Alles Leben ist Yoga

Depression

Ursache und Heilung

Sri Aurobindo
Die Mutter

Depression
Ursache und heilung

Auszüge aus den Werken von
Sri Aurobindo und Der Mutter

AURO MEDIA
Verlag & Fachbuchhandel
Wilfried Schuh

ALLES LEBEN IST YOGA
Depression – Ursache und Heilung
Eine Zusammenstellung aus den Werken Sri Aurobindos und der Mutter

1. Auflage 2018

ISBN 978-3-937701-68-4

© 2018 AURO MEDIA
Verlag und Fachbuchhandel Wilfried Schuh
Sri Aurobindo Buchhandel - Digital Edition - Antiquariat
Berchtesgaden, Deutschland
www.auro.media

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

Blume auf dem Cover: *Prunus serrulata. Weiß bis rosa*
Die von der Mutter gegebene spirituelle Bedeutung: *Lächeln der Schönheit.*
Die Natur ist glücklich darüber, schön zu sein.

Anmerkung des Herausgebers
Die Übersetzung der Textstellen von Sri Aurobindo erfolgte aus dem ursprünglichen Englisch, während die meisten Passagen der Mutter bereits Übersetzungen aus dem Französischen waren. Fast alle Texte der Mutter wurden ihren Gesprächen, die sie mit Kindern und Erwachsenen führte, entnommen, einige ihren Schriften. Wir müssen außerdem berücksichtigen, dass die Auszüge ihrem ursprünglichen Zusammenhang entnommen wurden und dass jede Zusammenstellung ihrer Natur nach möglicherweise einen persönlichen und subjektiven Charakter hat. Es wurde jedoch der aufrichtige Versuch unternommen, der Vision Sri Aurobindos und der Mutter treu zu bleiben.
Die Textauszüge sind vom Verlag zum Teil mit Kapiteln und Überschriften versehen worden, um ihre Themen hervorzuheben. Sofern es möglich war, wurden sie in Anlehnung eines Satzes aus dem Text selbst gewählt.
Sri Aurobindo und die Mutter machen von der in der englischen Sprache gegebenen Möglichkeit, Wörter groß zu schreiben, um ihre Bedeutung hervorzuheben, häufig Gebrauch. Mit dieser Großschreibung bezeichnen sie meist Begriffe aus übergeordneten Daseinsbereichen, doch auch allgemeine wie Licht, Friede, Kraft usw., wenn sie ihnen einen vom üblichen Gebrauch abweichenden Sinn zuordnen. Diese Begriffe wurden in diesem Buch kursiv hervorgehoben, um dem Leser zu einer leichteren Einfühlung in diese subtilen Unterscheidungen zu verhelfen.
Einige wenige Sanskritwörter wie Sadhana, Sadhaka, Yoga usw. wurden eingedeutscht, da sie durch ihren häufigen Gebrauch bereits als Bestandteil der deutschen Sprache angesehen werden können. Alle anderen Sanskritwörter sind kursiv hervorgehoben, wobei auf diakritische Transkriptionszeichen verzichtet wurde.

Inhalt

I. Textauszüge der Mutter

Mutters Rat 7
Vernimm die Stimme eines Freundes 7
Beharrlichkeit überwindet alle Hindernisse 10
Ursache der Depression – I 10
Ursache der Depression – II 12
Ursache der Depression – III 13
Das vitale Wesen in uns 14
Heilung von Depression – I 15
Heilung von Depression – II 17
Heilung von Depression – III 20
Heilung von Depression – IV 23
Heilung von Depression – V 25
Die richtige Einstellung 28
Depression und Begeisterung – zwei Extreme 29
Misserfolge und Niederlagen im Leben 32
Die außergewöhnliche Kraft Savitris 33

II. Textauszüge Sri Aurobindos

Orientierungshilfe für einen verwirrten Jünger 35
Lass dich von der Depression nicht deprimieren 35
Das Evangelium des Kummers 39
Wer die Himmel hier herniederbringen will 41
Die Bürde der Liebe 41
Sri Aurobindos Leben: von Anfang an eine Schlacht 42
Hilfreiche Schwierigkeiten 43
Stürme und Sonnenweg 44
Treue gegenüber dem seelischen Licht und dem göttlichen Ruf 45

Quellenangaben 46

Vermag man ewig zu lächeln, ist man ewig jung.

