation hervor, denn als Avatar konnte er voraussehen, dass sie erst in der Zukunft stattfinden würde. Auf der Ebene der physischen Transformation, die Die Mutter erreicht hatte, waren Hingabe und Aspiration als einzige Sadhana nicht ausreichend. Die Mutter fand heraus, dass Nama-Japa für die Transformation des Körpers unentbehrlich ist. Sie konnte „in nur wenigen Monaten eine Arbeit vollbringen, die sonst zehn Jahre gebraucht hätte“. [7: S. 301]

Frage: Die Mutter hat Japa mit verschiedenen Mantras praktiziert, und sie hat uns darüber berichtet. Welches Mantra sollen wir nun wiederholen?

Antwort: Wir wiederholen nur den Namen Der Mutter, *Ma*. Diese eine Silbe *Ma* ist das vollständige Mantra. Sri Aurobindo [5: S. 511] hat selbst gesagt, dass in diesem Integralen Yoga der Name Der Mutter oder sein Name in Verbindung mit dem Der Mutter das Mantra bildet. Die Mutter selbst hat zu verschiedenen Zeiten Japa mit diversen Mantras praktiziert. Wann immer Die Mutter Nama-Japa praktizierte, konnten die Sadhaks des Ashrams sowie alle anderen Personen, die zu dieser Zeit am *Samadhi*²⁴ weilten, ihr Mantra hören. Die Mutter wiederholte das Mantra „*Om Namō Bhagavate Shree Aravindaya*“ in der Regel sehr laut. In den traditionellen Schulen des Yoga gibt es auch verschiedene Arten von Mantras, aber nur der [Göttliche] Name wird kontinuierlich wiederholt. Mantras wie beispielsweise das Sri Rama-Mantra und das Sri Krishna-Mantra werden in der Regel nur für

²⁴ Sri Aurobindos Grabstelle

eine bestimmte Zeit wiederholt. Der [Göttliche] Name hingegen wird kontinuierlich wiederholt. Die Mutter hat einigen Sadhaks geraten, den Namen *Ma* zu wiederholen, und anderen gab sie das Mantra „Om *Namo Bhagavate*“, das sie selbst auch für eine lange Zeit wiederholt hatte.

Die Transformation geschieht durch die Supramentale Kraft. Die Supramentale Kraft (Shakti) und Die Mutter sind eins. Wenn man sich Der Mutter hingibt, beginnt die Supramentale Kraft zu arbeiten. In *Briefe über den Yoga* und in vielen anderen Büchern hat Sri Aurobindo allen Sadhaks nahe gelegt, sich Der Mutter hinzugeben. Im Buch *Die Mutter* hat Sri Aurobindo an mehreren Stellen klar formuliert, dass man sich nur Der Mutter hingeben solle. Die Mutter ist die aktive, dynamische Kraft des Göttlichen. Die Shakti Der Mutter und das Göttliche bilden eine untrennbare Einheit. Wenn man etwas Der Mutter übergibt, ist es automatisch auch dem Göttlichen übergeben. Sri Aurobindo hat wiederholt die Wichtigkeit betont, sich ausschließlich Der Mutter hinzugeben, da sie die dynamische Kraft des Göttlichen darstellt. Da ihr Name das Mantra für diesen Yoga-Weg ist, sollten alle Sadhaks den Namen Der Mutter wiederholen.

Die Mutter hat viele Mantras aufgeschrieben und auch wiederholt. Jedes Mantra, das von Der Mutter aufgeschrieben wurde, kann vom Sadhak wiederholt werden. All diese Mantras haben einen Einfluss auf den Körper, aber da der Name *Ma* nur aus einer Silbe besteht, ist es besonders leicht, ihn zu wiederholen.

Wenn die Kraft Der Mutter die Transformation im Körper des Sadhaks beginnt, ist es leicht, die Aufmerksamkeit auf jene Stelle im Körper zu richten, an der die Kraft gerade aktiv ist, und dort den Namen *Ma* zu wiederholen. Da Die Mutter nicht ihren eigenen Namen wiederholen wollte, wiederholte sie den Namen des Göttlichen, aber für uns ist es richtig und angebracht, den Namen Der Mutter zu wiederholen. Da Die Mutter die dynamische Kraft des Göttlichen - Sri Aurobindo - ist, geben wir uns für die Transformation von Mind, Vital und Körper Der Mutter hin. Das Wiederholen ihres Namens ist daher sinnvoll. Es ist außerdem unmittelbar effektiv und steht in Übereinstimmung mit den *Shastras*, den religiösen Schriften.

Frage: Im Buch *Die Mutter* werden wir dazu aufgefordert, uns der Göttlichen Shakti hinzugeben. Ist Die Mutter unseres Ashrams die Inkarnation dieser Göttlichen Shakti? Sri Aurobindo hat einmal diese Frage eines Sadhaks des Ashrams mit „ja“ beantwortet. Außerdem hat er Die Mutter dieses Ashrams als *Adya Shakti*, das heißt als die Höchste Göttliche Kraft bezeichnet. Sri Aurobindo hat zweifellos die Wahrheit gesprochen, aber wenn Die Mutter wirklich die Inkarnation der Göttlichen Kraft ist, warum hat sie dann nicht voraussehen können, dass Nama-Japa für die Transformation des Körpers unentbehrlich ist? Das ist schwer nachvollziehbar.

Antwort: Da wir menschliche Wesen sind, ist es für uns schwierig, diese Zusammenhänge zu begreifen. Aber sogar die Göttin Parvati, die Gemahlin des Gottes

Shiva, hatte Schwierigkeiten, die Wege des Göttlichen zu verstehen. Shiva und Parvati beobachteten Rama dabei, als er - wegen der Trennung von Sita von Sorgen gequält - im Dschungel herumirrte und die Pflanzen und Tiere des Waldes nach Sitas Aufenthaltsort befragte. Shiva stieg von seinem Stier²⁵ ab und begrüßte Rama respektvoll mit dem Gruß: „*Jai Satchitananda Jagadisha.*“ („Sieg der Göttlichen Inkarnation von Satchitananda“). Als Parvati dies hörte, tauchten Zweifel in ihr auf. Sie dachte: "Shivas Worte sind immer wahr und gerecht. Wenn Rama jedoch wirklich der Avatar von Satchitananda sein sollte, dann würde er doch nicht wie ein gewöhnlicher Mensch vor Kummer völlig aus der Fassung geraten und sogar Vögel, Bäume und andere Tiere und Pflanzen fragen, wo sich Sita aufhalten möge." Verunsichert von ihren eigenen Zweifeln befragte Parvati ihren Gemahl Shiva und erhielt die Antwort: „Geh und mach selbst den Test.“ Parvati verwandelte sich in die Gestalt von Sita und erschien in dieser Form vor Rama. Als Rama sie erblickte, durchschaute er sie jedoch sofort, verbeugte sich vor ihr und sagte: „Shiva ist nicht bei dir. Wie bist du alleine hergekommen?“

Die Inkarnationen des Göttlichen besitzen sowohl Göttliches Bewusstsein und Göttliche Macht als auch menschliches Bewusstsein. Als Stellvertreter für alle Menschen handelt ein Avatar zumeist aus seinem menschlichen Bewusstsein heraus. Er kann jedoch auch jederzeit aus dem Göttlichen Bewusstsein heraus handeln. Dies gilt auch für Sri Aurobindo. Avatare machen von ihren Göttlichen Kräften nur dann

²⁵ Der Stier ist das traditionelle Reittier von Shiva.

Gebrauch, wenn sie es für unbedingt nötig halten. Sie verhalten sich zumeist wie gewöhnliche Menschen, damit ihre Göttlichkeit nicht erkannt wird. Der Grund dafür ist, dass die Menschen nur dann die Ideale eines Avatars akzeptieren können, wenn er aus dem menschlichen Bewusstsein heraus handelt. Daher haben Sri Aurobindo und Die Mutter wie gewöhnliche Menschen Sadhana praktiziert und auch viele verschiedene Hindernisse und Schwierigkeiten erfahren. Im Anfangsstadium der Sadhana war Japa nicht nötig. Erst als die Zeit für die Transformation des Körpers gekommen war, fand Die Mutter heraus, dass Japa notwendig ist, und sie begann, ihre Erfahrungen zu beschreiben.

Während der großen Schlacht, die im Epos des *Mahabharata* beschrieben wird, holte sich Sri Krishna, der eigentlich selbst allwissend war, immer bei Sahadeva Rat ein, wenn er etwas über die Zukunft oder über andere geheime Dinge wissen wollte. Für den Mind ist es sehr schwierig, das Verhalten eines Avatars zu begreifen.

Frage: Auch in den traditionellen Yoga-Schulen war es üblich, Nama-Japa zu praktizieren, aber niemand erreichte die Transformation des Körpers. Welches Geheimnis liegt hinter den Worten Der Mutter, dass in diesem Yoga Japa unentbehrlich ist?

Antwort: In den traditionellen Yoga-Schulen war diese Transformation nicht das Ziel, und außerdem war der richtige Zeitpunkt dafür noch nicht gekommen. Die transformierende Supramentale Kraft hatte sich

noch nicht auf der Erde manifestiert, und daher war auch die im Nama-Japa verborgene Transformationskraft noch nicht aktiv. Zuvor hatte man Nama-Japa nicht mit dem Ziel praktiziert, Mind, Vital und Körper in Göttliches Licht und in Göttliche Wahrheit zu verwandeln und dadurch den Sadhak von Kummer und Leid, Krankheit und Tod zu befreien. Da der richtige Zeitpunkt für diese Transformation noch nicht gekommen war, kamen die Avatare und *Maha-Purusbas*²⁶ jener Zeit auch nicht mit der Absicht auf die Erde, dieses Ziel zu erreichen. Stattdessen kamen sie, um den Evolutionsprozess insgesamt zu beschleunigen und somit den Weg für die zukünftige Transformation zu ebnen. Dies haben sie erreicht. Als dann der richtige Zeitpunkt für die Transformation des Körpers gekommen war, kamen Die Mutter und Sri Aurobindo auf diese Welt, um die Supramentale Kraft herabzubringen und auf der Erde zu manifestieren. Seitdem die Supramentale Kraft in der Welt aktiv ist, hat die im Nama-Japa verborgene Macht eine direkte Wirkung auf den Körper. Dies hat Die Mutter selber erfahren. Durch dieses Japa ist die schwierige Arbeit der Transformation des Körpers leicht geworden. Wenn man das Ziel der Transformation akzeptiert und kontinuierlich den Namen Der Mutter *Ma* - mit einer inneren Einstellung der Hingabe wiederholt, wird die Verwirklichung dieses Zieles relativ einfach sein, und außerdem wird man vor Schwierigkeiten und Hindernissen beschützt.

²⁶ Die großen Weisen und spirituellen Lehrer

Frage: Die Mutter hat gesagt, dass jeder Sadhak sein persönliches Mantra durch eine innere Eingebung des Herzens finden wird. Eine weitere Möglichkeit ist, dass er ein Mantra, das für ihn geeignet ist, spontan von innen hört. Für Anfänger ist das jedoch nicht möglich. Mit welchem Namen sollten Anfänger Japa praktizieren?

Antwort: Man sollte das Mantra oder den Namen wiederholen, der von Sri Aurobindo oder Der Mutter gegeben wurde. Sri Aurobindo hat gesagt: „Grundsätzlich wird in dieser Sadhana nur der Name Der Mutter oder mein Name in Verbindung mit dem Der Mutter als Mantra verwendet.“ [5: S. 511]

Außerdem hat er an verschiedenen Stellen folgendes Mantra erwähnt:

„*Om Anandamayi Chaitanyamayi Satyamayi Parame.*“

(„*Om* - Sie, die Göttliche Wonne
 Sie, das Göttliche Bewusstsein
 Sie, die Göttliche Wahrheit
 Sie, das Allerhöchste Göttliche“)

Die Mutter hat folgende Mantras erwähnt:

„*Shree Aravindah Sharanam Mama*“;

„*Om Namō Bhagavate*“;

„*Om*“;

„*Om Namō Bhagavate Shree Aravindaya*“;

„*Namami Shree Matrumirarovindo*“;

„*Shree Matrumirarovindo Sharanam Mama*“;

„*Vijayetam Shree Matrumirarovindo* “.

