

Humility – Demut

Demut ist die Erkenntnis, dass man nicht weiß – dass man nichts weiß und dass es etwas jenseits dessen geben mag, das uns gegenwärtig als das Wahrste, Edelste und Selbstloseste erscheint. Wahre Demut besteht darin, sich beständig dem Herrn¹ zu übergeben, alles vor Ihn zu legen.

Die Mutter

Vielleicht könnte man sagen, dass [spirituelle Demut] bedeutet, sich bewusst zu sein, wie bedingt das ist, was man getan hat, im Vergleich zu dem, was noch zu tun ist – und sich ebenso bewusst zu sein, dass man nichts ist ohne die Göttliche Gnade.

Die Mutter

Aber ist eine äußere Disziplin nicht hilfreich?

Wenn ihr euch eine äußere Disziplin auferlegt und diese nicht zu blödsinnig ist, kann sie euch helfen. Eine Disziplin, ich sage euch... Disziplinen, Tapasyas², alle asketischen Disziplinen sind, wie sie gewöhnlich praktiziert werden, die besten Mittel, um euch stolz zu machen – um einen solch schrecklichen Stolz in euch aufzubauen, dass ihr niemals, niemals umgewandelt werdet. Man wird ihn mit Hammerschlägen in Stücke brechen müssen.

Die Mutter

Du musst von bestimmten falschen Ideen loslassen, die du über den Yoga zu haben scheinst – denn diese sind gefährlich und müssen von jedem Sadhak³ verworfen werden:

- (1) Es ist nicht das Ziel des Yoga, „wie⁴ Sri Aurobindo und die Mutter“ zu werden. Wer an dieser Idee festhält, kommt leicht zu der weiteren Idee, dass er Ihresgleichen – und sogar mehr – werden kann. Dies füttert nur das Ego.
- (2) Es ist nicht das Ziel des Yoga, Macht zu erlangen oder machtvoller zu sein als andere – oder große Siddhis⁵ zu erlangen oder große oder wundervolle Dinge zu tun.
- (3) Es ist nicht das Ziel des Yoga, ein großer Yogi oder ein Supra-Mensch⁶ zu sein. Dies ist eine egoistische Weise, den Yoga zu sehen, und kann zu nichts Gutem führen. Vermeide das ganz und gar.
- (4) Über das Supramental zu sprechen und zu denken, es in dich selbst hinabzubringen, ist das Gefährlichste von allem. Es kann zu einem vollständigen Größenwahn und Verlust des

¹ engl.: Lord

² spirituelle Disziplin/Praktiken

³ jeder Schülerin/jedem Schüler

⁴ engl.: "like"

⁵ spirituelle Erfahrungen und Fähigkeiten

⁶ engl.: super-man

Gleichgewichts führen. Was der Sadhak⁷ anstreben muss, ist die vollständige Öffnung gegenüber dem Göttlichen, die psychische⁸ Wandlung seines Bewusstseins, die spirituelle Wandlung. Selbstlosigkeit, frei zu sein von Begehren, Demut, bhakti⁹, Überantwortung, Stille, Gleichheit¹⁰, Frieden, Ruhe und Aufrichtigkeit sind die notwendigen Bestandteile dieser Bewusstseinsveränderung. Bis die psychische und spirituelle Wandlung vollendet ist, ist es eine Absurdität, sich für supramental zu halten – und eine arrogante Absurdität.

All diese egoistischen Ideen können – wenn man ihnen nachgibt – nur das Ego vergrößern, die Sadhana¹¹ verderben und zu ernstesten spirituellen Gefahren führen. Sie müssen vollständig zurückgewiesen werden.

Sri Aurobindo, Letters on Yoga

Die erste Bedingung ist eine gesunde Demut, in der du realisierst, dass du – ohne vom Göttlichen getragen, genährt, unterstützt, erleuchtet und geführt zu sein – *absolut nichts* bist. Wenn du dies gefühlt hast – nicht nur mit deinem Mental verstanden, sondern bis in deinen Körper hinein gefühlt hast – dann wirst du anfangen weise zu sein, aber nicht vorher.

Die Mutter, Questions and Answers 1954

Es ist notwendig, auf drei Dinge besonderes Gewicht zu legen:

- (1) eine vollständige Ruhe und Stille des Mentals und des ganzen Wesens;
- (2) ein Fortdauern der Bewegung der Reinigung, sodass das psychische Wesen (die Seele) die ganze Natur regieren kann;
- (3) die Aufrechterhaltung der Haltung von Verehrung und bhakti¹² gegenüber der Mutter in allen Zuständen und durch alle Erfahrungen hindurch.

Dies sind die Bedingungen, in denen man durch alle Erfahrungen in Sicherheit wachsen kann, in denen man die richtige Entwicklung nehmen und vollständige Verwirklichung haben kann – ohne Störung des Systems und ohne von der Intensität der Erfahrungen weggetragen zu werden. Stille, psychische Reinheit¹³, bhakti und spirituelle Demut vor dem Göttlichen – dies sind die drei Bedingungen.

