

Briefe über den Yoga, Sri Aurobindo



Der [Integrale Yoga](#) nach [Sri Aurobindo](#) weicht durch seine Methoden und seinem Ziel von den meisten Yogawegen ab. Da jeder Suchende eine andere Persönlichkeit hat, gibt es im Integralen Yoga nicht die meist üblichen kollektiven Anweisungen oder Übungen. Glücklicherweise hat aber Sri Aurobindo nebst seinen umfangreichen Büchern auch tausende Briefe an seine Schüler geschrieben, welche später in Buchform als *Briefe über den Yoga* veröffentlicht wurden und dadurch zu einer echten Hilfe für alle wurden.

Inhaltsverzeichnis

- [Einleitung](#)
- [Über die Briefe über den Yoga](#)
 - [Einführende Worte von Elisabeth Beck](#)
 - [Worte von Nirodbaran zu den Briefen](#)
- [Briefe über den Yoga](#)
 - [Band 1: Integraler Yoga und andere Wege](#)
 - [Band 2: Die Sadhana](#)
 - [Band 3: Erfahrung und Verwirklichung](#)
 - [Band 4: Die Umwandlung](#)

Einleitung

Wer ein normales, glückliches Leben führen möchte, nach dem englischen Sprichwort 'eat, drink and be merry' (essen, trinken und fröhlich sein), ist nicht für den Integralen Yogaweg prädestiniert. Es gibt genügend andere Yoga-Methoden, die ein glücklicheres, spannungsfreies Leben ermöglichen.

Auch für jene Sucher, deren Lebensziel ein alleiniger Aufstieg in das

Göttliche ist (Samādhi), wobei die Grundlage des Lebens im Körper und Vital unverändert bleibt, ist der Integrale Yoga ebenfalls die falsche Methode.

Der Integrale Yoga ist nicht nur ein Aufstieg zum Göttlichen, sondern auch wieder ein Abstieg, um Physis, Vital und Mental zu transformieren (zu vergöttlichen). Dies ist ein sehr schwieriger Weg und (noch) nicht für alle Menschen begehbar. Siehe auch Blog-Beitrag [Methoden und Ziel des Integralen Yoga](#).

Sri Aurobindo in *Briefe über den Yoga*, Band 2:

„Der Weg des Yoga, dem man hier folgt, unterscheidet sich von anderen Yogawegen in seinen Zielen; sein Ziel ist nicht, sich aus dem gewöhnlichen unwissenden Weltbewusstsein in das göttliche Bewusstsein zu erheben, sondern die supramentale Macht jenes göttlichen Bewusstseins in die Unwissenheit von Mental, Leben und Körper herabzubringen, sie umzuwandeln, das Göttliche hier zu manifestieren und ein göttliches Leben in der Materie zu schaffen. Dies ist ein übermäßig schwieriges Ziel und ein übermäßig schwieriger Yoga; vielen oder den meisten wird er unmöglich erscheinen. ...

Die Sadhana dieses Yoga geht nicht durch eine festgelegte mentale Lehre vonstatten oder durch vorgeschriebene Formen der Meditation, durch mantra oder andere Dinge, sondern durch Streben, durch nach innen oder oben gerichtete Konzentration, durch das Sich-Öffnen für einen Einfluss, für die Göttliche Macht über uns und ihr Wirken, für die Göttliche Gegenwart im Herzen und durch die Zurückweisung all dessen, was diesen Dingen fremd ist. ...“

Selten wurde ein so grosser schriftlicher Nachlass eines Yogapioniers hinterlassen, wie derjenige von Sri Aurobindo. Seine Werke wie [Die Synthese des Yoga](#), [Das Göttliche Leben](#), usw. welche 1914 – 1921 in der Zeitschrift *Arya* erstmals veröffentlicht wurden, enthalten bereits die Essenz der gesamten Lehre über den Integralen Yoga.

Als sich Sri Aurobindo 1926 entschied, die Leitung des Ashrams [Mirra Alfassa \(die Mutter\)](#) zu übergeben und sich von der Aussenwelt zurückzuziehen, entstand ein umfangreicher Briefverkehr mit seinen Schülern.