– Die Mutter

I. Textauszüge der Mutter

Mutters Rat

Nein, nicht alles ist traurig und düster, weder die Bäume, noch der Himmel, noch das Meer; alles ist erfüllt von der göttlichen *Gegenwart,* und ich spreche nur allzu gern davon zu dir. Schüttle diese kindische Depression ab und denke an die *Sonne,* die in deinem Herzen aufgeht!

*

Ich schaue immer empor. Schönheit, Friede, Licht sind dort und sind bereit herabzukommen. Deshalb strebe immer und schaue nach oben, um sie auf dieser Erde zu offenbaren.

Schaue nicht nach unten auf die hässlichen Dinge der Welt. Schaue immer mit mir nach oben, wann immer du dich traurig fühlst.

***

Vernimm die Stimme eines Freundes

Du, der du müde und geschwächt und niedergeschlagen bist, du, der fällt und sich vielleicht für besiegt hält, vernimm die Stimme eines Freundes. Er kennt deine Sorgen, er hat sie geteilt, er hat wie du an den Übeln der Erde gelitten; wie du hat er unter der Last des Tages Wüsten durchquert, Hunger und Durst, Einsamkeit und Verlassenheit gekannt und – am grausamsten von allem – die bittere Entbehrung des Herzens. Ach, auch Stunden des Zweifels hat er gekannt, hat Irrtümer, Fehler, Versagen und alle Schwächen erfahren.

Aber er sagt dir: Mut! Vernimm die Lehre, die die aufgehende Sonne mit ihren ersten Strahlen allmorgendlich der Erde bringt. Es ist eine Lehre der Hoffnung, eine Botschaft des Trostes.

Du, der weint, der leidet, zittert und nicht wagt, das Ende deines Elends, das Nachlassen deiner Schmerzen abzusehen, merke auf: Es gibt keine Nacht ohne Tagesanbruch, und wenn die Finsternis am dichtesten

ist, steht die Morgendämmerung bevor; keinen Nebel gibt es, den die Sonne nicht vertreibt, keine Wolke, die sie nicht vergoldet, keine Tränen, die sie nicht eines Tages trocknet, keinen Sturm, nach dem nicht ihr Triumphbogen leuchtet, keinen Schnee, den sie nicht schmilzt, keinen Winter, den sie nicht in strahlenden Frühling verwandelt.

Und auch für dich gibt es keinen Kummer, der nicht sein Maß an Glück hervorbringt, keine Niedergeschlagenheit, die sich nicht in Freude verwandeln mag, keine Niederlage, die nicht in einen Sieg, keinen Untergang, der nicht in einen Aufstieg zu größeren Höhen sich wenden lässt, keine Einsamkeit, die nicht zu einem leuchtenden Zentrum des Lebens werden kann, keinen Missklang, der nicht in Harmonie aufzulösen ist – manchmal ist es ein Missverständnis zweier Köpfe, das zwei Herzen dazu zwingt, sich einander in tiefer Übereinstimmung zu öffnen; kurz: Keine Schwäche ist so grenzenlos, dass sie sich nicht in Kraft umsetzen könnte. Ja, der Allmacht gefällt es sogar, sich in der allergrößten Schwachheit zu offenbaren!

Höre, mein kleines Kind, das du dir so gebrochen, so gefallen vorkommst und nichts, gar nichts mehr hast, um dein Elend zu verdecken und deinen Stolz zu nähren – niemals zuvor bist du so groß gewesen! Wie nahe ist derjenige den Gipfeln, der in den Tiefen erwacht, denn je tiefer der Abgrund, desto mehr enthüllen sich auch die Höhen!

Weißt du nicht, dass die erhabensten Kräfte der kosmischen Weiten sich die undurchsichtigsten Schleier der *Materie* zur Kleidung suchen? O glänzende Hochzeit der höchsten Liebe mit ihren dunkelsten Formbarkeiten, des Schattens Sehnsucht mit dem königlichsten Licht!

Haben Feuerproben oder Fehler dich niedergeworfen, bist du in die tiefsten Tiefen des Leidens gesunken, so sei nicht bekümmert – denn da werden dich die göttliche Liebe und die höchste Segnung erreichen! Weil du durch einen Schmelztiegel läuternder Leiden gegangen bist, erwarten dich die glorreichen Aufstiege.