Sri Aurobindo, Letters on Yoga

⁷ Schülerin/Schüler

⁸ im Sinne der Durchdringung des Bewusstseins mit dem psychischen (seelischen) Bewusstsein; Psychisierung des äußeren Wesens

⁹ Hingabe

¹⁰ gegenüber allem (ohne Vorzüge und Abneigungen); engl.: equality

¹¹ den spirituellen Weg/die spirituelle Praxis

¹² Hingabe

¹³ Reinheit der Seele im Wesen

Was das Gefühl von Überlegenheit betrifft: dies ist ebenfalls schwer zu vermeiden, wenn sich vor dem Bewusstsein größere Horizonte öffnen – es sei denn, man hat bereits ein frommes und bescheidenes Gemüt. Es gibt Menschen wie Nag Mahashoy, in denen spirituelle Erfahrung mehr und mehr Demut hervorbringt. Es gibt andere wie Vivekananda, in denen sie ein gigantisches Gefühl von Stärke und Überlegenheit aufbaut – europäische Kritiker haben ihm dies recht massiv vorgeworfen. Es gibt andere, in denen sie ein Gefühl von Überlegenheit gegenüber Menschen und Demut gegenüber dem Göttlichen verankert. Jede Haltung hat ihren Wert. Nehmt Vivekanandas bekannte Antwort an den Pandit¹⁴ aus Madras, der einer seiner Aussagen mit den Worten widersprach „Aber Shankara¹⁵ sagt dies nicht“ – worauf Vivekananda antwortete: „Nein, Shankara sagt dies nicht, aber ich, Vivekananda, sage das“; und der Pandit ließ verblüfft und sprachlos ab. Dieses „Ich, Vivekananda“ steht vor dem gewöhnlichen Auge wie ein Himalaya von selbstbewusstem Egoismus. Aber es war nichts Falsches oder Anfechtbares in Vivekanandas spiritueller Erfahrung. Dies war kein schierer Egoismus, sondern die Wahrnehmung dessen, wofür er stand – und die Haltung eines Kämpfers, der es sich, als Repräsentant von etwas sehr Großem, nicht erlauben konnte, schlecht gemacht oder herabgesetzt zu werden. Dies soll nicht die Notwendigkeit von Nicht-Egoismus¹⁶ oder von spiritueller Demut bestreiten. Aber es soll zeigen, dass die Sache nicht so einfach ist, wie sie auf den ersten Blick erscheint. Denn wenn ich meine spirituellen Erfahrungen ausdrücken muss, muss ich dies mit Wahrheit tun – ich muss sie aufzeichnen, ihre bhava¹⁷, die Gedanken, Gefühle, Bewusstseinsweiterungen, die sie begleiten. Was kann ich mit der Erfahrung tun, in der man die ganze Welt in sich selbst fühlt oder in der die Kraft des Göttlichen im eigenen Wesen und in der eigenen Natur fließt; oder mit der Gewissheit des eigenen Glaubens gegenüber allen Zweifeln und Zweiflern oder mit der Erfahrung der eigenen Einheit mit dem Göttlichen oder der Kleinheit des menschlichen Denken und Lebens im Vergleich zu diesem größeren Wissen und dieser größeren Existenz? Und ich muss das Wort „Ich“ verwenden – ich kann keine Zuflucht darin suchen, „dieser Körper“ oder „diese Erscheinung“ zu sagen, insbesondere da ich kein Mayavadin¹⁸ bin. Werde ich nicht unvermeidlich in Redewendungen fallen, die X den Kopf über meine Behauptungen schütteln lassen, da sie in seiner Wahrnehmung voller Ego und Stolz sind? Ich nehme an, es wäre schwer, das zu vermeiden.

Sri Aurobindo, Letters on Yoga I

Demut gegenüber dem Göttlichen ist ebenfalls ein *sine qua non*¹⁹ des spirituellen Lebens – und spiritueller Stolz, Arroganz, oder Eitelkeit und Selbstgewissheit drücken immer nach unten. Doch Vertrauen in das Göttliche und ein Glaube in sein spirituelles Schicksal (zum Beispiel „weil mein Herz und meine Seele nach dem Göttlichen streben, kann es nicht

¹⁴ Gelehrter

¹⁵ religiöser Lehrer und Philosoph (Advaita Vedanta)

¹⁶ engl.: non-egoism

¹⁷ Befinden und Tendenzen (ihr eigentlicher Zustand)

¹⁸ Suchende auf dem Weg des Advaita Vedanta

¹⁹ unerlässliche Voraussetzung

ausbleiben, dass ich Es eines Tages erreiche“) werden angesichts der Schwierigkeiten des Weges sehr benötigt.