Der Sadhak kann sich hiervon ein Mantra oder einen Namen auswählen, von dem er sich spontan angesprochen fühlt und damit Japa praktizieren. All diese Mantras und Namen besitzen außergewöhnliche Macht und haben eine direkte Wirkung auf den Körper. In diesem Integralen Yoga geben wir uns Der Mutter hin, und es ist einfacher, den Namen *Ma* zu wiederholen, da er nur aus einer Silbe besteht. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, täglich die Mantras „*Om Namō Bhagavate*“ und „*Shree Aravindā Sharanam Mama*“ für eine bestimmte Zeit zu wiederholen und dann in der verbleibenden Zeit Japa mit dem Namen Der Mutter - *Ma* - zu praktizieren. Oder man wiederholt den Namen, der spontan von innen aufgetaucht ist.

Schwierigkeiten und Hindernisse

Alle Menschen auf dieser Welt sehnen sich nach Glück und Zufriedenheit. Aspekte der Persönlichkeit wie Lust, Ärger, Wut, Habgier, Verhaftet-Sein, Ego, Selbstsucht, Frustration, Hoffnungslosigkeit, Eifersucht, Neid, etc. verhindern jedoch, dass Menschen glücklich und zufrieden leben. Dies sind die Hauptfeinde auf dem Weg zur Göttlichen Realisation. Lust, Ärger, Wut, Ego und Selbstsucht haben von all diesen Aspekten die größte Macht. Wenn sich der Sadhak zuerst über diese starken gegnerischen Kräfte bewusst wird und sie innerlich Der Mutter übergibt, wird es ihm nicht schwer fallen, schließlich auch die restlichen negativen Aspekte Der Mutter zu übergeben.

Es ist in der Reed für den Sadhak leicht, das Auftauchen von Lust, Arger und Wut wahrzunehmen, aber es ist nicht so einfach, Ego und Selbstsucht zu erkennen. Im Folgenden wird auf die einzelnen Aspekte näher eingegangen.

Ärger und Wut

Ärger und Wut liegen in der Natur des Vitals und sind überaus machtvolle Gegner. Sie setzen sofort den *Buddhi*, das heißt den Verstand außer Kraft. Manchmal greift eine solche feindliche Kraft einen Menschen direkt an, manchmal durch ein bestimmtes Ereignis, und manchmal greift sie durch eine andere Person an. Wenn die Göttliche Kraft mit der Transformation des Sadhaks beginnt, kommt sie zuerst einmal mit den Defiziten und Schwächen der niederen Ebenen von Mind, Vital und Körper in Berührung. Wie eine Schlange, die wütend ihren Kopf erhebt, wenn man sie mit einem Stock auf den Schwanz schlägt, so kommen zuerst alle „schlafenden“ Eigenschaften der niederen Natur an die Oberfläche und behindern den Transformationsprozess der Göttlichen Kraft. Wenn der Sadhak zu diesem Zeitpunkt nicht achtsam ist, wird er immer nur die Fehler bei den anderen Menschen sehen. Er erhält den falschen Eindruck, dass er von allen anderen schlecht behandelt wird, und folgert daraus, dass er sich anderen gegenüber ebenso verhalten müsse. Mit dieser Einstellung lösen sogar schon Kleinigkeiten große Kontroversen und Streitigkeiten aus. Die Herzen von besonders temperamentvollen Sadhaks fangen förmlich an zu brennen, wenn sie von Wut und Ärger ergriffen werden. Sie müssen dann diese Schwingungen des Ärgers und der Wut sofort an anderen Menschen auslassen, um ihre extreme innere Unruhe und Anspannung loszuwerden. Dies geschieht durch verbale Angriffe oder Streitigkeiten, oder es kommt sogar zu körperlichen Übergriffen. Wenn der

Mind solcher Sadhaks noch nicht ausreichend von der Kraft der Seele erhellt ist, sehen sie die Situation aus einer völlig eingeschränkten Perspektive und denken: „Was geschehen ist, war zwar nicht ganz richtig, aber wenn ich meine Wut nicht zum Ausdruck gebracht hätte, wären mein Ärger, meine Unruhe und meine Aufregung nicht zum Stillstand gekommen.“

Solch ein Verhalten in der Sadhana ist falsch und sollte deshalb nicht unterstützt werden. Wut und Ärger werden auf diese Weise nicht schwächer sondern noch stärker. Die Heftigkeit des Ärgers wird immer weiter zunehmen. Dies steht im Widerspruch zu den Methoden der Transformation und der Selbstkontrolle.

Eine der Methoden der Transformation besteht in folgender Erkenntnis: Es ist nicht wichtig, ob man zu Recht oder Unrecht, oder aufgrund von gutem oder schlechtem Verhalten anderer Menschen wütend wird. Der Sadhak sollte die Einstellung haben, dass Ärger und Wut feindliche Kräfte sind, denen man keinen Raum geben sollte. Mit diesem Gedanken sollte man Nama-Japa praktizieren und alle Gefühle von Wut und Ärger, die im Inneren brennen, Der Mutter übergeben. Es ist klar, dass man sich in einem solchen Moment schlecht konzentrieren oder still sitzen kann. Dennoch sollte man im Gebet Die Mutter anrufen, um Hilfe bitten und denken: „Die Macht Der Mutter wird Ärger und Wut transformieren, und da ich Der Mutter gehöre, wird sie mich ohne Zweifel beschützen.“

Der Name Der Mutter sollte schnell hintereinander wiederholt werden. Möglicherweise wird es zuerst eine Weile dauern, bis Ärger und Wut zum Abklingen gebracht werden, aber wenn der Sadhak sein erstes Erfolgserlebnis gehabt hat, werden sein Mut, sein Selbstvertrauen und seine Geduld in Bezug auf künftige Vorfälle wachsen. Beim nächsten Mal wird es ihm bereits leichter fallen, sich auf den Namen Der Mutter zu konzentrieren. Wenn der Name Der Mutter schnell gesprochen wird, so dass andere Gedanken keinen Raum finden, so verschwinden Ärger und Wut verhältnismäßig schnell.

Eine weitere Methode ist: Wenn Wut und Ärger auftauchen, hält man seine eigene Reaktion zurück und fragt stattdessen zuerst eine geeignete, weise Person um Rat. Wenn solch ein Mensch Unterstützung und hilfreiche Ratschläge geben kann, werden Wut und Ärger schnell verfliegen, woraufhin eine Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, des Vertrauens in Die Mutter und der inneren Hingabe erfolgt. Der Sadhak wird seine Sorgen und Depressionen los, und er spürt die Gegenwart Der Mutter sowie inneren Frieden und *Ananda* (Glückseligkeit). Es ist völlig falsch, auf den Angriff einer gegnerischen Kraft mit einer instinktiven Handlung zu reagieren. Wenn man instinktiv reagiert, wird die Heftigkeit des Angriffes nur noch verstärkt. In neunundneunzig von hundert Fällen sind Entscheidungen, die im Zustand von Ärger und Wut getroffen werden, falsch, und sie ziehen negative Konsequenzen nach sich. Man sollte nie versuchen, ein Problem zu lösen, solange Wut und Ärger noch nicht verfliegen sind.

Lust

Lust und Ärger sind zwei sehr machtvolle Kräfte, wobei der Aspekt der Lust komplizierter ist als der des Ärgers. Ärger und Wut sind leicht wahrnehmbar, aber es ist nicht so einfach, Lust zu erkennen.

Wenn bei einem Sadhak das Bedürfnis nach Sex stark ausgeprägt und vorherrschend ist, wenn er keine starke Willenskraft besitzt, sich von diesem Bedürfnis zu befreien und es zu transformieren, und wenn sein Wille bezüglich der Hingabe zur Mutter unaufrichtig ist, entwickeln sich auf dieser Grundlage Beziehungen zwischen den Geschlechtern, die der Sadhana nicht förderlich sind. Am Anfang scheint es dem Sadhak, als ob es sich um reine Freundschaft handelt. Wenn jedoch die Sehnsucht wächst, die andere Person immer öfter zu treffen und sich mit ihr auszutauschen, und wenn der Sadhak traurig und unruhig wird, wenn solche Zusammenkünfte nicht stattfinden, dann handelt es sich gewiss nicht um reine Freundschaft. An diesem Punkt hat sich eindeutig eine trügerische Beziehung entwickelt, die auf vitaler, sexueller Anziehungskraft beruht. Wenn der Einfluss der Lust von innen auftaucht, ist er so trügerisch, dass der Sadhak vom Wege abkommen kann, wenn er an diesem Punkt nicht achtsam und vorsichtig ist.

In einer rein seelischen Beziehung dagegen wünscht der Sadhak zwar das Beste für die andere Person und gibt auch Hilfe und Unterstützung, wenn es nötig ist, aber er wird nicht unruhig oder nervös,

wenn er die andere Person nicht trifft oder nicht mit ihr redet.

Ein Sadhak sollte grundsätzlich in jeder Beziehung zum anderen Geschlecht vorsichtig sein. Man sollte miteinander nur so viel Kontakt haben und Gespräche führen, wie es für die Arbeit notwendig ist. Wenn der Sadhak nicht von Anfang an vorsichtig und achtsam ist, kommt es häufig vor, dass Beziehungen schließlich die rein freundschaftliche Ebene verlassen.

Jeder Mensch, der aufrichtig bei Der Mutter Zuflucht nimmt, wird von ihr bei jedem Schritt geschützt. Sie lässt es nicht zu, dass der Sadhak leicht vom Weg abkommt. Durch die Macht Der Mutter erhält der Sadhak wiederholt Hinweise und Warnungen, damit er bewusst wird. Wenn es ihm nicht gelingt, bewusst zu werden, gerät er in den Griff seiner Begierden. Aber selbst in diesem Zustand hilft ihm die Macht Der Mutter, damit er sich doch noch aus dieser Situation befreien kann. Wenn der Sadhak dann ganz bewusst **Die Mutter anruft und mit großer Aufrichtigkeit**, von Herzen heraus ihren Namen wiederholt, was nicht so einfach ist, wird sie ihn zweifellos von seinen Schwierigkeiten befreien. Wenn der Sadhak den Schutz Der Mutter nicht für notwendig hält und sie nicht anruft, und wenn er auch nicht völlig vom spirituellen Weg überzeugt ist, kehrt er möglicherweise an diesem Punkt in das normale Leben zurück. Hat der Sadhak allerdings einmal voller Aufrichtigkeit im Göttlichen Zuflucht genommen und diesen spirituellen Weg akzeptiert, wird ihn das

Göttliche nie wieder völlig verlassen, selbst wenn er zum weltlichen Leben zurückkehrt. Der Sadhak wird so lange in seinem Familienleben Sorgen und Schwierigkeiten erleiden, bis er wieder - entweder in diesem oder im nächsten Leben - auf den spirituellen Pfad zurückfindet. Die spirituelle Sadhana, die in einem Leben vollbracht wurde, geht nicht wieder verloren.

Selbst jene Sadhaks, die von diesem spirituellen Weg fest überzeugt sind, die frei von Begierden und Verhaftungen sind, und die wie kleine Kinder bei Der Mutter Zuflucht genommen haben, werden von Lust, Ärger, Wut und anderen Feinden der niederen Natur angegriffen. Dies geschieht, weil all diese feindseligen Kräfte wie Lust, Ärger, Wut, Ego und Selbstsucht so lange im Sadhak verbleiben, bis sein Körper transformiert ist. Abgesehen davon, berührt die Göttliche Kraft die niedere Natur, sobald sie mit der Arbeit der Transformation beginnt. In dem Moment, wo diese gegnerischen Kräfte von der Göttlichen Kraft berührt werden, kommen sie blitzschnell an die Oberfläche, um die Transformation zu behindern. In dem Maße, wie es der Sadhak aushalten kann, lässt es die Göttliche Kraft zu, dass Aspekte der niederen Natur an die Oberfläche kommen, damit sie transformiert werden können. Genauer betrachtet helfen die ganzen Schwierigkeiten und Hindernisse, die durch die gegnerischen Kräfte entstehen, dem Sadhak sogar dabei, Fortschritte zu machen. Wenn der Sadhak bewusst und achtsam bleibt und die Angriffe der feindlichen Kräfte nicht fördert, sondern diese innerlich Der Mutter übergibt und dabei ihren Namen

wiederholt, wird Die Mutter ihn ohne jeden Zweifel beschützen. Die Mutter ist stets bereit, dem Sadhak zu helfen. In dem Moment, wo die Hingabe des Sadhaks aufrichtig, direkt und frei von Begierden und Verhaftungen ist, wird ihn die Kraft Der Mutter beschützen.