Für alle Integral-Suchenden sind die gesammelten Briefe, welche nach verschiedenen Themengebieten zusammengestellt wurden, eine schier unerschöpfliche Quelle von Informationen und Anweisungen.

Über die Briefe über den Yoga

Einführende Worte von Elisabeth Beck

Elisabeth Beck, die Übersetzerin der *Briefe über den Yoga* ins Deutsche, schrieb 1977 im Anhang von Band 1 folgende Hintergrundinformationen:

„Nachdem Sri Aurobindo sich 1926 nahezu vollständig von der Außenwelt und auch von dem persönlichen Kontakt mit seinen Jüngern zurückgezogen hatte, forderte er diese auf, sich mit ihren Fragen und Problemen schriftlich an ihn zu wenden. Das taten sie und »schrieben ihm über alles, über ihre

Heimsuchungen und Hoffnungen, ihre dunklen Nächte und verhangenen Tage, über plötzlichen Jubel, seltsame Ängste und bleierne Depressionen – oder sie stellten Fragen über Probleme der Philosophie, der Yogatechnik, über poetische Inspiration usw. usw.; und die Antwort kam und brachte den wahren Balsam spiritueller Hilfe, sie kam in Form einer Botschaft oder freundlicher Worte, sie kam als lange oder kurze Epistel, heiter oder ernst, doch immer dem Herzen oder der Wahrheit entspringend und in jeder Weise der Art der Anfrage sowie der Natur und Stimmung des Fragenden angemessen« (aus K. R. S. Iyengars Buch: Sri Aurobindo). So entstand in den Jahren zwischen 1927 und 1938 das gewaltige Werk und Lehrgebäude der *Briefe*, die in die Tausende gehen und jeden nur erdenklichen Aspekt des Integralen Yoga behandeln. Sie sind eine wahre Fundgrube vielfältigster Unterweisung und in ihrer Unmittelbarkeit vielleicht von größerem praktischen Wert als seine ‚großen‘ Werke, die er zur Veröffentlichung schrieb.

Wir sehen Sri Aurobindo vor uns, wie er in langen Nächten, kaum des Schlafes bedürftig, mit unendlicher Liebe und Geduld auf jeden Gedanken einging, wie er seine Antworten auf irgendwelche Abreißzettel schrieb oder in die Tagebücher der Sadhaks, die sie ihm sandten, oder unter ihre Briefe selbst. Diese Antworten wurden später in jahrzehntelanger sorgfältiger und geduldiger Arbeit von Kishor Gandhi, Sadhak des Sri Aurobindo Ashrams gesichtet, gesammelt und nach Themen geordnet. Eine erste Auswahl aus den Briefen erschien 1933 unter dem Titel *The Riddle of this World* (Deutsche Ausgabe 1977: *Das Rätsel dieser Welt*); 1935 erschien *Lights on Yoga* und 1936 *Bases of Yoga*; 1947 dann eine kleinere Sammlung unter dem Titel: *Letters of Sri Aurobindo*, und im Jahre 1958 die beiden ersten umfangreichen Bände: *On Yoga*.

Die jüngste, erweiterte und bislang vollständigste Ausgabe der Briefe in drei großen Bänden ist in der Sri Aurobindo Centenary Edition enthalten, der ersten Gesamtausgabe der Werke Sri Aurobindos aus dem Jahre 1972. Diese liegt der deutschen Übersetzung zugrunde, die in vier Bänden erscheinen wird. (1. Band: *Integraler Yoga und andere Wege*; 2. Band: *Die Sadhana*; 3. Band: *Erfahrungen und Verwirklichungen*; 4. Band: *Die Umwandlung*.)