Du bist in der Wüste: Wohlan, lausche den Stimmen des Schweigens. Der Klang schmeichelnder Worte und äußeren Beifalls hat dein Ohr erfreut, aber die Stimmen des Schweigens werden deine Seele beglücken und in dir den Widerhall der Tiefen wecken, den Gesang der göttlichen Harmonien!

Du wanderst in tiefer Nacht: Wohlan, sammle da die unermesslichen Schätze der Finsternis. Sonnenschein erhellt die Wege des Verstandes, aber in der Nacht mit ihren weißen Heiligkeiten liegen die verborgenen Pfade der Vollendung, das Geheimnis spirituellen Reichtums.

Dir ist alles weggenommen worden: Das ist der Weg, der zur Fülle führt. Wenn dir nichts mehr bleibt, wird dir alles gegeben. Denn wer aufrichtig und gerade ist, dem erwächst aus dem Schlimmsten immer das Beste.

Jedes in die Erde gepflanzte Korn bringt tausend hervor. Jeder Flügelschlag des Leides kann ein Aufschwung zur Herrlichkeit sein.

Und wenn der Widersacher gegen den Menschen wütet, macht alles, was dieser zu dessen Vernichtung unternimmt, ihn nur größer.

Vernimm die Geschichte der Welten, sieh, wie der große Feind zu triumphieren scheint! Er wirft die Geschöpfe des Lichts in die Nacht, und die Nacht füllt sich mit Sternen. Er tobt mit wachsender Wut gegen das kosmische Werk, greift die Unversehrtheit des Reiches der Ursphäre an, erschüttert seine Harmonie, teilt und unterteilt es, streut seinen Staub in die vier Winde der Unendlichkeit, und siehe da, der Staub verwandelt sich in eine goldene Saat, die das Unendliche befruchtet und es mit Welten bevölkert, die von nun an ihren ewigen Mittelpunkt in größeren Bahnen des Raumes umkreisen werden. Selbst Teilung bringt nun eine reichere und tiefere Einheit hervor, die das Reich erweitert, indem sie die Oberflächen des stofflichen Universums vervielfacht, das sie zerstören wollte.

Schön, ohne Zweifel, war der Gesang der ursprünglichen Sphäre, im Schoß der Unermesslichkeit gewiegt. Aber wie viel schöner und triumphaler ist die Sinfonie der Konstellationen, die Musik der Sphären, der unermessliche Choral, der die Himmel mit ewiger Siegeshymne erfüllt!

Höre weiter: Kein Zustand war je bedenklicher als der des Menschen, als er auf Erden von seinem göttlichen Ursprung getrennt war. Über ihm erstreckte sich die feindliche Front des Usurpators, und an den Pforten seines Horizonts wachten Kerkermeister, bewaffnet mit flammenden Schwertern. Weil er nicht mehr zur Quelle des Lebens emporsteigen konnte, sprang die Quelle in seinem Inneren auf; weil er nicht mehr das Licht von oben empfangen konnte, leuchtete das Licht im Kern

seines Wesens auf; weil er nicht mehr mit der jenseitigen Liebe Gemeinschaft haben konnte, brachte die Liebe sich selbst zum Opfer und erkor jedes irdische Wesen, jedes menschliche Selbst zu ihrer Wohnstätte und ihrem Heiligtum.

In dieser verachteten und dennoch fruchtbaren, elenden und dennoch gesegneten *Materie* beherbergt daher jedes Atom einen göttlichen Gedanken, trägt jedes Wesen in sich den *Göttlichen Bewohner*. Und ist auch im ganzen Weltall nichts so zerbrechlich wie der Mensch, so ist gleichermaßen nichts so göttlich wie er!

Wahrlich, wahrlich, in der Demütigung liegt die Wiege der Herrlichkeit!

***

Beharrlichkeit überwindet alle Hindernisse

Durch **Beharrlichkeit** überwindet man Schwierigkeiten, und nicht dadurch, dass man vor ihnen davonläuft. Jemand, der ausdauernd ist, kann sich des Sieges sicher sein. Der Sieg gehört dem Ausdauerndsten. Tue immer dein Bestes, und der *Herr* kümmert sich um den Rest.