Ego und Selbstsucht

Ego und Selbstsucht gehen Hand in Hand, weil ein Aspekt ohne den anderen nicht existieren kann. Das Ego ist untrennbar mit dem Körper verbunden, das heißt jeder Mensch „ist“ Ego. Solange der Körper nicht transformiert ist, bleibt das Ego bestehen. Manche Yogis und Heilige verweilen im *Brahma-Bewusstsein*, das heißt im Göttlichen Bewusstsein, nachdem sie Körper, Mind und Vital losgelöst, jedoch nicht transformiert haben. In dem Moment, wo sie zum physischen Bewusstsein zurückkehren, können auch sie wieder von den niederen Kräften wie Ego, Selbstsucht, Lust, Ärger und Wut angegriffen werden.

Grundsätzlich sind die gegnerischen Kräfte wie Lust, Ärger, Habgier, Verhaftet-Sein, Ego und Selbstsucht bei jedem Menschen nicht gleichermaßen stark ausgeprägt. Normalerweise ist eine dieser Kräfte vorherrschend: bei manchen Menschen ist der Aspekt der Lust stärker ausgeprägt, bei anderen Wut oder Habgier und Verhaftet-Sein. Bei Menschen mit starkem Ego und großer Selbstsucht sind die Aspekte von Lust und Ärger möglicherweise schwächer ausgeprägt oder in manchen Fällen sogar überhaupt nicht aktiv. Hierfür gibt es allerdings keine allgemeingültigen Regeln, in einigen Fällen können auch all diese opponierenden Kräfte stark vorhanden sein.

Manche Menschen haben ein starkes Ego, aber Lust, Ärger, Wut und andere Aspekte der niederen Natur sind nicht aktiv. Dies ist zum Beispiel bei

Menschen der Fall, die für wohltätige Zwecke arbeiten und sich für die Verbesserung sozialer Umstände in einem Land einsetzen. Dies ist oft auch bei mächtigen und einflussreichen Menschen in führenden Positionen der Fall, oder bei fachlich kompetenten Menschen, wie zum Beispiel Ärzten, berühmten Wissenschaftlern und hochqualifizierten Ingenieuren. Solche Menschen sind sich nicht ihres Egos bewusst. Ein Mensch kann sich seines Egos nur dann bewusst werden, wenn er im inneren spirituellen Bewusstsein lebt. Das Ego ist so kompliziert und verschleiert, dass man seine trügerischen Machenschaften nicht durch den Mind begreifen kann.

Für alle Sadhaks, die Sri Aurobindos Yoga der Transformation praktizieren, kommt der Punkt, an dem sie sich über ihr Ego bewusst werden müssen, damit es transformiert werden kann. Solange der Sadhak sich nicht über sein Ego bewusst ist, kann er es auch nicht dem Göttlichen hingeben. Die feindlichen Kräfte legen immer wieder Schwierigkeiten und Hindernisse in den spirituellen Weg. Ohne innere Hingabe kann die Göttliche Supramentale Kraft den Prozess der Transformation nicht beginnen. Für den Sadhak ist es der einfachste Weg, sein Ego zu erkennen, wenn er gleich zu Beginn seines Yoga-Weges den starken, grundsätzlichen (fundamentalen) Entschluss fasst, sich völlig Der Mutter hinzugeben. Gleichzeitig sollte er ständig Nama-Japa üben.

Wenn das Seelische Wesen des Sadhaks erwacht, fühlt er sich dazu inspiriert Sadhana zu beginnen, um das Göttliche zu realisieren. Das Seelische Wesen

entscheidet, ob der Sadhak Sadhana im Familienleben praktiziert, oder ob er das Familienleben aufgibt. Ohne das Erwachen des Seelischen Wesens ist es nicht möglich, die feste Entschlossenheit aufzubringen, das Göttliche zu realisieren. Das Seelische Wesen erwacht im Menschen im Laufe der Evolution, oder durch die Gnade des Göttlichen, oder durch Kontakt mit spirituellen Organisationen und Sadhaks, oder durch das Lesen spiritueller Texte. Das Seelische Wesen ist ein Funke des Göttlichen, der Göttlichen Wahrheit und des Ewigen Bewusstseins. Es besitzt alle Göttlichen Eigenschaften wie Göttliche Glückseligkeit, Göttlichen Frieden, Göttliches Wissen, Göttliches Mitgefühl und Göttlichen Gleichmut. Das Seelische Wesen existiert im Menschen, damit sich schließlich das Göttliche in Körper, Mind und Vital manifestieren kann. In dem Moment, wo es erwacht, fasst der Mensch den fundamentalen Entschluss, das Göttliche zu realisieren, und er beginnt, Sadhana auszuüben. Das Seelische Wesen verbleibt jedoch nicht kontinuierlich im Vordergrund. Bis der Sadhak letztendlich sein Ziel erreicht hat, tauchen Ego, Selbstsucht, Begierden und Verhaftet-Sein auf, um transformiert zu werden, und verdecken wiederholt das Seelische Wesen. Einige Sadhaks, die sich bewusst dazu entschlossen haben, das Göttliche zu realisieren, fassen auch gleichzeitig den Entschluss, sich vollkommen Der Mutter hinzugeben. Andere Sadhaks beginnen Sadhana mit dem festen Entschluss das Göttliche zu realisieren, aber sie sind sich nicht der Notwendigkeit bewusst, ihr ganzes Wesen Der Mutter hinzugeben. Nachdem sie einige Fortschritte in der Sadhana gemacht haben,

erweitert sich ihr Bewusstsein, und dann fassen auch sie den grundsätzlichen Entschluss, Mind, Vital und Körper ganz dem Göttlichen zu weihen und hinzugeben. Zu diesem Zeitpunkt sind Ego, Selbstsucht, Lust, Ärger, Wut, Habgier, Begierden, Hochmut, Neid, Leidenschaft, etc. noch in Mind, Vital und Körper vorhanden. Der Entschluss, seinen Begierden und Leidenschaften nicht nachzugeben, sondern diese Aspekte der Mutter zu übergeben, wird „fundamentale Hingabe“ genannt.

Bei einigen Sadhaks erwacht zwar das Seelische Wesen und sie akzeptieren auch den spirituellen Weg zur Realisation des Göttlichen, aber da es ihnen an wahrer Aufrichtigkeit und Zielstrebigkeit mangelt, das Göttliche zu realisieren, geraten ihr fundamentaler Entschluss und ihre fundamentale Hingabe wieder in Vergessenheit. Aber auch jene Sadhaks werden sich früher oder später, wenn sie in der Sadhana Fortschritte machen, wieder über ihren Entschluss bewusst, und dann werden sie sich dem Göttlichen hingeben, um Es zu realisieren.

In jedem Sadhak wirkt die niedere Natur. Dies ist unabhängig davon, ob sich der Sadhak bereits zu Beginn der Sadhana oder erst nach einiger Zeit über die Notwendigkeit eines felsenfesten Entschlusses für das spirituelle Leben und für die innere Hingabe bewusst wird. Jene Sadhaks, bei denen dieser Entschluss und diese Hingabe nicht mit persönlichen Bedürfnissen und Leidenschaften vermischt sind, können von Anfang an sicher sein, dass sie das Ziel erreichen werden. Manche Menschen haben das

Verlangen, besonders großartige und berühmte Sadhaks zu werden, und sie wollen in erster Linie Macht und Ansehen erlangen. Wenn sich diese Wünsche mit ihrem fundamentalen Entschluss und der Hingabe vermischen, werden die Sadhaks in ihrer Sadhana solange mit Schwierigkeiten und Hindernissen konfrontiert, bis sie geläutert zu ihrem reinen Entschluss und zu ihrer reinen Hingabe zurückfinden. Es kann auch der Fall eintreten, dass die Leidenschaften und Begierden dieser Sadhaks so mächtig werden, dass die Sadhaks das Ziel der Realisation des Göttlichen vergessen und für einige oder sogar viele Jahre zum gewöhnlichen, weltlichen Leben zurückkehren. Im weltlichen Leben erfahren solche Sadhaks dann viel Leid, innere Unruhe und verschiedene andere Schwierigkeiten. Das Leben wird unerträglich. Es wird so schmerzvoll wie das Leben einer Motte, die sich in der Flamme einer Kerze verbrennt. Die Sadhaks leiden unter all diesen Schwierigkeiten, und sie finden keinen Ausweg, sich davon zu befreien. Wenn sie jedoch an diesem Punkt aus dem tiefsten Inneren ihres Herzens Die Mutter anrufen, und wenn sie sich ihr voller Vertrauen hingeben und sie um Schutz und Rettung bitten, dann werden sie von ihren Leiden erlöst, und sie werden auf den spirituellen Weg zurückkehren. Geschieht dies nicht, wird ihr Leben in Schmerz und Leid enden.

Aber auch jene Sadhaks, bei denen der grundsätzliche Entschluss und die grundsätzliche Hingabe nicht mit persönlichen Bedürfnissen und Leidenschaften vermischt sind, werden im Prozess der

Transformation von Mind, Vital und Körper mit all diesen Schwierigkeiten und Hindernissen konfrontiert. Da sie jedoch achtsam und bewusst sind, übergeben sie alles Der Mutter, und die Göttliche Shakti wird ihnen immer helfen und sie auf ihrem Weg vor allen möglichen Schwierigkeiten und Hindernissen beschützen.

Harmonisches Zusammenarbeiten mit anderen

Wie bereits erwähnt, werden Mind, Vital und Körper des Sadhaks, der sich ganz der Mutter hingibt, von der Supramentalen Kraft transformiert werden, und die wahren Göttlichen Eigenschaften von Mind, Vital und Körper werden zum Vorschein kommen. Dann wird der Sadhak völlig von Kummer und Leid, Unwissenheit, Alterserscheinungen, Krankheit und Tod befreit sein. Die Supramentale Kraft wird ihn führen. Jene Menschen, die diese Transformation erreichen, wird man „Supramentale Wesen“ nennen. Am Prozess der Evolution kann man erkennen, dass das Tierreich auch dann noch bestehen blieb, als sich die menschliche Rasse zu entwickeln begann. Gleichermäßen wird die menschliche Rasse weiter bestehen, während sich die Supramentalen Wesen auf der Erde entwickeln.

Da das Supramentale Bewusstsein und die Supramentalen Wesen durch diesen Yoga auf der Erde manifestiert werden, ist die Transformation der Natur des gesamten Universums unausweichlich. Da es feststeht, dass die Transformation der universellen Natur stattfinden wird, handelt es sich bei diesem Yoga nicht um eine individuelle, sondern um eine kollektive Sadhana. Das Ziel der Transformation kann nicht durch die Sadhana eines Einzelnen erreicht werden. Eine große Anzahl von Sadhaks ist dafür notwendig. Dieser Yoga wird durch Studienkreise, Studentische Vereinigungen, Meditationszentren und durch

Integrale Schulen verbreitet werden. An diesen Orten werden die Sadhaks zusammenkommen, um ihre Arbeit als Sadhana und mit Hingabe an Die Mutter zu verrichten. In diesem Yoga sind das Einrichten all dieser Organisationen und das gemeinsame Arbeiten für das Ziel der Transformation unentbehrlich. Obwohl alle Sadhaks unterschiedliche Persönlichkeiten haben, sollte bei der gemeinsamen Arbeit Harmonie herrschen. Dadurch wird für jeden Einzelnen eine solide Grundlage für den Yoga geschaffen. Wenn der Sadhak dies von Anfang an beachtet, wird es für ihn leichter sein, sein Ego zu „zähmen“. Dann wird für ihn durch die Gnade Der Mutter die komplexe Transformation sehr einfach werden. Aber da die meisten Sadhaks dieses Geheimnis nicht begreifen, geraten sie immer wieder im Streit aneinander und schaffen somit gewaltige Hindernisse, die das Fortschreiten auf dem Weg der Sadhana behindern. Wenn ein Sadhak gleich zu Beginn der Sadhana den festen Entschluss fasst, sich Der Mutter hinzugeben, und wenn er ihren Namen wiederholt, kann er durch ihre Gnade dieses Geheimnis begreifen, und er bleibt dann auch unter widrigen Umständen ruhig und besonnen und übt kontinuierlich seine Sadhana aus.