Der vorliegende erste Band enthält viele der sogenannten großen Briefe Sri Aurobindos wie jenen, der später *Das Rätsel dieser Welt* genannt wurde und in dem gleichnamigen Büchlein erschien oder die faszinierenden Berichte über seine nirvana-Erfahrung, seine leidenschaftliche Auseinandersetzung mit der Wissenschaft, die er in ihre Schranken weist oder den berühmten Brief über die Logik des Zweifels – um nur einige zu nennen. Einer der wichtigsten Abschnitte dieses Bandes jedoch ist: *Die Ebenen und Teile des Wesens*, der den inneren Aufbau des menschlichen Wesens – im Westen würde man es als die Psychologie des Menschen bezeichnen – in der Sicht Sri Aurobindos enthält. Wichtig nicht nur für das Verständnis der weiteren Brief-Bände über den Yoga und gleichsam als Ersatz für die bislang noch fehlende deutsche Terminologie-Ausgabe, sondern wichtig auch für die eigene Selbsterkenntnis und Selbstschau.

Sri Aurobindo sagt: »Es gehört zur Grundlage dieses Yoga, sich der großen Kompliziertheit unserer Natur bewusst zu werden, die verschiedenen Kräfte, die sie bewegen, zu erkennen und über sie die Kontrolle eines lenkenden Wissens zu erlangen. Wir bestehen aus vielen Teilen – unserem Denken und

Willen, unserer Wahrnehmung, unserem Gefühl und Handeln –, doch erkennen wir weder die Herkunft noch den Weg, den diese Impulse in uns einschlagen, und gewahren lediglich ihre verworrenen und kunterbunten Folgen an der Oberfläche, denen wir bestenfalls eine unsichere und wechselhafte Ordnung auferlegen können.«

Eines gilt es zu verstehen, dass es für einen Mann mit großer spiritueller Erfahrung keine sprachlichen Abstraktionen gibt. Dinge, die anderen abstrakt erscheinen mögen, da sie weit über ihre Erfahrung und ihr mentales Vermögen hinausreichen, sind für ihn gegenwärtige und greifbare Realitäten, die er mit der gleichen Genauigkeit beschreibt wie wir vielleicht einen physischen Vorgang beschreiben würden. Man muss lernen Sri Aurobindo zu lesen, seine Sprache zu verstehen – und dies ist nicht in kurzer Zeit möglich, es mag sogar eine Entwicklung sein, die sich über Jahre erstreckt. Man muss ihn wieder und wieder lesen, man muss lernen ruhig sich zu öffnen, weit zu werden, immer weiter, gleichsam ozeanisch so wie diese in großen Sätzen dahinfließende Sprache selbst. Seine Bücher sind nicht auf einmal zu erschöpfen und bei jedem erneuten Lesen wird man Dinge finden, die einen zuvor nicht berührten. Es ist sogar durchaus möglich Sri Aurobindo zunächst gar nicht zu verstehen, da man versucht, ihn in seine eigene Gedanken- und Vorstellungswelt einzuordnen oder ihn einfach als einen weiteren indischen oder idealistischen Philosophen betrachtet.

Ihn als das zu erkennen, was er tatsächlich ist – als avatār, welcher der Menschheit zu einem neuen Bewusstsein, zur nächsten Seinsstufe der Evolution verhilft –, gibt es nur einen Weg, sich ruhig aufzumachen und zu empfangen, was aus dem Schwingen und Leuchten seiner Gedanken, seiner Weisungen, seiner Sprache in uns einzudringen vermag.“

Worte von Nirodbaran zu den Briefen

Nirodbaran, ein enger Schüler von Sri Aurobindo und der Mutter, schrieb die nachstehende Betrachtung im Vorwort zu dem Buch *Correspondence with Sri Aurobindo* (First Edition 1969). Sie bezieht sich auf den Briefwechsel Sri Aurobindos mit Nirodbaran, der einen besonders humorvollen und innigen Ton aufweist. Diese Betrachtung ist im Anhang des Band 3 unter *Briefwechsel mit Sri Aurobindo* eingeflossen:

„Die Geschichte dieses Briefwechsels geht zurück auf die frühen dreißiger Jahre, jener Zeit als der Ashram meine ständige Heimat wurde. Ich war zu meinem ersten darshan hierhergekommen, um etwa einen Monat zu bleiben. Bevor ich abfuhr, schrieb ich Sri Aurobindo einen Brief, der sich auf die künftige Entwicklung meines Lebens bezog, und deutete ihm an, dass meine Neigung mehr in Richtung des Karmayoga als eines Lebens der Meditation ginge; ich stellte ihm auch die Frage, wie die Ausübung des Yoga überhaupt mit dem Leben in der Welt vereinbar sei, und auf welche Weise ich mich vorbereiten könne, um zu einem späteren Zeitpunkt den Yoga voll aufnehmen zu können.