*

Das Wichtigste ist Beständigkeit, eine ruhige Beharrlichkeit, die keiner Beunruhigung oder Depression erlaubt, deinen Fortschritt zu beeinträchtigen. Eine aufrichtige Aspiration ist die Garantie für den Sieg.

***

Ursache der Depression – I

Man ist fast ständig in einem gewöhnlichen vitalen Zustand, wo die kleinste unangenehme Sache ganz spontan und mühelos Depression zur Folge hat – Depression, wenn du ein schwacher Mensch bist, Aufbegehren, wenn du ein starker bist. Jede Begierde, die nicht befriedigt wird, jeder Trieb, der auf

Hindernisse stößt, jeder unerfreuliche Kontakt mit der Außenwelt bringt sehr leicht und ganz spontan eine Depression oder ein Aufbegehren hervor, denn das ist der normale Zustand der Dinge – normal im Leben, wie es heutzutage ist. Die Freude hingegen ist ein Ausnahmezustand.

Und dann das Vergnügen, das Vergnügen, das einfach eine angenehme Empfindung ist. Wenn es andauert, lässt es nicht nur nach, sondern es wird schließlich unangenehm; man kann es nicht lange ertragen. So kommt und geht das auch auf ganz natürliche Weise. Das heißt, dieselbe Sache, die einem Vergnügen bereitet – genau dieselbe –, macht einem einen Augenblick später schon keinen Spaß mehr. Und wenn das anhält, wird es einem unangenehm. Deshalb kann man nicht lange Vergnügen empfinden.

Die Freude ist das einzige, das dauerhaft sein kann, wenn man mit der Wahrheit des Wesens in Berührung kommt, die diese Freude ständig enthält.

*

Kind, sei wachsam und öffne nicht der Depression, Entmutigung und dem Aufbegehren die Tür – dies führt dich weit, weit weg vom Bewusstsein und lässt dich in die Tiefen der Finsternis sinken, wo Heiterkeit nicht mehr einzutreten vermag. Deine größte Stärke war dein Lächeln; denn du weißt, wie man über das Leben zu lächeln vermag, und du weißt, wie man mit Mut und Beständigkeit zu arbeiten vermag, und darin bist du außergewöhnlich. Doch du bist dem Beispiel anderer Leute gefolgt, hast von ihnen gelernt, missmutig, rebellisch und niedergeschlagen zu sein, und nun hast du dein Lächeln entwischen lassen und mit ihm deinen Glauben und dein Vertrauen in mich; würden sich in diesem Zustand alle göttlichen Kräfte auf dich konzentrieren, wäre es vergeblich – du würdest es ablehnen, sie zu empfangen.

Es gibt nur ein Heilmittel, und du darfst keine Zeit verlieren, es anzunehmen: Erlange dein Lächeln wieder, gewinne deinen Glauben zurück, werde wieder das vertrauensvolle Kind, das du einmal warst, grüble nicht über deine Fehler und Schwierigkeiten – es ist dein Lächeln, das sie verjagen wird.

***

O Seligkeit, die du immer tief verborgen im Inneren wohnst,
Während die Menschen dich außen suchen und nie finden...

Sri Aurobindo, Savitri, III.4.405-06

II. Textauszüge Sri Aurobindos

Orientierungshilfe für einen verwirrten Jünger

Ich verstehe meine gegenwärtige Verfassung nicht. Ich bin ratlos, was meinen Weg und mein Tun anbelangt. Bitte führe mich.

Ich verstehe nicht ganz, was dich zu diesen Fragen bewegt. Es hört sich so an, als ob du es dir gestattet hast, dich von der schwammigen und konfusen Atmosphäre der Entmutigung und öden Fragerei beeinflussen zu lassen, die viele hier im Ashram befallen hat. Es gibt sonst keinen anderen Grund für solche Gefühle. Wo bist du? Du bist hier in der Gegenwart der Mutter und in meiner Nähe. Wohin gehst du? Auf die Einung mit dem *Göttlichen* zu, durch Weihung und Dienen. Was tust du hier? Dem *Göttlichen* dienen und dich geben. Das Übrige hängt, so wie die Mutter es dir bereits geschrieben hat, von der Einfachheit und der Vollständigkeit ab, mit der du dich gibst und mit der du dienst. Gibt es noch etwas Besonderes in deinen Gedanken, das dich verwirrt hat, so ist es besser, du bringst es ganz deutlich zur Sprache. Aber höre nicht auf die ausgesprochenen oder still suggerierten Gedanken, die sich hier im Ashram umherbewegen und von denen ich gesprochen habe, denn diese sind ein Gift, das nur Unzufriedenheit und Depression bringen wird.