Ursachen, die zu Disharmonie führen

Wenn der Sadhak mit der Sadhana beginnt, sind die charakteristischen Eigenschaften von Mind, Vital und Körper wie Ego, Selbstsucht, Lust, Ärger, Wut, Habgier, Verhaftet-Sein, Unwissenheit etc. nicht transformiert. Für eine vollständige Transformation bedarf es vieler Jahre, und zu Beginn der Sadhana befindet sich der Sadhak im mentalen Bewusstsein, das voller Schwächen und Defizite ist. Durch das mentale Bewusstsein kann immer nur ein Halbwissen erreicht werden. Vollständiges und perfektes Wissen kann nicht durch das mentale Bewusstsein erlangt werden, und folglich hat jeder Einzelne unterschiedliche Wesenszüge und Sichtweisen. Jeder Mensch sieht und bewertet Situationen und Ereignisse seinem jeweiligen Bewusstseinsstand entsprechend unterschiedlich. Wenn man immer nur von den eigenen Meinungen und Maßstäben ausgeht, entsteht die Überzeugung, dass man selber im Recht ist, und dass die Ansichten der anderen falsch sind. Aufgrund dieser verschiedenen Sichtweisen und Bewertungen ist es nicht möglich, Harmonie in zwischenmenschlichen Beziehungen aufrecht zu erhalten.

Ein weiterer Grund für Uneinigkeit besteht darin, dass der Mensch aus dem mentalen Bewusstsein heraus - gemäß den gängigen Moralvorstellungen - Entscheidungen über „richtig“ und „falsch“ oder „gerecht“ und „ungerecht“ trifft. Er kann jedoch gar nicht einschätzen, was diese Begriffe aus der

Perspektive der Höchsten Wahrheit bedeuten. Daher kann er sich weder in eine andere Person hineinversetzen, noch ist es ihm möglich, ein harmonisches Verhältnis aufrecht zu erhalten. Alle Handlungen, die im Leben Harmonie erzeugen und Verbesserungen schaffen, sind grundsätzlich richtige und gerechte Handlungen - sogar dann, wenn sie aus gesellschaftlich-moralischer Perspektive als falsch und ungerecht angesehen werden. Dagegen sind Handlungen und Verhaltensweisen, die Trennung und Teilung verursachen und den spirituellen Fortschritt behindern, falsch und ungerecht. Erst wenn der Sadhak ein spirituelles Wahrheitsbewusstsein besitzt, kann er diese tieferen Zusammenhänge begreifen.

Aus diesem Grund entstehen in der Familie, in der Gesellschaft, in spirituellen Organisationen und auf der ganzen Welt Konflikte und Kontroversen. Der spirituelle Weg bleibt solange für Kontroversen geöffnet, bis der Sadhak alle Situationen und Ereignisse nicht mehr aus dem mentalen Bewusstsein heraus, sondern aus der spirituellen Perspektive beurteilt.

Zu Beginn der Sadhana hat der Sadhak noch keine spirituelle Perspektive, und er kann die Dinge nicht aus einem höheren Bewusstseinszustand heraus bewerten. Wenn er mit seiner Sadhana beginnt, fließen auch alle menschlichen Unvollkommenheiten und Defizite wie Ego, Selbstsucht, Lust, Ärger, Wut, Habgier, Unwissenheit, Eifersucht und Feindseligkeit in die gemeinschaftliche Arbeit mit ein. Wenn sich der Sadhak von Anfang an wie ein kleines Kind Der Mutter anvertraut und mit fester Entschlossenheit ihren

Namen *Ma* wiederholt, wird sein Mind durch die Gnade Der Mutter und durch die Macht, die in ihrem Namen liegt, erhellt. Dann versteht er, dass seine Sadhana darin besteht, die Arbeit für Die Mutter zu verrichten. Indem man für Die Mutter arbeitet, wird der Einfluss der Supramentalen Kraft in der ganzen Welt verbreitet. Auf diese Weise werden sich mehr und mehr Menschen über die transformierende Supramentale Kraft bewusst, und sie werden diesen Yoga-Weg akzeptieren. Indem die Supramentale Kraft durch die Sadhaks hindurch wirkt, werden die dunklen gegnerischen Kräfte in der Welt transformiert. Dies ist möglich, da Mind, Vital und Körper der Sadhaks aus der universellen Natur entspringen und mit ihr verbunden sind. In dem Maße, wie die Anzahl der Menschen, die bei der Supramentalen Shakti Zuflucht nehmen, ansteigt, wird die Macht der gegnerischen Kräfte wie Unwissenheit, Dunkelheit und Ungerechtigkeit auf der Welt abnehmen. Wenn die Macht der gegnerischen Kräfte in der Welt abnimmt, werden auch die persönlichen Schwierigkeiten und Hindernisse auf dem Weg der Sadhana abnehmen.

Aus diesen Gründen ist es absolut notwendig, Studienkreise, Zentren für Sadhana, Integrale Schulen und Gedenkstätten einzurichten, um die Ideale von Sri Aurobindo und Der Mutter zu verbreiten. Wenn der Sadhak diese tieferen Zusammenhänge begreift, wird er all diesen Projekten die allerhöchste Priorität geben, und er wird diese Arbeit als Sadhana für die Realisation des Göttlichen ansehen. Auch wird er sich selbst als Dienender, als Instrument und als Kind

Der Mutter betrachten, und er wird stets wachsam bleiben gegenüber den Auswirkungen von Ego und Selbstsucht.

Wenn der Sadhak mit einer solchen inneren Einstellung arbeitet, und wenn er seine Arbeit Der Mutter übergibt, erhält er die Gelegenheit, über das mentale Bewusstsein hinauszuwachsen und einen höheren Bewusstseinsgrad zu erreichen. Dann wird er Situationen und Ereignisse nicht mehr aus der mentalen und moralischen Perspektive, sondern aus spiritueller Sicht bewerten.

Im Folgenden ein Beispiel, wie ein Sadhak aus einem höheren Bewusstsein und einer spirituellen Betrachtungsweise heraus auf Konflikte eingeht. Angenommen man fühlt sich durch das Verhalten oder die Worte einer anderen Person beleidigt. Wenn man sich nun dieser Person entgegenstellt und innerlich Reaktionen wie Ärger, Wut, Eifersucht, Neid und Feindseligkeit verspürt, werden auf diese Weise Schwierigkeiten und Hindernisse in den Organisationen Der Mutter geschaffen. In einem solchen Fall ist es aus spiritueller Sicht besser, die betreffende Person zu tolerieren, anstatt sich ihr entgegenzustellen.

Ähnliches gilt auch für folgendes Beispiel. Angenommen man beurteilt eine bestimmte Situation, eine Handlung oder ein Ereignis in moralischer Hinsicht als falsch oder ungerecht, oder es tauchen in der Organisation Der Mutter aufgrund von Opposition Schwierigkeiten auf, die zu Reaktionen von Ego,

Selbstsucht, Ärger, Wut, Neid, Eifersucht, Feindseligkeit und Widerstand führen. In solch einem Fall ist eine Haltung der Konfrontation falsch und wird nicht die richtige Lösung bringen.

Auch im gewöhnlichen Leben wird ein Mensch, der in der Welt gute Taten zum Wohle eines Landes oder einer Gesellschaft vollbringt, für diese Arbeit nicht nur Ruhm und Dank ernten, sondern er wird auch Beleidigungen, Kritik und anderen Schwierigkeiten ausgesetzt sein. Sadhaks, die den Weg der Transformation gehen, werden ebenso mit all diesen weltlichen Schwierigkeiten konfrontiert werden. Diese sterbliche Welt wird durch die Manifestation des Supramentalen Bewusstseins und einer neuen Rasse von Supramentalen Wesen in einen Göttlichen Himmel auf Erden verwandelt werden. Sie wird frei von Schmerzen, Ungerechtigkeiten und Falschheiten aller Art sein. Jene Sadhaks, die an diesem großartigen Prozess teilnehmen und die Göttliche Wahrheit verbreiten, indem sie in den Organisationen Der Mutter mitarbeiten, werden auf ihrem Weg nicht nur auf Ruhm und Ehre, sondern auch auf Kritik, Tadel und andere Schwierigkeiten und Hindernisse stoßen. Der Sadhak wird sich jedoch von all diesen Schwierigkeiten nicht beeinflussen lassen, und er wird unbeirrt auf sein Ziel zusteuern, indem er sich Der Mutter hingibt und dadurch unter ihrem Schutz verbleibt. Er wird weder Lob noch Kummer, Leid, Tadel oder Kritik Bedeutung beimessen. Das Ego wird durch den Einfluss von Ruhm, Ehre und Lob sowie Kritik und Tadel stark berührt, und es ist für die eigene Sadhana und für die Sadhana

in den Organisationen Der Mutter ein großes Hindernis. Indem man über den Einfluss von Ruhm, Ehre, Kritik, Lob und Tadel hinauswächst, wächst man auch über sein Ego hinaus. Wenn man einen solchen Gleichmut erlangt, kann man in der Sadhana große Fortschritte erzielen.

Jene Sadhaks, die stark von Ego und Selbstsucht beeinflusst sind und die Arbeit Der Mutter in erster Linie verrichten, um zu Macht und Ansehen zu gelangen, werden immer solche Arbeiten wählen, die Macht und Ansehen versprechen. Außerdem werden sie jeglicher Kritik mit einer konfrontativen Haltung begegnen. Auf diese Weise werden in den Organisationen Der Mutter Hindernisse geschaffen. Es wird diesen Menschen nicht gelingen, Macht und Ansehen zu erlangen. Es ist wie mit dem eigenen Schatten: in dem Moment, wo man versucht, Macht, Ruhm und Ansehen einzufangen, entgleiten sie einem. Wenn man dagegen Macht, Ruhm und Ansehen nicht erreichen oder besitzen will, folgen sie einem wie der eigene Schatten.

Bei einigen Sadhaks hält sich der Wunsch nach Macht, Ruhm und Ansehen zu Beginn der Sadhana versteckt. Wenn sie sich jedoch vollkommen Der Mutter anvertrauen, werden sie das täuschende Spiel von Ego und Selbstsucht durchschauen. Dann werden sie vermeiden, ihrem Bedürfnis nach Macht, Ruhm und Ansehen nachzukommen. Sie werden also nicht versuchen, anderen etwas vorzutäuschen oder durch betrügerische Mittel zu Macht, Ruhm, Ansehen und zu übergeordneten Positionen zu gelangen.