Seine Antwort bestand in einem langen Brief, in welchem Sri Aurobindo mir erklärte, wie das äußere Leben zu einem Bereich des Yoga gemacht werden könne, und wie Arbeit, in der richtigen Einstellung verrichtet – als Teil des Karmayoga –, ein gutes Training für das volle yogische Leben sein könne. Von diesem Rat jedoch wurde nur sehr wenig in die Praxis umgesetzt: die

Dunkelheit der Welt draußen verhüllte rasch das flackernde Licht, das im Ashram entzündet worden war.

Als ich im Jahre 1933 zurückkehrte und mich entschloss, im Ashram zu bleiben, bemerkte ich, dass der Briefwechsel der Jünger mit der Mutter und Sri Aurobindo zu einem charakteristischen Merkmal jener Zeit geworden war. Die Mutter und Sri Aurobindo saßen Nacht für Nacht, Monat um Monat über Stößen von Notizbüchern und Briefen und beantworteten alle Arten von Fragen der Sadhaks und Sadhikas – schwierige und lächerliche. Das ging etwa 8 Jahre lang so. Für einige Sadhaks war das Schreiben Pflicht, andere taten es freiwillig, doch niemand wollte sich eine derartige Gelegenheit entgehen lassen; all die alten Sadhaks jener Zeit hüten den Briefwechsel mit Sri Aurobindo wie einen kostbaren Schatz, der jetzt noch hundertmal kostbarer für sie geworden ist. Auch ich begann ihm zu schreiben und seine Antworten waren etwa ein Jahr lang ziemlich kühl und sachlich. Nicht in meinen kühnsten Träumen wäre es mir eingefallen, dass diese Beziehung bald einen vertrauten und persönlichen Charakter annehmen würde. Und dennoch war es so, und auf überraschend plötzliche Weise. Eines Tages, als mein Notizbuch von Sri Aurobindo zurückkam und ich zu lesen begann, stieß ich zu meiner höchsten Verwirrung auf den Satz: »Nun, mein Lieber, hast du es jetzt verstanden?« Ich war so verblüfft, dass ich meinen Augen nicht traute. »Ist dies ein Scherz oder ein Versehen seiner Hand?«, fragte ich mich, denn ich kannte niemanden, für den er jemals die Anrede ‚mein Lieber‘ gebraucht hätte. Ich konnte ihn aber auch nicht darüber befragen. Doch ließ er mich nicht lange im Zweifel, denn von diesem Tag an änderte der ganze Briefwechsel mit ihm seinen Ton und enthielt nun für mich den *rasa* himmlischen Entzückens, den allein Sri Aurobindos Feder erstehen lassen und seine vielschichtige Persönlichkeit vermitteln konnte – denn für mich war er schlechthin die Verkörperung des *raso vai sah* (‚Er ist wahrhaft das Entzücken‘).

Von nun an wurde das Leben ein einziger Gesang! Jeden Morgen wartete ich voller Spannung auf die Ankunft der ‚Göttlichen Post‘, wie wir sie zu nennen pflegten. Wie groß war die Erregung, wenn ich sah, dass Seiten – in unglaublicher Geschwindigkeit geschrieben – mit seiner feinen, engen Handschrift gefüllt waren. »Oh, wie viel er doch wieder geschrieben hat«, war dann mein erster Gedanke. Und der Inhalt glich tatsächlich einem Göttermahl, obwohl ich zugeben muss, dass es eines Gottes Wirken bedurfte, um in einer einzigen Nacht so viele Fragen zu beantworten. Manchmal, wenn es am wenigsten erwartet wurde, waren die Antworten ausführlich und wenn es am meisten erwartet wurde, absolut spärlich – aber immer hatten sie eine anfeuernde Wirkung auf mich. Der aufblitzende Humor, das brillante Wortgefecht, die vorgebrachten Argumente, welche die völlige Hohlheit meiner unreifen Schlussfolgerungen bloßlegten, waren Dinge, die meine übliche menschliche Kost überschritten. Voller Freude pflegte ich zu Dilip Roy [ein Jünger Sri Aurobindos, der ihm besonders nahe stand] zu rennen, um mit ihm den üppigen Schmaus zu teilen. Wir bogen uns vor Lachen und genossen all die Prügel, die mir für meine holzköpfige Logik zuteil wurde. Dilip pflegte zu sagen: »In dem Briefwechsel mit dir hat sich Sri Aurobindo in einem völlig neuen Licht gezeigt. Welch‘ Glück für uns, solch einen Guru zu haben!« Meine Freunde wunderten sich, wie ich es wagen konnte, mir derartige außergewöhnliche Freiheiten Sri Aurobindo gegenüber herauszunehmen – manchen erschien es als