***

Lass dich von der Depression nicht deprimieren

Jegliche Depression ist schlecht, da sie das Bewusstsein senkt, Energie verschwendet und feindlichen Kräften Einlass gewährt.

*

Sich einer Depression hinzugeben, wenn die Dinge falsch laufen, ist der schlechteste Weg, einer Schwierigkeit zu begegnen. Es muss irgendein

Begehren oder ein Verlangen in dir stecken, bewusst oder unbewusst, das sich erhebt und revoltiert, wenn es nicht befriedigt wird. Der beste Weg ist, sich seiner bewusst zu sein, ihm ruhig zu begegnen und es fortwährend hinauszustoßen.

Wenn das niedere Vital (nicht nur das Mental) zu der festen Überzeugung käme, dass jedes Begehren und jede Forderung im Widerspruch zur *Wahrheit* stehen, und es nicht länger nach ihnen rufen würde, dann würden diese Dinge sehr bald ihre Kraft zur Wiederkehr verlieren.

*

Die Depression und das vitale Ringen in deinem früheren Bestreben hatten vermutlich ihre Ursache in Übereifer und der Bemühung um ein Ergebnis; als dann ein Absinken des Bewusstseins eintrat, kam ein niedergeschlagenes, enttäuschtes und verwirrtes Vital zum Vorschein, das den Einflüssen des Zweifels, der Verzagtheit und Trägheit, die von der feindlichen Seite der *Natur* stammen, völlig Einlass gewährte. Du musst eine feste Grundlage der Stille und des Gleichmuts im Vital und Physischen erstreben und ebenso im mentalen Bewusstsein; lass ein volles Herabströmen der *Macht* und des *Ananda* geschehen, doch in einen starken *adhara* [Körper], der in der Lage ist, sie aufzunehmen – diese Fähigkeit und Stärke werden durch vollständigen Gleichmut verliehen.

*

Im Yoga gilt die Regel, sich durch eine Depression nicht deprimieren zu lassen, sondern sich davon zu distanzieren, ihre Ursachen zu entdecken und sie zu beseitigen; denn die Ursache liegt immer in einem selbst, vielleicht ist es eine vitale Schwäche irgendwo, eine falsche Bewegung, der man nachgegeben hat, oder ein kleinliches Begehren, das eine Rückwirkung hervorruft, manchmal indem man es befriedigt, manchmal indem man es zurückweist. Im Yoga löst ein befriedigtes Begehren oder eine falsche Bewegung, der man sich hingibt, sehr häufig eine schlimmere Rückwirkung aus als ein Begehren, das man zurückweist.

Wichtig für dich ist, mehr und mehr tief im Inneren zu leben und weniger im äußeren vitalen und mentalen Teil, der diesen Eindrücken ausgesetzt

Quellenangaben

Zitat
CWM Vol 14, S. 177

Mutters Rat
CWM Vol 16, S. 119
CWM Vol 13, S. 68

Vernehmt die Stimme eines Freundes
CWM Vol 2, S. 43-46

Beharrlichkeit zerbricht alle Schwierigkeiten
CWM Vol 14, S. 163
CWM Vol 14, S. 164

Ursache der Depression – I
CWM Vol 8, S. 189
CWM Vol 16, S. 67-68

Ursache der Depression – II
CWM Vol 7, S. 10
CWM Vol 16, S. 73

Ursache der Depression – III
CWM Vol 4, S. 10
CWM Vol 6, S. 215

Das vitale Wesen in uns
CWM Vol 12, S. 6-7

Foto der Mutter
Sri Aurobindo, Savitri

Heilung von Depression – I
CWM Vol 6, S. 32-34
CWM Vol 1, S. 294

Heilung von Depression – II
CWM Vol 3, S. 138-39
CWM Vol 5, S. 369-70
CWM Vol 14, S. 178
CWM Vol 8, S. 23
CWM Vol 14, S. 244
CWM Vol 14, S. 178
CWM Vol 14, S. 178
CWM Vol 14, S. 177
CWM Vol 14, S. 221