Innere Inspiration durch Die Mutter

Manche Menschen treten den Organisationen Der Mutter nicht mit wahrer Aufrichtigkeit bei, oder sie halten sich von der Arbeit in den verschiedenen Zentren fern und räumen dieser Sadhana nicht die allerhöchste Wichtigkeit ein. Es kommt vor, dass solche Menschen durch betrügerische Wege und verschiedene Tricks versuchen, die Organisation unter ihre Kontrolle zu bringen, um dadurch ihr eigenes Ego und das Bedürfnis nach Macht und nach eigenen Vorteilen zu befriedigen. Wenn ihnen dies nicht gelingt, werden sie nicht zögern, die Organisation zu zerstören. Es hängt von der jeweiligen Situation ab, wie man mit solchen Menschen am besten umgeht. Die beste Methode ist, stets offen und empfänglich für die innere Inspiration durch Die Mutter zu sein und auch danach zu handeln. Wenn der Sadhak Ego, Selbstsucht, Lust, Ärger, Wut und anderen Schwächen nicht nachkommt, sondern aufrichtig danach strebt, diese Defizite Der Mutter zu übergeben, und wenn er in komplizierten Situationen voller Vertrauen und Aufrichtigkeit Die Mutter um Inspiration bittet, wird er diese ohne Zweifel erhalten. Auch wird er von Der Mutter bestimmte Hinweise und Richtlinien empfangen. Je intensiver die Sehnsucht und der innere Hilferuf sind, desto schneller wird man eine Inspiration erhalten. Wenn der Sadhak die Inspiration Der Mutter empfangen möchte und auch bereit ist, darauf zu warten, dann wird er sie - selbst wenn das innere Streben nicht überaus intensiv ist - früher oder später erhalten. Alle Sadhaks sollten der empfangenen

Inspiration entsprechend handeln. Man sollte in diesem Moment den eigenen Gedanken keine Aufmerksamkeit schenken und auf keine andere Hilfe zurückgreifen. Wenn man die Führung dem eigenen Mind überlässt und die Hilfe von anderen annimmt, um in der Arbeit erfolgreich zu sein, wird die innere Inspiration, die von Der Mutter kommt, blockiert. Die Inspiration, die von innen kommt, kann man klar erkennen, denn sie ist frei von allen Zweifeln.

Wenn Ego und Selbstsucht in einer Person aktiv sind, kann es vorkommen, dass die Inspiration von einer feindlichen Kraft stammt, die vortäuscht, Die Mutter zu sein. Wenn der Sadhak jedoch wie ein kleines Kind bei Der Mutter Zuflucht nimmt und ihren Namen - *Ma* - wiederholt, können Eingebungen von feindlichen Kräften nicht zu ihm durchdringen. Falls dies doch einmal eintreten sollte, kann der Sadhak die feindlichen Kräfte sofort erkennen.

Der sicherste und ungefährlichste Weg, diesen komplexen Integralen Yoga zu praktizieren, besteht in der vollständigen Hingabe an Die Mutter. Es ist wichtig, voller Aufrichtigkeit und voll Vertrauen für Die Mutter zu arbeiten. Außerdem ist es wichtig, ständig Nama-Japa zu praktizieren. Wenn dieses Minimum erfüllt wird, wird Die Mutter stets ihre Organisationen und Projekte schützen. Sie wird dem Sadhak helfen, sein Ziel zu erreichen und ihn vor verschiedenen Hindernissen, Schwierigkeiten und Angriffen feindlicher Kräfte beschützen.

Angriffe während des Prozesses der Transformation

Bei einigen Sadhaks ist die innere Aspiration bereits zu Beginn der Sadhana stark ausgeprägt. Das Seelische Wesen erwacht. Der Sadhak erfährt in seiner Sadhana viel Freude. Nach einer Weile kommt die Göttliche Kraft in das *Adhara*²⁷ herab und berührt die latenten Schwächen und Defizite des Sadhaks, um sie zu transformieren. In diesem Moment kommen Eifersucht, Neid, Hass, Feindseligkeit, Lust, Ärger, Wut, Habgier, Verhaftet-Sein, Depression, Hoffnungslosigkeit, Trägheit, das heißt eine Schwäche nach der anderen an die Oberfläche, um die Transformation zu behindern. Diese Aspekte verdecken das Seelische Wesen. Sie sind Instrumente der feindlichen Kräfte. Sie greifen den Sadhak entweder von innen heraus an, oder sie wirken durch andere Personen oder Ereignisse hindurch. Wenn der Sadhak nicht bewusst und achtsam ist, kann er diese Angriffe nicht richtig deuten. Stattdessen macht er die andere Person oder das betreffende Ereignis dafür verantwortlich. Anders ausgedrückt, möchte er das Problem durch äußere Mittel lösen, weil er davon überzeugt ist, dass die andere Person oder das betreffende Ereignis die Ursache des Problems ist. Er denkt, dass die andere Person ihm Unrecht getan hat, und er möchte sich dagegen wehren, und er mag sich sogar einbilden, dass es sicherer wäre, den Ort, wo solche Dinge geschehen, zu verlassen. Solange der Sadhak solche Gedanken hat und die Lösung seiner Probleme in der Umwelt sucht, werden sich die Angriffe

²⁷ Sanskrit, wörtl.: „Gefäß“; wird in Sri Aurobindos Yoga als Oberbegriff für Mind, Vital und Körper verwendet.

feindlicher Kräfte fortsetzen und sogar steigern. Wenn sich der Sadhak nicht über die tieferen Zusammenhänge bewusst wird, wird er von den feindlichen Kräften möglicherweise vom Weg der Sadhana abgedrängt werden, zumindest für eine bestimmte Zeit.

Wenn der Mind des Sadhaks durch die Göttliche Kraft oder durch das Seelische Wesen erhellt ist, wird er nicht denken, dass ein Ort oder eine andere Person die Ursache für seine Schwierigkeiten ist. Stattdessen erkennt er ganz klar, dass er all diesen äußeren Angriffen durch die eigenen Schwächen in Mind, Vital und Körper Raum gibt. Wenn das Vital des Sadhaks stark und rein ist, wird er sein inneres Gleichgewicht auch dann nicht verlieren, wenn er von einem anderen Menschen verbal angegriffen oder beleidigt wird, unabhängig davon, ob die Konfrontation gerechtfertigt ist oder nicht. Der Sadhak erkennt, dass die äußeren Angriffe stattfinden, damit seine Schwächen transformiert werden. Dies ist der Grund, warum sie von der Göttlichen Kraft nicht verhindert werden. So wird der Sadhak versuchen, innerlich ruhig zu bleiben und heftige Reaktionen zu vermeiden, und er übergibt alle Schwächen Der Mutter. Wenn er sich dementsprechend verhält, wird die Heftigkeit der Angriffe schnell abnehmen. Dann wird das Vertrauen des Sadhaks in die Macht Der Mutter in großem Maße zunehmen, und er wird sich ihr mit Freude und Begeisterung hingeben. Normalerweise bedarf es einer langen Zeit der Sadhana, bis es zu einem solchen inneren Erwachen kommt. Wenn man jedoch

kontinuierlich den Namen *Ma* wiederholt, werden Mind, Vital und Körper schneller von Schwächen befreit, und das Seelische Wesen erwacht. Dann kommt die Kraft Der Mutter herab und beginnt mit dem Prozess der Transformation im Adhara des Sadhaks. Wenn der Mind des Sadhaks durch das Seelische Wesen und durch die Göttliche Kraft erhellt ist, durchschaut er leicht die Tricks jener Kräfte, die gegen das Göttliche wirken. Auf diese Weise kann er über das mentale Bewusstsein hinauswachsen und zu einer höheren Bewusstseinssebene aufsteigen.

Auf dem Weg der Sadhana wird der Sadhak auf verschiedene Weisen von den gegnerischen Kräften angegriffen. So können beispielsweise viele verschiedene Krankheiten auftauchen, oder es kommt zu Missverständnissen in freundschaftlichen Beziehungen. Manchmal bildet sich der Sadhak ein, dass seine Freunde sich ihm gegenüber feindselig verhalten - und in manchen Fällen ist es auch wirklich so. In solchen Zeiten sieht sich der Sadhak nur von Dunkelheit umgeben, und möglicherweise entwickelt er für eine Weile eine Aversion gegen das Leben und gegen diesen Yoga-Weg. Der Sadhak verliert dann aufgrund von Depressionen, Hoffnungslosigkeit, Angst und Ruhelosigkeit leicht den Halt. Wenn er jedoch Zuflucht in den Namen Der Mutter - *Ma* - genommen hat, bleibt er ruhig und besonnen und wiederholt ihren Namen, ohne durch die machtvollen Angriffe aus dem Gleichgewicht zu geraten. Wenn man den Namen Der Mutter mit großer Aufrichtigkeit und voller Vertrauen wiederholt, manifestiert sich die Macht

Der Mutter innerhalb von Sekunden. Infolgedessen verschwinden Dunkelheit, Depression und Hoffnungslosigkeit, und das Vertrauen des Sadhaks in das Göttliche vermehrt sich und seine Freude und Begeisterung bezüglich Nama-Japa wachsen. Er verliert die Angst vor zukünftigen Angriffen. Voll Vertrauen in Die Mutter und voller Freude wird er auf dem Yoga-Weg voranschreiten, trotz aller Hindernisse und Gefahren. Die innere Einstellung der Hingabe sowie Ma-Nama-Japa bilden für den Sadhak eine stabile, undurchdringliche Rüstung, die ihn von Anbeginn der Sadhana vor den verschiedenen Hindernissen und Gefahren schützt.

Folgende Aspekte gehören zur niederen Natur von Mind, Vital und Körper: Trägheit, Faulheit, Schlaf, Lust, Ärger, Wut, Habgier, Verhaftet-Sein, Ego, Selbstsucht, Eifersucht und Feindseligkeit. All diese Aspekte sind Hindernisse auf dem Weg zur Realisation des Göttlichen, die das Lebensziel des Sadhaks ist. Seit Beginn der Schöpfung wirken diese Kräfte selbstständig und kontinuierlich. Unter bestimmten Umständen benutzen die Menschen ihre Intelligenz und kontrollieren ihre niedere Natur um zu verhindern, dass ihre Schwächen von anderen erkannt werden. Die meisten Menschen setzen ihre Intelligenz jedoch als Mittel ein, um heimlich doch diese negativen Aspekte ausleben zu können, ohne dabei von anderen durchschaut zu werden.

All diese feindlichen Kräfte widersetzen sich jeglicher Veränderung, und sie wollen auch nicht der Kontrolle einer höheren Macht unterstehen. Wenn der

Sadhak auf dem Weg zur Göttlichen Realisation Fortschritte macht, wenden diese Kräfte ihre ganze Macht an, um den Sadhak zu stören. Durch ihre Macht und durch verschiedene Tricks und Methoden versuchen sie kontinuierlich, den Sadhak herunterzuziehen. Wann immer sich eine Gelegenheit bietet, benutzt die *asurische*, das heißt dämonische Kraft die niedere Natur des Sadhaks als Medium, um ihn anzugreifen. Da diese feindlichen Aspekte im Menschen sehr mächtig sind, lösten die Sadhaks der traditionellen Yoga-Wege die Seele (*Jiva-Atma*) von Körper, Mind und Vital und erreichten auf diese Weise *Mukti*, *Nirvana*²⁸ oder die Göttliche Verwirklichung. Da die Sadhaks der traditionellen Yoga-Wege es für unmöglich hielten, all diese opponierenden Kräfte zu besiegen, ließen sie diese unverändert bestehen.

In Sri Aurobindos Yoga werden das Wesen und die Eigenschaften von Mind, Vital und Körper in ihre wahren Göttlichen Eigenschaften umgewandelt. Als Ergebnis davon wird diese sterbliche Welt in einen Göttlichen Himmel verwandelt werden. Obwohl die feindlichen Kräfte bisher unbesiegbar waren, können sie angesichts der Supramentalen Shakti nicht bestehen bleiben. Durch die Supramentale Kraft werden sie in Göttliches Licht und in Göttliche Wahrheit transformiert werden. Die feindlichen Kräfte widersetzen sich jedoch dieser Transformation. Daher sind sie immer wachsam und aktiv, und sie versuchen kontinuierlich, den Sadhak anzugreifen und ihn von seinem spirituellen Weg abzubringen. Sie sind viel mächtiger und trickreicher als der Sadhak selbst. Es

²⁸ Mukti: Befreiung; Nirvana: die Realisation des Göttlichen in seinem unpersönlichen Aspekt

ist nicht möglich, dass der Sadhak diesen Kampf aus eigener Kraft gewinnt. Dies ist der Grund, warum die Sadhaks dieses Yoga-Weges vom Beginn bis zum Ende der Sadhana Zuflucht in die Kraft Der Mutter nehmen und stets ihren Namen Ma wiederholen. Die wichtigste Sadhana besteht in der vollständigen Hingabe zur Mutter. Mind, Vital und Körper werden von der Supramentalen Kraft transformiert, die mit der Kraft Der Mutter identisch ist. Daher ist es wichtig, dass der Sadhak stets achtsam und bewusst bleibt. Er sollte nicht den feindlichen Impulsen und ihren Auswirkungen auf Mind, Vital und Körper nachgeben, sondern sie sofort Der Mutter zu Füßen legen. Dann wird die Supramentale Kraft den Prozess der Transformation beginnen.