ein Sakrileg. Ich wurde oftmals gefragt: »Hast du keine Angst, wenn du ihm während des darshans gegenübertrittst?« Angst? Wo konnte von Angst die Rede sein, wenn sein Gesicht, seine Augen sagten: ‚*ma bhai*‘ (hab keine Furcht), seine Lippen sich in zärtlichem Lächeln öffneten und sein Körper, ganz Liebe und Süße, sich niederbeugte, um den Kopf zu segnen, der zu seinen Füßen lag.

Auf diese Weise setzten wir, Guru und Schüler, unsere täglichen schriftlichen Gefechte fort – der Guru zu dem Angriff auf allen Fronten ermutigend und sich ihm preisgebend und zuletzt den dreisten Gegner mit einem gütigen Lachen zu Boden werfend. Der Schüler aber pflegte den Staub abzuschütteln und sich für eine neue Kontroverse bereit zu machen und, »obgleich besiegt, immer noch weiter argumentierend.« Der Leser mag die Fragen manchmal etwas einfältig finden; in jenen Tagen aber, als die kleineren Bücher [wie *Grundlagen des Yoga* usw.] noch nicht veröffentlicht waren, konnten wir nur auf den *Arya* zurückgreifen, der aber für viele von uns schwer verständlich war – wir wussten daher nicht viel über diesen Yoga. Außerdem war die Versuchung Sri Aurobindo eine Äußerung zu entlocken so unwiderstehlich, dass wir die Weisheit unserer Fragen nicht weiter wogen. Er hatte uns dieses außergewöhnliche Privileg eingeräumt und wir wandten jede List und Geschicklichkeit an, um ihm etwas von dem unermesslichen Reichtum seines Wissens zu entreißen. Das Ergebnis ist eine große, kostbare Folge von Briefen über alle Arten von Themen – Briefe, die für immer leuchten werden wie Juwelen auf dem Brustpanzer der Zeit.

Die Kunst, einen indirekten Kontakt mittels Briefen so eng und lebendig, gleichsam berührbar zu machen, ist etwas, dessen Geheimnis Sri Aurobindo allein zu kennen schien. Eine Redewendung wie »mach weiter, mach weiter«, wenn der Sadhak in einer Stimmung von Verzweiflung war, oder »vorwärts, vorwärts«, wenn er wissen wollte, ob er überhaupt Fortschritte mache, oder ein einfaches Ausrufezeichen am Rand, sind Dinge, über die man sich, wenn man den Zusammenhang kennt, unglaublich freuen kann. Außerdem stellte seine Art mit verschiedenen Sadhaks gemäß ihrem psychologischen ‚make-up‘ umzugehen und das gleiche Thema von verschiedenen Ebenen des Bewusstseins her zu behandeln – dem geistigen Format jedes einzelnen angemessen – eine große Meisterschaft seiner Federführung dar. Und so wie Sri Krishna die Herzen der Menschen mit seiner Flöte bestrickte, hat Sri Aurobindo ihre Herzen und ihren Geist mit der Zauberkraft seiner Feder gewonnen.