Heilung von Depression – III
CWM Vol 13, S. 76
CWM Vol 6, S. 297
CWM Vol 6, S. 445
CWM Vol 8, S. 38-39
CWM Vol 6, S. 440-41
CWM Vol 14, S. 94

Heilung von Depression – IV
CWM Vol 11, S. 256-57
CWM Vol 16, S. 184
CWM Vol 12, S. 141
CWM Vol 16, S. 427
CWM Vol 10, S. 155
CWM Vol 7, S. 396-97
CWM Vol 14, S. 180

Heilung von Depression – V
CWM Vol 17, S. 17
CWM Vol 14, S. 244
CWM Vol 14, S. 246
CWM Vol 16, S. 74
CWM Vol 16, S. 145
CWM Vol 3, S. 137
CWM Vol 14, S. 245
CWM Vol 14, S. 245
CWM Vol 16, S. 120
CWM Vol 14, S. 247

Die richtige Haltung
CWM Vol 7, S. 9-10
CWM Vol 4, S. 340-41

Depression und Begeisterung – zwei Extreme
CWM Vol 4, S. 249
CWM Vol 5, S. 256-58

Misserfolge und Niederlagen im Leben
CWM Vol 10, S. 55-57

Die außergewöhnliche Kraft Savitris
Sweet Mother, Luminous Notes by Mona Sarkar, S. 59

Orientierungshilfe für einen verwirrten Jünger
CWSA Vol 31, S. 182

Lass dich von der Depression nicht deprimieren
CWSA Vol 31, S. 183
CWSA Vol 31, S. 259
CWSA Vol 29, S. 127-28
CWSA Vol 31, S. 189
CWSA Vol 31, S. 209
CWSA Vol 31, S. 185-86
CWSA Vol 31, S. 188
CWSA Vol 31, S. 22-23
CWSA Vol 31, S. 453
CWSA Vol 30, S. 195
CWSA Vol 27, S. 462

Das Evangelium des Kummers
CWSA Vol 35, S. 376
CWSA Vol 29, S. 470
CWSA Vol 31, S. 201
CWSA Vol 31, S. 431
CWSA Vol 31, S. 378
CWSA Vol 30, S. 378
CWSA Vol 31, S. 208

Wer die Himmel hier herniederbringen will, muss selbst hinabsteigen in den Schlamm

Die Bürde der Liebe
CWSA Vol 35, S. 46
CWSA Vol 35, S. 284
CWSA Vol 35, S. 360

Sri Aurobindos Leben: von Anfang an eine Schlacht
CWSA Vol 35, S. 44
CWSA Vol 35, S. 418

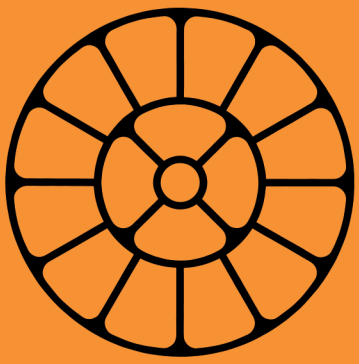
Hilfreiche Schwierigkeiten
CWSA Vol 35, S. 323-34

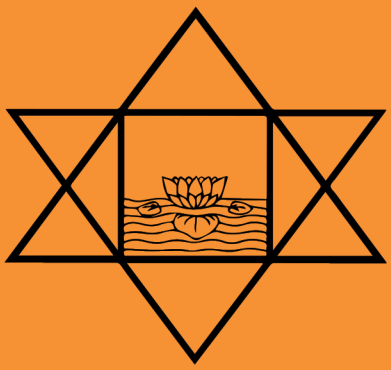
Stürme und Sonnenweg
CWSA Vol 35, S. 256-57

Treue gegenüber dem Licht der Seele und dem göttlichen Ruf
CWSA Vol 31, S. 787
CWSA Vol 29, S. 99

***

CWM: Collected Works of the Mother, 2nd ed., Vols. 1-17
CWSA: Collected Works of Sri Aurobindo 2012 Vols. 1-37





9 783937 701684 >