Wenn der Sadhak noch nicht dazu bereit ist, sich Der Mutter hinzugeben, wird ihn die Supramentale Kraft nicht mit Gewalt transformieren. Wenn er jedoch Die Mutter bittet, ihm dabei zu helfen, zu einer inneren Einstellung der Hingabe zu finden, wird er diese Hilfe durch die Kraft Der Mutter erhalten. Genau genommen wartet Die Mutter sogar darauf, ihm behilflich sein zu können. Sri Aurobindo hat im zweiten Kapitel seines Buches *The Mother (Die Mutter)* folgendes geschrieben:

„Auch im Yoga ist das Göttliche der Sadhak und die Sadhana. Erst durch die Shakti des Göttlichen, die durch ihr Licht, ihre Macht, ihr Wissen, ihr Bewusstsein und ihre Glückseligkeit auf das Adhara einwirkt und, wenn das Adhara dafür geöffnet ist, mit diesen Göttlichen Kräften dort hineinströmt, wird die Sadhana

überhaupt möglich. Solange jedoch die niedere Natur aktiv ist, ist die persönliche Anstrengung des Sadhaks notwendig." [4: S. 6]

Frage: Sri Aurobindo hat an verschiedenen Stellen in seinen Büchern geschrieben, dass nur die Göttliche Shakti oder die Supramentale Macht Der Mutter die Transformation von Mind, Vital und Körper bewirken kann. Aber das obige Zitat („Auch im Yoga ist das Göttliche der Sadhak und die Sadhana.“) scheint dem zu widersprechen. Wie ist die genaue Bedeutung zu verstehen?

Antwort: Man versteht die Bedeutung, wenn man das ganze Kapitel liest. Es wird klar beschrieben, dass in diesem Yoga das Göttliche der Sadhak und die Sadhana ist, weil die Göttliche Shakti „... durch ihr Licht, ihre Macht, ihr Wissen, ihr Bewusstsein und ihre Glückseligkeit auf das Adhara einwirkt und, wenn das Adhara dafür geöffnet ist, mit diesen Göttlichen Kräften dort hineinströmt ..." [4: S. 6]

All diese Göttlichen Kräfte ermöglichen die Sadhana. Die ganze Sadhana wird im Prinzip von der Göttlichen Kraft ausgeführt. Daher hat Sri Aurobindo gesagt, dass in diesem Yoga das Göttliche der Sadhak und die Sadhana ist.

Frage: In diesem Yoga geht es um die Transformation von Mind, Vital und Körper. Wenn man alle Aktivitäten von Mind, Vital und Körper Der Mutter übergibt, wird die Supramentale Kraft mit der Transformation beginnen. Der Mind entwickelt sich

durch Lernen. Ein entwickelter Mind ist eher für die Transformation bereit. Ist die Ansicht richtig, dass Sadhaks daher viel lernen und studieren sollten?

Antwort: Wenn diese Ansicht richtig wäre, hätte Sri Aurobindo, der Gründer des Integralen Yoga, als erstes viele Schulen mit verschiedenen Studiengängen eröffnet, als er den Ashram ins Leben rief. Obwohl Sri Aurobindo schon 1910 nach Pondicherry kam, wurde der Ashram erst 1926 von Der Mutter gegründet, als sie zum zweiten Mal hierher kam. Sie eröffnete die Ashramsschule im Jahre 1943, um kleinen Kindern eine Schulbildung zu ermöglichen. Bisher ist noch keine Schule für Sadhaks gegründet worden.

Wenn Lernen und Studieren für die Entwicklung des Minds wirklich notwendig wären, müssten Musik, Tanz, Kunst, Architektur, Bildnerisches Gestalten, Bildhauerei etc. für die Entwicklung des Vitals erforderlich sein. Wenn der Sadhak zuerst all diese Dinge lernen müsste, würde er Tausende von Leben benötigen, um sein Ziel zu erreichen. Dies ist die Natur des Evolutionsprozesses. Auf dem Weg des Yoga sprengt man jedoch nicht Wasser auf jedes einzelne Blatt eines Baumes, sondern man gießt das Wasser gleich an die Wurzel, damit der ganze Baum frisch und lebendig bleibt. In diesem Sinne übergibt man Mind, Vital und Körper gleich vollständig dem Göttlichen, damit sie von der Supramentalen Kraft in Göttliches Licht und in Göttliche Wahrheit transformiert werden. Im Laufe der Transformation wird der Sadhak mit dem Göttlichen Bewusstsein vereint werden, und keine Defizite oder Schwächen werden in ihm verbleiben.

Darauf bezieht sich Sri Krishnas Zitat in der Gita: „Ich bin das Höchste Wissen von allem Wissen.“ Wenn man dieses Höchste Wissen erlangt, verbleibt nichts, das man noch wissen müsste. Daher sind Lernen und Studieren für die Transformation nicht notwendig. Allein durch Nama-Japa und durch die innere Einstellung der Hingabe beginnt die Supramentale Kraft mit der Transformation. Aus diesem Grund basiert dieser Yoga-Weg auf dem inneren Streben und auf der Hingabe zum Göttlichen, sowie auf dem Praktizieren von Nama-Japa.

Frage: Es wird gesagt, dass alle Arbeit dem Göttlichen übergeben werden sollte. Studieren ist doch auch Arbeit. Wenn man also das Lernen und Studieren dem Göttlichen übergibt, wird dann ebenfalls der Prozess der Transformation durch die Supramentale Kraft ausgelöst?

Antwort: Wenn man glaubt, dass alle Arbeiten denselben Stellenwert haben und dem Göttlichen übergeben werden sollten, warum übergibt man dann nicht die Arbeit, die einem zugeteilt wurde?²⁹ Wenn man es vorzieht, zu lernen und zu studieren, aber dafür die Arbeit, die einem zugeteilt wurde, vernachlässigt oder verlässt, hat man nicht die richtige Einstellung in seiner Sadhana. Wenn man stets das Lernen und Studieren bevorzugt, handelt man aus persönlichen Interessen und Bedürfnissen heraus. Man ist dann einer bestimmten Tätigkeit verhaftet. Es steht fest, dass persönliche Wünsche und Begierden und das Göttliche nicht zusammen existieren können. Wenn man mehr am Lernen und Studieren interessiert ist, werden

²⁹ Diese Bemerkung bezieht sich auf Sadhaks, die im Ashram oder in einem Zentrum leben.

Hindernisse wie Nachlässigkeit, Desinteresse, Lustlosigkeit und Trägheit bezüglich der Arbeit, die einem zugeteilt wurde, auftauchen. Wenn kein aufrichtiges Interesse an der Göttlichen Arbeit besteht, werden auch das Interesse und die Intensität nicht aufkommen, die für Nama-Japa sowie für die Entwicklung des inneren Strebens und der Hingabe notwendig sind. Man kann nicht an zwei verschiedenen Dingen ein gleich starkes Interesse haben. Wenn die Organisation leidet, wird auch die Arbeit Der Mutter vernachlässigt, da die Arbeit Der Mutter durch die Organisation vollbracht wird. Aus diesem Grund läuft es dem Sinn der Sadhana zuwider, wenn man die Arbeit, die einem von der Organisation zugeteilt wurde, vernachlässigt oder verlässt, um stattdessen zu lernen und zu studieren.

Wenn man die Arbeit, die einem zugeteilt wurde, nicht vernachlässigt, und wenn man dem Lernen und Studieren nicht verhaftet ist, das heißt diesen Aspekten keine besondere Wichtigkeit beimisst, dann ist es korrekt, als Teil der Sadhana zu studieren und diese Aktivitäten innerlich Der Mutter zu übergeben.

Die Methode des Nama-Japa

Es wurde bereits erwähnt, dass man zu Beginn der Sadhana von Sri Aurobindos Integralelem Yoga den Namen Der Mutter -*Ma* - wiederholt, indem man die Lippen mitbewegt. Durch Nama-Japa wird es für den Sadhak sehr leicht, nach dem Göttlichen zu streben und sich vollkommen Der Mutter hinzugeben. Der Sadhak lernt, seine eigenen inneren Widerstände, die Hindernisse und die getarnten Angriffe der feindlichen Kräfte zu erkennen, und er übergibt sie innerlich Der Mutter. Der Sadhak sollte den Namen Der Mutter bewusst, kontinuierlich und voller Aufrichtigkeit wiederholen. Er sollte auch nicht einen Moment mit Nama-Japa aufhören.

Man sollte Nama-Japa bis zum Einschlafen praktizieren, und man sollte damit sofort nach dem Aufwachen wieder beginnen. Nama-Japa muss kontinuierlich praktiziert werden: während man sein Gesicht wäscht, beim Zähneputzen, wenn man zur Toilette geht, beim Duschen, bei der Hausarbeit und während man isst, trinkt oder mit anderen Menschen redet. Um dieses durchzuführen ist es wichtig, dass man stets achtsam, bewusst und willensstark bleibt. Man muss beispielsweise sehr aufmerksam sein, wenn man sich den Mund ausspült, da sich in diesem Moment die Lippen nicht bewegen können. In einer solchen Situation sollte man Nama-Japa still im Geiste wiederholen. Es bedarf auch großer Achtsamkeit und Bewusstheit, Nama-Japa bis zu dem Moment zu praktizieren, wo man etwas isst oder trinkt. Während

man isst oder trinkt, ist es nicht möglich, die Zunge und die Lippen beim Wiederholen des Namens zu bewegen. Dennoch sollte man Nama-Japa gedanklich nicht unterbrechen. Man muss auch bewusst und achtsam sein, bevor man mit einer anderen Person spricht. Während man anderen Menschen zuhört, sollte man ebenfalls Nama-Japa praktizieren. Grundsätzlich sollte man nur soviel sprechen, wie es unbedingt nötig ist. In dem Moment, wo man aufhört zu sprechen, sollte man sofort wieder mit Nama-Japa beginnen. Nur durch Nama-Japa haben alle Sadhaks, sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene, die Möglichkeit, gleich von Anfang an auf dem Weg der Sadhana bewusst und achtsam zu sein. Ein Sadhak, der konstant Nama-Japa praktiziert und gleichzeitig aufrichtig nach dem Göttlichen strebt, kann sich sogar aus den Fängen des mächtigsten, scheinbar unbesiegbaren Feindes - den mechanisch ablaufenden Gedanken - befreien. Deshalb ist es wichtig, konstant Nama-Japa zu praktizieren. Japa ist in allen Yogatraditionen eine wichtige Praxis, und es hat unter den verschiedenen Formen der Sadhana einen hohen Stellenwert. In Sri Aurobindos Yoga ist Ma-Nama-Japa in Verbindung mit dem intensiven Streben nach dem Göttlichen und der Hingabe zur Mutter die einzige Sadhana, die dem Sadhak weiterhilft, denn in diesem Yoga ist Die Mutter selbst der Sadhak und die Sadhana. Die Transformation von Mind, Vital und Körper in ihre wahren Göttlichen Elemente ist ohne die Macht Der Mutter völlig unmöglich. Der klare Beweis besteht darin, dass diese Transformation bisher durch keinen anderen Yoga-Weg oder durch keine andere Sadhana

erfolgt ist. Außerdem ist bisher noch kein Sadhak völlig von Tod, Krankheiten und Alterserscheinungen befreit worden. Nach wie vor nehmen Unwissenheit und Falschheit auf der Welt zu. Nach der Transformation von Mind, Vital und Körper werden jedoch Falschheit, Ungerechtigkeit und falsche Handlungen aus der Welt verschwinden. Diese sterbliche Welt wird sich in einen Göttlichen Himmel verwandeln.