Dies ist in Kürze die Geschichte unseres Briefwechsels. Erinnerungen der versunkenen Vergangenheit steigen bei seiner Betrachtung auf und verleihen meinem inneren Horizont die Farbe ihrer Regenbogen-Töne. Vieles hat sich seither ereignet, viele Umwälzungen haben die Erde erschüttert, ihren dunklen Schatten hinterlassend und sich wieder zurückziehend, wenn Seine [Yoga-] Macht eingriff. Auch unser eigenes Leben erfuhr viele Erschütterungen, aber in all diesem Fluten und Ebben sind die Dinge unserer inneren Welt tatsächlich sehr weit gediehen. Nur wenige wissen etwas von der Herkulesarbeit, die Sri Aurobindo und die Mutter vereint und getrennt verrichteten indem sie, den Dringlichkeiten der Zeit entsprechend, subtile oder rasch wirkende oder langsame Methoden anwandten und wieder verwarfen, um andere aufzunehmen und neue Brücken zu öffnen, alte zu schließen oder zu blockieren und sogar ihr eigenes Leben für das Göttliche Ziel einzusetzen.

Diese noch nie dagewesene symbolische Geschichte wird in der Zukunft geschrieben werden; es wird *unser* Epos sein – wie *Savitri* das Epos Sri Aurobindos ist – und unser Briefwechsel mit Ihm wird seinen gebührenden Platz darin finden. ... “

Briefe über den Yoga

Gurindhrai

I thought you wrote that you were going on with your sadhana.

As for instructions, I can for the moment only say this: - Do not be over-eager for experience; - for experiences you can always get, having once broken the barriers between the physical mind and the ~~other~~ ^{subtle} planes. What you have to aspire for, most is the improved quality of the recipient consciousness in you - discrimination in the mind, the unattached impersonal witness, look on all that goes on in you and around you, purity in the vital, calm equanimity, enduring patience, absence of pride and the sense of greatness - and more especially, the development of the psychic being in you - unselfish, self-giving, psychic humility, devotion. It is a consciousness made up of these things, cast in this mould that can bear without breaking, stumbling or deviation ^{into error} the rush of lights, powers and experiences from the supra-physical planes. An entire perfection in these respects is hardly possible until the whole nature from the highest mind to the subconscious physical is made one in the light that is greater than mind, but a sufficient foundation and a consciousness always self-observant, regular and growing in these things is indispensable - for perfect purification is the basis of the perfect siddhi.

12. 11. 32.

Sri Aurobindo.

Brief mit Handschrift von Sri Aurobindo

Leider sind die vier Buchbände 1 – 4 *Briefe über den Yoga* in deutscher Sprache vergriffen.

Alle 4 Bände in Deutsch sind aber als [eBook](#) erhältlich.

Zudem sind die Bände:

- *Briefe über den Yoga* – Band 1
- *Briefe über den Yoga* – Band 2 + 3
- *Briefe über den Yoga* – Band 4

auf der Website:

<https://motherandsriaurobindo.in/Sri-Aurobindo/>

als pdf online lesbar unter: *Works / Translations / Deutsche /*

oder sie können direkt aufgerufen werden durch Anklicken der unten stehenden Links.

Zur besseren Auffindung entsprechender Texte, habe ich die Inhaltsverzeichnisse der Bände 1 bis 4 unten aufgelistet.

Band 1: Integraler Yoga und andere Wege

[Band 1 – als pdf](#)

Inhalt:

- **Die supramentale Evolution**
- **Integraler Yoga und andere Wege**
 1. Shankara und Mayavada
 2. Buddhismus
 3. Die Gita
 4. Tantrismus und Okkultismus
 5. Vishnuismus
 6. Integraler Yoga
- **Religion, Moral, Idealismus und Yoga**
- **Vernunft, Wissenschaft und Yoga**
- **Die Ebenen und Teile des Wesens**
 1. Bewusstsein
 2. Sachchidananda
 3. Supramental – Übermental
 4. Jivatman (Zentrales Wesen)
 5. Die Seele und das seelische Wesen
 6. Das innere Wesen und das wahre Wesen
 7. Das umhüllende (environmental) Bewusstsein
 8. Das kosmische Bewusstsein
 9. Das Mental
 10. Das vitale Wesen (Das Vital)
 11. Das Physische Bewusstsein, das Physische Mental
 12. Das Unterbewusste, das Unbewusste
 13. Die Zentren