Sri Aurobindo, Letters on Yoga II

Es ist sehr einfach – wenn Menschen gesagt wird „seid demütig“, dann denken sie sofort an „demütig gegenüber anderen Menschen“, und diese Demut ist falsch. Wahre Demut ist Demut gegenüber dem Göttlichen – das bedeutet ein präzises, exaktes, *lebendiges* Gefühl, dass man nichts ist, man nichts tun kann, nichts versteht ohne das Göttliche; dass selbst wenn man außergewöhnlich intelligent und fähig ist, dies im Vergleich mit dem göttlichen Bewusstsein nichts ist. Und dieses Gefühl muss man immer halten, denn dann hat man immer die wahre Haltung von Empfänglichkeit – eine demütige Empfänglichkeit, die persönliche Ansprüche dem Göttlichen nicht entgegenstellt.

Die Mutter, Questions and Answers 1953

Mutter, wovon hängt Empfänglichkeit ab?

Sie hängt zuallererst von Aufrichtigkeit ab – davon, ob man wirklich empfangen will – und dann... ja, ich glaube die wesentlichen Faktoren sind Aufrichtigkeit und Demut. Es gibt nichts, was dich mehr zumacht als Eitelkeit. Wenn ihr selbstzufrieden seid, habt ihr diese Art von Eitelkeit, nicht zugeben zu wollen, dass euch etwas fehlt, dass ihr Fehler macht, dass ihr unvollständig seid, dass ihr unvollkommen seid, dass ihr... Es gibt etwas in der Natur, wisst ihr, das auf diese Weise starr wird, das nicht zugeben will – dies hindert euch daran zu empfangen. Ihr müsst es aber nur versuchen und die Erfahrung machen. Wenn es euch durch eine Willensanstrengung gelingt, auch nur einen sehr kleinen Teil des Wesens dazu zu bringen zuzugeben, dass: „Ah, gut, ja, ich habe mich geirrt, ich sollte so nicht sein und ich sollte dies nicht tun und sollte jenes nicht fühlen, ja, es ist ein Fehler“ – wenn es euch gelingt, es dazu zu bringen, dies zuzugeben, dann beginnt es zunächst, wie ich gerade eben sagte, euch sehr zu verletzen. Doch wenn ihr standhaft aushaltet, bis dies eingestanden ist, ist es sofort offen – es ist offen und seltsamerweise tritt eine Flut von Licht ein. Und dann fühlt ihr euch danach so froh, so glücklich, dass ihr euch fragt: „Warum war ich so dumm, so lange Widerstand geleistet zu haben?“

Die Mutter, Questions and Answers 1953

Demut, eine vollkommene Demut, ist die Bedingung für alle Verwirklichung. Das Mental ist so arrogant. Es denkt, es weiß alles, versteht alles. Und wenn es überhaupt jemals aus Idealismus handelt, um einer Sache zu dienen, die ihm edel erscheint, wird es sogar noch arroganter, noch uneinsichtiger – und es ist fast unmöglich, es dazu zu bringen zu sehen, dass es noch etwas Höheres jenseits seiner edlen Auffassungen und seiner selbstlosen oder anderen Ideale geben mag. Demut ist das einzige Heilmittel. Ich spreche nicht von Demut, wie sie von bestimmten Religionen verstanden wird – mit diesem Gott, der seine Geschöpfe herabsetzt und sie nur auf ihren Knien sehen will. Als ich ein Kind war, rebellierte ich gegen diese Art von

Demut und ich weigerte mich, an einen Gott zu glauben, der seine Geschöpfe herabsetzen will. Ich meine nicht diese Art von Demut, sondern die Erkenntnis, dass man nicht weiß – dass man nichts weiß und dass es etwas Jenseitiges geben mag, das uns gegenwärtig als das Wahrste, Edelste und Selbstloseste erscheint. Wahre Demut besteht darin, sich beständig dem Herrn²⁰ zu übergeben, alles vor Ihn zu legen. Wenn ich einen Schlag empfangen (und es gibt etliche davon in meiner Sadhana²¹), ist meine unmittelbare, spontane Reaktion – wie ein Sprung – mich vor Ihn zu werfen und zu sagen „Dein, Herr²²“. Ohne diese Demut wäre ich nie in der Lage gewesen, irgendetwas zu verwirklichen. Und ich sage „Ich“ nur, um mich verständlich zu machen – „ich“ bedeutet tatsächlich, der Herr durch diesen Körper, sein Instrument. Wenn ihr beginnt, *diese* Art von Demut zu leben, bedeutet es, dass ihr euch der Verwirklichung nähert. Es ist die Bedingung, der Anfangspunkt.

Die Mutter, Agenda, 21.12.1957

Je mehr wir auf dem Pfad fortschreiten, umso bescheidener werden wir und umso mehr sehen wir, dass wir nichts getan haben im Vergleich zu dem, was noch getan werden muss.

Die Mutter

In Wahrheit ist aufrichtige Demut unser Schutz – es ist der sicherste Weg zur unabdingbaren Auflösung des Egos.

Die Mutter

²⁰ engl.: Lord

²¹ spiritueller Weg, spirituelle Praxis

²² engl.: Lord