Die Wirkung von Ma-Nama-Japa

Sri Aurobindo hat gesagt: „Grundsätzlich wird in dieser Sadhana nur der Name Der Mutter oder mein Name in Verbindung mit dem Der Mutter als Mantra verwendet.“ [5: S. 511]

Die Mutter hat gesagt, dass nur Japa eine direkte Wirkung auf den Körper hat. Sie berichtete außerdem, dass sie in ihrer Sadhana nur durch Japa in wenigen Monaten Fortschritte erzielen konnte, die normalerweise zehn Jahre Arbeit erfordert hätten.

Mantra bedeutet folgendes: Der Schlüssel der Sadhana, die Realisation in der Sadhana, oder die Realisation der *Ishta*³⁰.

Durch das Wiederholen eines bestimmten Namens kann der Sadhak die von ihm verehrte Gottheit als „lebendige Form“ realisieren. Daher sind die Form der Gottheit und ihr Name untrennbar. Zweifellos ist es möglich, die persönliche Ishta durch Nama-Japa zu realisieren. Auch im weltlichen Leben sind Name und Form untrennbar. Wenn man jemanden bei seinem Namen ruft, wird er zwangsläufig antworten, auch wenn man ihn nicht persönlich kennt. So kann man nachvollziehen, dass in bestimmten Mantra-Ritualen die Gottheit persönlich erscheint, wenn ihr Name wiederholt wird.

In diesem Yoga wird die Transformation durch die Supramentale Kraft ausgeführt. Die Mutter und die Supramentale Kraft sind ein und dieselbe Wahrheit.

³⁰Die persönlich gewählte Form des Göttlichen

Von Beginn der Sadhana an ist die Gegenwart Der Mutter absolut notwendig, um Fortschritte zu machen. Durch das Praktizieren von Nama-Japa kommt die Kraft Der Mutter zum Sadhak herab und beginnt mit der Arbeit der Transformation. Wenn die Arbeit der Transformation beginnt, erwacht das Seelische Wesen in zunehmendem Maße, und die Hingabe, und das innere Streben nach dem Göttlichen werden intensiver. Aus diesem Grund ist Ma-Nama-Japa für die Sadhana unentbehrlich. Durch Ma-Nama-Japa wird der komplexe Weg der Transformation einfach.

Dies wird auch durch die folgenden Zusammenhänge verdeutlicht. In den Schriften steht geschrieben, dass der Sanskrit-Buchstabe **म** (M) dem *Chandra-Bija*³¹ entspricht. *Chandram*, der Mond, enthält *Amrita*, Nektar. Er verkörpert das Symbol für Kühle, Frieden und Glückseligkeit (Ananda). Wenn man diesen Laut **म** (M) [der im Namen *Ma* enthalten ist] wiederholt, manifestieren sich Frieden, Ananda und Hingabe in Mind, Vital und Körper (Adhara) des Sadhaks. Alle gegnerischen Kräfte wie Depressionen, Habgier, Verhaftet-Sein, Lust, Ärger und Wut können dann nicht so leicht aktiv werden. Schwierigkeiten nehmen ab, und der Sadhak fühlt Ermutigung und Freude und ist motiviert, mit der Sadhana fortzufahren. Wenn das Adhara durch Nama-Japa gereinigt wird, kommt die Göttliche Kraft herab und beginnt dort mit der Arbeit der Transformation.

³¹ Bija (Sanskrit): wörtl. „Samen“; die Kurzform eines Mantras, die die Essenz der Bedeutung enthält

Wenn man den Sanskrit-Buchstaben **अ** (A) zu dem Buchstaben **म** (M) hinzufügt, entsteht das Mantra **मा** (*Ma*). **अ** (A) entspricht dem *Agni-Bija*, das heißt der Essenz des Feuers. Da der Laut **अ** (A) des Mantras **मा** (*Ma*) vom Agni-Bija stammt [das heißt, die Essenz des Feuers in sich trägt], werden durch das Praktizieren von Ma-Nama-Japa *Sanchita*, die Folgen von Handlungen aus vergangenen Leben³², *Kriyamana*, die Folgen von Handlungen, die im gegenwärtigen Leben stattfanden, sowie *Prarabdha*, die Bestimmung des gegenwärtigen Lebens, verbrannt. Wenn die Folgen der falschen Handlungen, die der Sadhak in seinen vielen früheren Leben begangen hat, durch Nama-Japa ausgelöscht werden, und wenn das Seelische Wesen erwacht, hebt sich der Schleier der Unwissenheit, des Verhaftet-Seins, und der Illusion von Mind, Vital und Körper. Der Verstand wird durch den Einfluss des Seelischen Wesens klar und rein. Dann ist der Sadhak in der Lage, die getarnten Formen der feindlichen Kräfte zu erkennen, die stets versuchen, ihn vom Pfad der Sadhana abzubringen.

Zusätzlich zur ständigen Wiederholung des Ma-Nama-Japa ist es wichtig, regelmäßig zu meditieren. Man sollte eine bestimmte Zeit für die Meditation festlegen. Wenn sich das Bewusstsein des Sadhaks während der Meditation tief in das Herz versenkt, beginnt die Göttliche Shakti mit der Arbeit der Transformation im Körper. Falls der Sadhak noch nicht die Gewohnheit entwickelt hat, den Namen Der Mutter innerlich an der Stelle zu wiederholen, wo die Göttliche Kraft gerade arbeitet, oder an der Stelle,

³² Der Satz bezieht sich auf den Aspekt der Wiedergeburt, d. h. auf das Durchlaufen vieler Lebenszyklen und den damit verbundenen Erfahrungen, die gewissermaßen im Unterbewusstsein ‚gespeichert‘ sind.

auf die sich der Sadhak konzentriert, kann er das Nama-Japa für eine Weile unterbrechen. Hat man sich jedoch das Praktizieren von Nama-Japa zur Gewohnheit gemacht, sollte man Nama-Japa ständig und ohne Unterbrechungen ausüben. Wenn man den Namen Der Mutter innerlich an der Stelle wiederholt, wo die Göttliche Shakti aktiv ist, kann die Göttliche Kraft schnell ihre Arbeit ausführen. Außerdem wird das Auftauchen von Gedanken verhindert.

Meditation

Die Mutter und Sri Aurobindo haben in verschiedenen Büchern über das Thema der Meditation in Sri Aurobindos Integralelem Yoga geschrieben. Sie haben dabei die folgenden Punkte für die Meditation genannt: den Bereich oberhalb des Kopfes, das Zentrum zwischen den beiden Augenbrauen und das Herzzentrum. Dabei sind die Meditationsprozesse, die entweder auf den Bereich oberhalb des Kopfes oder auf das Herzzentrum ausgerichtet sind, als besonders wirksam hervorgehoben worden. Wenn man meditiert, indem man sich auf den Bereich oberhalb des Kopfes konzentriert, öffnet sich das Bewusstsein mehr und mehr. Dann kommen die Kräfte Der Mutter wie Frieden, Göttliche Macht, Licht, Wissen und Glückseligkeit in das Adhara (Mied, Vital und Körper) herab, und die Göttliche Shakti beginnt dort mit dem Transformationsprozess.

Wenn man tief im Herzen meditiert, erwacht das Seelische Wesen und bereitet das ganze Wesen des Sadhaks einschließlich Mind, Vital und Körper auf die Herabkunft der Göttlichen Kraft vor. Das Seelische Wesen beginnt nach der vollkommenen Hingabe zur Mutter zu streben, und es führt den Sadhak auf dem direkten Weg zum Ziel. Aus diesem Grund ist es überaus wichtig, die Meditation im Herzzentrum zu praktizieren.

In dem Buch *Questions and Answers (Fragen und Antworten)* hat Die Mutter folgendes zum Thema Meditation geschrieben:

„Konzentriere dich auf das Herz. Gehe hinein, gehe so weit und so tief nach innen, wie es möglich ist. Sammle alle Fäden deines Bewusstseins, die zerstreut sind, zusammen, wickle sie auf, wage den Sprung und lasse dich sinken.

In der tiefen Stille des Herzens brennt ein Feuer. Dies ist das Göttliche, das in dir verborgen liegt - dein wahres Wesen. Höre auf seine Stimme, folge seinen Anweisungen.

Es gibt noch andere Zentren für die Konzentration, zum Beispiel eines oberhalb des Kopfes und ein weiteres zwischen den Augenbrauen. Jedes dieser Zentren hat seine eigene Wirkung und führt zu einem bestimmten Ergebnis. Das Seelische Wesen befindet sich jedoch im Herzen, und im Herzen entspringen alle zentralen Bewegungen - die ganze Dynamik und das Streben nach Transformation und die Kraft zur Realisation." [6. S.1]

Wenn man nicht in der oben beschriebenen Art und Weise meditieren kann, kann man zu Beginn der Meditation mit geöffneten Augen ein Foto Der Mutter oder ein Foto, auf dem Die Mutter und Sri Aurobindo zusammen abgebildet sind, betrachten. Nach einer Weile schließt man seine Augen und versucht, das Foto im Geiste zu sehen. Wenn man es mit dem geistigen Auge klar sieht, stellt man sich vor, dass sich das Bild im Herzen befindet, und dass man selbst davor sitzt. Dann konzentriert man sich darauf und versucht, immer tiefer ins Herz zu gehen. Wenn das nicht möglich ist, verweilt man an diesem Punkt. Wenn

Gedanken auftauchen, während man sich auf das Foto Der Mutter konzentriert, sollte man diese immer wieder abweisen und sofort Ma-Nama-Japa schnell (einschließlich der Lippenbewegung) wiederholen. Dies übt man fünf Minuten lang. Fällt es dem Sadhak leichter sich zu konzentrieren, dann kann er versuchen, die Meditationszeit zu verlängern. Wenn man auf diese Weise ernsthaft übt, wird sich die Konzentration automatisch entwickeln, und es werden keine Gedanken mehr auftauchen.

Wenn die innere Sammlung und die Konzentration sehr intensiv sind, bleibt das innere Bild Der Mutter, wie oben beschrieben, nicht mehr bestehen.³³ Manchmal wird die Göttliche Shakti in Form von Göttlichem Frieden, Göttlicher Glückseligkeit und Göttlichem Wissen herab strömen, und das Bewusstsein des Sadhaks versenkt sich dann in die Tiefe des Herzens. Man sollte so tief wie möglich nach innen gehen und dort so lange verweilen, wie man es vermag. An diesem Punkt taucht man völlig in einem Meer von Frieden und Glückseligkeit ein. Es mag dann sein, dass das Bewusstsein aus der Tiefe des Herzens heraus zu irgendeinem anderen Teil des Körpers strömt. Es ist wichtig, dass der Sadhak dem Bewusstsein erlaubt, auf seine ihm eigene Weise zu wirken, und die Bewegungen des Bewusstseins in keiner Weise behindert, sondern diesen Prozess mit vollem Einverständnis zulässt und unterstützt, denn es handelt sich hierbei um die Arbeit der Transformation, die von der Göttlichen Kraft ausgeführt wird.

³³ Im Folgenden werden verschiedene Bewusstseins Ebenen beschrieben, die während der Meditation auftreten können.

In diesem Yoga können die Herabkunft der Göttlichen Kraft und die Arbeit der Transformation nicht nur durch die Meditation allein bewerkstelligt werden. Es wurde bereits erwähnt, dass die innere Einstellung der Hingabe und das aufrichtige Streben nach dem Göttlichen den Schlüssel und die Grundlage für diesen Yoga-Weg bilden. Durch das Wiederholen des Namens Der Mutter - *Ma* - wird es für den Sadhak leicht, nach dem Göttlichen zu streben und sich hinzugeben. Mind, Vital und Körper werden langsam klar und rein, und das Seelische Wesen erwacht. Wenn es erwacht, strebt es nach dem Göttlichen. Durch die Intensität des Strebens wird die Herabkunft der Göttlichen Shakti ausgelöst, und sie beginnt, das ganze Wesen des Sadhaks zu transformieren. Zu Beginn erfolgt der Transformationsprozess langsam. Viele Gedanken dringen von außen in den Mind des Sadhaks ein und blockieren die Arbeit der Göttlichen Kraft. Der Sadhak sollte es vermeiden, sich mit diesen Gedanken zu identifizieren. Stattdessen kann er die Arbeit der Göttlichen Shakti unterstützen, indem er still den Namen Der Mutter - *Ma* - jeweils dort wiederholt, wo die Göttliche Kraft aktiv ist. Dann werden die Gedanken nicht mehr aufkommen, und die Göttliche Shakti kann intensiver und effektiver arbeiten.