- **Die göttlichen und die feindlichen Mächte**
 1. Die Götter
 2. Die Asuras
- **Der Sinn des Avatars**
- **Wiedergeburt**
- **Schicksal und freier Wille, Karma, Vererbung usw.**
 1. Schicksal und freier Wille
 2. Unsichtbare Kräfte
 3. Das Opfer
 4. Gewalt und Nicht-Gewalt
 5. Zeitgefühl
 6. Größe
 7. Pflanzen und Tiere
 8. Humor
- **Anhang**
 - Glossar
 - Zeittafel
 - Zu den Briefen Sri Aurobindos (von Elisabeth Beck)

Band 2: Die Sadhana

[Band 2 und 3 – als pdf](#)

Inhalt:

- **Das Ziel des Integralen Yoga**
- **Die synthetische Methode und der Integrale Yoga**
- **Die Grundvoraussetzungen des Pfades**
 1. Allgemeines
 2. Wahrhaftigkeit
 3. Streben
 4. Glaube
 5. Hingabe und Bemühung
 6. Gnade
 7. Guru
 8. Beharrlichkeit
- **Die Grundlage der Sadhana**
 1. Das ruhige Mental
 2. Stille, Ruhe und Schweigen
 3. Friede
 4. Gleichmut
- **Sadhana durch Arbeit**
 1. Karma-Yoga
 2. Die Göttliche Arbeit
 3. Das doppelte Bewusstsein bei der Arbeit
 4. Das Sich-Öffnen für die Kraft
 5. Das Wirken der Kraft bei der Arbeit
 6. Die Einmischung des Mentals
 7. Die Läuterung durch die Arbeit
 8. Ordnung und Disziplin bei der Arbeit
 9. Die richtige Handhabung der Dinge
- **Sadhana durch Meditation**

1. Meditation und Konzentration
2. Der Samadhi-Zustand
3. Japa und Mantra
- **Sadhana durch Liebe und Hingabe**
 1. Die Göttliche und die menschliche Liebe
 2. Bhakti und Anbetung
 3. Bhakti-Emotion
 4. Bhakti und Glaube
- **Menschliche Beziehungen im Yoga**
 1. Liebe, Freundschaft und Wohlwollen
 2. Der Umgang mit anderen
 3. Der Wunsch zu helfen
 4. Vitaler Austausch
- **Sadhana im Ashram und außerhalb des Ashrams**
 1. Der Ashram
 2. Die Arbeit im Ashram
 3. Die Sadhaks des Ashrams
 4. Regel und Disziplin im Ashram
 5. Die Rückkehr in das Welt-Leben
 6. Sadhana im Leben der Welt
- **Anhang**
 - Zu den Briefen Sri Aurobindos
 - Zeittafel
 - Glossar

Band 3: Erfahrung und Verwirklichung

[Band 2 und 3 – als pdf](#)

Inhalt:

- **Erfahrung und Verwirklichung**
- **Visionen und Symbole**
- **Erfahrungen des inneren und des kosmischen Bewusstseins**
- **Anhang**
 - Zu den Briefen Sri Aurobindos
 - Briefwechsel mit Sri Aurobindo (von Nirodbaran)
 - Zeittafel
 - Glossar

Band 4: Die Umwandlung

[Band 4 – als pdf](#)

Inhalt:

- **Die dreifache Umwandlung: die Seelische – die Spirituelle – die Supramentale**
- **Die Umwandlung des Mentals**
- **Die Umwandlung des Vitals**
- **Die Umwandlung des Physischen**
- **Die Umwandlung des Unterbewussten und Unbewussten**

- **Die Schwierigkeiten des Pfades**
- **Der Widerstand der feindlichen Kräfte**
- **Anhang**
 - Zu den Briefen Sri Aurobindos
 - Zeittafel
 - Glossar



[Beitrag von Jean-Pierre Wicht](#)

Ich danke [Wilfried Huchzermeyer](#) für die Durchsicht des Textes und für seine Verbesserungsvorschläge.