Die herausragende Bedeutung des Nama-Japa

Die Mutter hat Nama-Japa innerhalb des Yoga der Transformation die allerhöchste Wichtigkeit eingeräumt. Sie sagte, dass für die Transformation des Körpers die beiden Aspekte der Hingabe und des inneren Strebens nicht ausreichend sind:

„Ich bin außerdem zu der Überzeugung gekommen, dass für diese Sad.hana des Körpers das Mantra notwendig ist, ... dass die rein psychologische Methode nicht ausreichend ist, und dass ein Japa notwendig ist, da nur Japa eine direkte Wirkung auf den Körper hat.“ [7: S. 301]

Frage: Sind all diese Mantras und das tägliche Wiederholen dieses Japas für diejenigen unter uns, die eine integrale Realisation anstreben, wirklich eine Hilfe oder schränkt uns diese Praxis ein?

Die Antwort Der Mutter: „Dadurch wird Disziplin geschaffen. Es handelt sich eher um eine unterbewusste Disziplinierung des Charakters als eine Disziplinierung der Gedanken.“

Besonders am Anfang zerschmetterte Sri Aurobindo alle moralischen Vorstellungen (du weißt schon, wie beispielsweise in den *Aphorismen*). Er zertrümmerte all diese Dinge, er zerschmetterte sie, er zerschmetterte sie wirklich in kleine Stückchen. Infolgedessen gibt es hier nun eine ganze Gruppe von

jungen Menschen, die mit dem Gedanken aufgewachsen sind: ‚Wir können machen, was wir wollen, es ist völlig egal!‘ Sie haben den Gedanken, dass all die gängigen moralischen Konzepte für sie nicht gültig sind. Es war sehr schwierig für mich, ihnen begreiflich zu machen, dass man diese moralischen Konzepte nur zugunsten eines höheren Verständnisses aufgeben kann. . . Man muss also Acht geben, dass man ihnen nicht zu früh die Macht gibt.

Es ist nahezu eine körperliche Disziplin. Außerdem habe ich festgestellt, dass das Japa eine ordnende Wirkung auf das Unterbewusstsein hat, sowie auf das Unbewusste, auf die Materie, und auf die Zellen des Körpers. Es braucht Zeit, aber wenn man es beharrlich wiederholt, hat es langfristig gesehen eine Wirkung. Es ist dasselbe Prinzip wie beispielsweise das tägliche Üben auf dem Klavier. Du wiederholst mechanisch immer wieder dieselben Stücke, und am Ende sind deine Hände mit Bewusstsein angefüllt - es [das Japa] füllt den Körper mit Bewusstsein." [7: S.420,421]

„Der Sieg gehört jenen, die am hartnäckigsten sind. Als ich vor einem Jahr mein Japa begann, musste ich mich mit allen nur möglichen Schwierigkeiten, Widersprüchen, Vorurteilen und Gegenstimmen, die in der Atmosphäre lagen, auseinandersetzen. Und sogar als dieser arme Körper damit begann, während des Japas hin und her zu gehen, stieß er andauernd gegen verschiedene Gegenstände. Er begann, ganz falsch zu atmen und zu husten. Er wurde von allen Seiten angegriffen, bis ich eines Tages den Feind

erwischte und sagte: ‚Höre mir gut zu, du kannst machen, was du willst, aber ich werde bis zum Ende durchhalten, und nichts wird mich davon abhalten, selbst wenn ich dieses Mantra zehn Millionen Mal wiederholen müsste.‘ Das Resultat war wirklich wie ein Wunder, so als ob eine ganze Wolke von Fledermäusen auf einmal in das Licht fliegen würde. Von diesem Moment an wurden die Dinge besser.“ [7: S. 356]

Durch Japa konnte Die Mutter „... in nur wenigen Monaten eine Arbeit vollbringen, die sonst zehn Jahre gebraucht hätte.“ [7: S. 301]

Die Mutter hat weiterhin gesagt: „In der Tat kann man sofort den Unterschied sehen zwischen denen, die ein Mantra besitzen und jenen, die kein Mantra haben. Bei denen, die kein Mantra haben, bleibt immer etwas Diffuses und Verschwommenes um sie herum, selbst wenn sie eine feste Gewohnheit der Meditation oder der inneren Sammlung besitzen. Im Gegensatz dazu verleiht das Japa den Menschen, die es praktizieren, eine Art von Präzision, eine Art von Festigkeit: eine Rüstung. Es ist so, als ob sie versiegelt würden.“ [7: S. 301]

An den Worten Der Mutter kann man eindeutig erkennen, dass sie in Bezug auf die Transformation des Körpers Japa höchste Priorität gegeben hat. Durch Nama-Japa wird es für den Sadhak leicht, stets bewusst und achtsam zu bleiben. Der schwierige Prozess, Hingabe und inneres Streben nach dem Göttlichen zu entwickeln, wird bereits mit geringer Anstrengung möglich. Der Zustand der inneren Sammlung und

Konzentration stellt sich automatisch ein. Mit nur ein wenig Anstrengung und Willenskraft kann sich der Sadhak von den unvermeidlichen, mechanisch ablaufenden Gedanken befreien. Durch die Macht des Nama-Japa schreitet der Sadhak mit Freude, Interesse und Begeisterung auf dem Weg zu seinem Ziel voran. Dabei ist er geschützt vor Hindernissen, Schwierigkeiten und Gefahren, vor Kummer, Leid und Depressionen und den Angriffen der feindlichen Kräfte. Aus diesen Gründen ist es für uns absolut notwendig, konstant Nama-Japa zu praktizieren.

Literaturverzeichnis

- [1]: Sri Aurobindo: *Savitri*. Fourth, Revised Edition. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram, 1993. Deutsche Übersetzung von Heinz Kappes: "Savitri. Legende und Symbol". Auszüge aus Heinz Kappes' Lesung der nicht redigierten Manuskriptfassung. CD-Fassung. Copyright bei Heinz Kappes Freundeskreis e.V., Reinsburgstr. 33, 70178 Stuttgart. Die redaktionell überarbeitete Form des ursprünglichen Manuskripts ist als Buch im Hinder & Deelmann-Verlag, Gladenbach erschienen und im Buchhandel erhältlich.
- [2]: Sri Aurobindo: *The Synthesis of Yoga*. Centenary Edition. Vol. 20. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram, 1972.
- [3]: Sri Aurobindo: *Letters an Yoga*. Centenary Edition. Vol. 23. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram, 1972.
- [4]: Sri Aurobindo: *The Mother. With Letters an The Mother*. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram, 1972.
- [5]: Sri Aurobindo: *On Himself*. Centenary Edition. Vol. 26. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram, 1972.
- [6]: The Mother: *Questions and Answers*. Centenary Edition. Vol. 3. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram, 1978.

- [7]: The Mother: *Mother's Agenda* — 1951-1960.
Volume 1. Englische Übersetzung aus dem
Französischen unter der Leitung von Satprem.
Paris: Institut de Recherches Evolutives, 1979.

Glossar

Adhara

Sanskrit; wörtlich: „Gefäß“, wird in Sri Aurobindos Yoga als Oberbegriff für Mind, Vital und Körper verwendet.

Ashram

Spirituelle Gemeinschaft, ein Ort, wo Sadhana ausgeübt wird.

Bija

Sanskrit; wörtlich: „Samen“, die Kurzform eines Mantras, die die Essenz der Bedeutung enthält.

Ishta

Die persönlich gewählte Form des Göttlichen

Mantra

Heilige Silbe, heiliger Name, mystische Formel, Wort oder Klang mit spiritueller Bedeutung und Kraft.

Mind

Dieser englische Begriff umfasst im Deutschen verschiedene Bedeutungsebenen wie u.a. Geist, Verstand, gedankliche Wahrnehmung und die Ebenen der Ideen, Erinnerungen und Erkenntnisse.

Nama-Japa

Das ständige Wiederholen des Göttlichen Namens

Sadhak

(weiblich: Sadhika): Person, die intensiv Yoga ausübt.

Sadhana

Spirituelle Disziplin, spirituelle Übungen, der gewählte spirituelle Weg

Satchitananda

(Sanskrit) bedeutet als *ein* Wort:

Sat: Sein, Existenz; Chit: Bewusstsein; Ananda: Glückseligkeit.

Seelisches Wesen

Die Göttliche Essenz, der Göttliche Funke im Individuum, der die Evolution von Mind, Vital und Körper fördert.

**Supramentales Bewusstsein/Supramentale Kraft/
Supramentale Shakti**

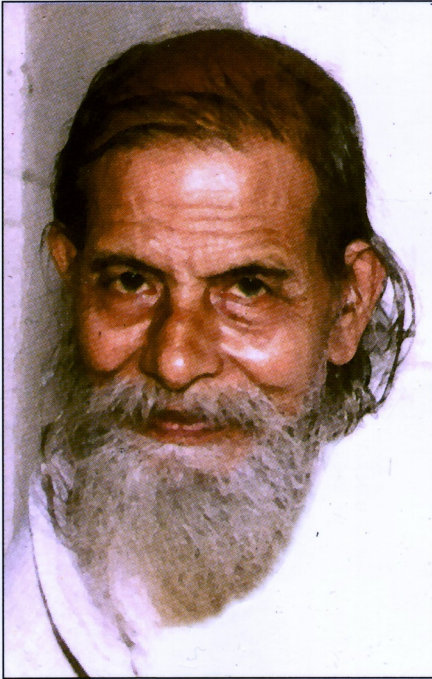
Göttliche Kraft, die von Sri Aurobindo auf die Erde herabgebracht worden ist, um die Transformation auszuführen.

Vital

Sri Aurobindos Begriff für die Lebensenergie, die sich z.B. in Wünschen, Emotionen, Begierden, Instinkten, Leidenschaften ausdrückt.

Yoga

(Sanskrit) bedeutet wörtlich: "Vereinigung"; Yoga ist der Weg, die Disziplin oder die spirituelle Praxis, die zum Einswerden mit dem Göttlichen führt. Der Integrale Yoga, auch *Yoga der Transformation* genannt, ist auf die Umwandlung der gesamten menschlichen Natur in Göttliche Natur ausgerichtet.



Sri Ramkrishna Das, von seinen Anhängern auch liebevoll 'Babaji' genannt, wurde 1908 in Orissa/Indien geboren und beschloss bereits als Achtjähriger, sein Leben allein der spirituellen Suche und der Verwirklichung des Göttlichen zu weihen. Als Schüler eines berühmten Heiligen in Ayodhya erlangte er durch intensive Yoga-Praxis Göttliches Bewusstsein.

Als er später Sri Aurobindo und Die Mutter als Inkarnationen des Göttlichen auf Erden erkannte, trat er

1945 dem Sri Aurobindo Ashram in Pondicherry bei, wo er mehr als 50 Jahre lang den Integralen Yoga praktizierte und vielen Suchenden auf ihrem spirituellen Weg half. Im Jahre 1998 verließ Babaji seinen Körper.

Im vorliegenden Werk legt Sri Ramkrishna Das in leicht verständlicher Weise dar, wie Sri Aurobindos komplexer Integraler Yoga mit Hilfe einer besonderen Methode des Nama-Japa, nämlich des kontinuierlichen Wiederholens des Namens Der Mutter, erfolgreich praktiziert und gemeistert werden kann. Dabei geht er insbesondere auch auf die Schwierigkeiten, Hindernisse und Gefahren ein, mit denen sowohl der Anfänger als auch der Fortgeschrittene konfrontiert wird, und er zeigt sichere Wege zu ihrer Bewältigung.

Komplizierte grundlegende Aspekte des Integralen Yoga erfahren in diesem Zusammenhang leicht nachvollziehbare Deutungen und Erklärungen.