

ALLES LEBEN IST YOGA



DIE MUTTER
UND DER INTEGRALE YOGA (2)

SRI AUROBINDO

DIE MUTTER UND DER INTEGRALE YOGA (2)

Auszüge aus den Werken von
Sri Aurobindo

SRI AUROBINDO BHAVAN
BERCHTESGADENER LAND

ALLES LEBEN IST YOGA
Die Mutter und der Integrale Yoga (2)
Auszüge aus den Werken von Sri Aurobindo

1. Aufl. 2024

© 2024 SRI AUROBINDO BHAVAN
BERCHTESGADENER LAND
AURO MEDIA
www.sriaurobindo.center
www.auro.media

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

Blume auf dem Cover: *Nelumbo nucifera* 'Alba'. Weiß.
Die von der Mutter gegebene spirituelle Bedeutung:
Aditi – das Göttliche Bewusstsein
Rein, makellos, wunderbar machtvoll.

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.

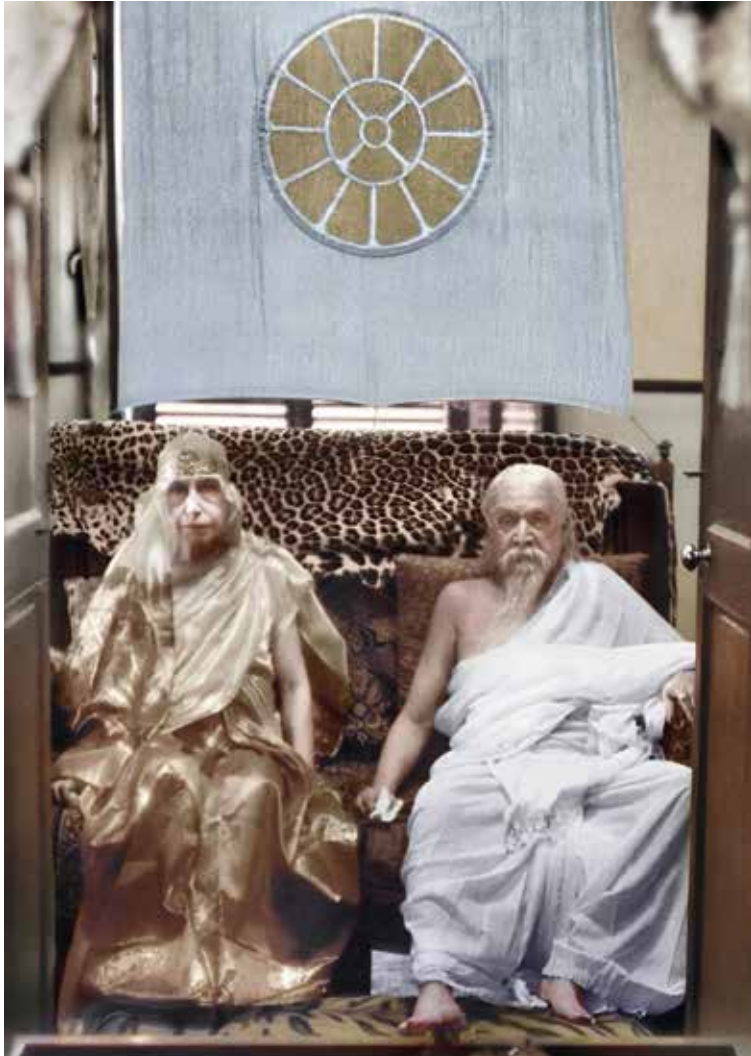
Die Textauszüge sind vom Verlag zum Teil mit Kapiteln und Überschriften versehen worden, um ihre Themen hervorzuheben. Sofern es möglich war, wurden sie in Anlehnung eines Satzes aus dem Text selbst gewählt.

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

Für die Mutter arbeiten	1
Sadhana durch Arbeit	1
Darbringung und Aspiration während der Arbeit	4
Die wahre Haltung während der Arbeit	6
Stärke und Leistungsvermögen während der Arbeit	8
Arbeit und Meditation	10
Die Hilfe der Mutter	13
Persönliche Fähigkeit und Fortschritt	13
Entmutigung, Niedergeschlagenheit, Depression	15
Hindernisse, Irrtümer, Stürze	17
Zustimmung zum Wandel	18
Sich öffnen und die Mutter rufen	19
Sich nur an die Mutter wenden	22
Lernen, im Innern zu leben	22
Alles der Mutter überlassen	24
Die Mutter, das Selbst und die Seele	25
Die Göttliche Mutter	27
Die Mutter und das Selbst	28
Die Mutter und die Seele	31
Übersetzungen von Briefen in Bengali	32
Sadhana	32
Mutters Bewusstsein	33
Mutters Licht	34
Mängel und Schwierigkeiten	35
Die Beziehung zur Mutter	37



Alles wird von der Höchsten Göttin, der Höchsten und Ursprünglichen Mahashakti, geschaffen, alles geht von ihr aus, alles lebt durch sie, alles lebt in ihr, so wie sie in allem lebt. Alle Weisheit und alles Wissen sind ihre Weisheit und ihr Wissen; alle Macht ist ihre Macht, aller Wille und alle Kraft ihr Wille und ihre Kraft, alles Wirken ist ihr Wirken, alle Bewegung ihre Bewegung. Alle Wesen sind Teile ihrer Macht des Seins. – Sri Aurobindo

Für die Mutter arbeiten

Eine verehrte Herrscherin, der alle einst zu dienen wetteiferten,
Machte sich selbst zur emsigen Magd von allen,
Scheute weder die Arbeit an Besen, Krug und Brunnen,
Noch das sorglich sanfte Schüren oder Schichten des Feuers
Auf Altar und Herd, erlaubte auch keinem anderen
Ein Werk, dem ihre weibliche Kraft gewachsen war.
In all ihrem Tun strahlte seltsam Göttliches:
In eine einfachste Bewegung vermochte sie
Einheit zu bringen mit der Erde glühendem Lichtgewand,
Ein Erheben gewöhnlicher Tätigkeiten durch Liebe.

*

SADHANA DURCH ARBEIT

Eine Dame schrieb mir einen Brief. Sie fühlte sich zu diesem Weg hingezogen. Sie scheint in Not zu sein und wünscht sich Frieden. Soll ich ihr antworten?

Du kannst ihr kurz schreiben – und ihr sagen, dass das Leben mit seinem ewigen Kreislauf von Geburt, Tod und Wiedergeburt von Natur aus ein Feld der Unruhe ist – um es auf die richtige Weise zu durchlaufen, muss man sein Leben und seine Handlungen dem *Göttlichen* darbringen und um den Frieden des *Göttlichen* im Innern beten. Wenn der mentale Geist ruhig wird, kann man die *Göttliche Mutter* spüren, die das Leben unterstützt, und alles in ihre Hände legen – das sind die ersten Dinge, die man tun muss, wenn man Frieden wünscht.

*

Es ist ohne weiteres möglich, dass du die Sadhana zuhause und inmitten deiner Arbeit machst – siele tun das. Eines ist am Anfang nötig, nämlich so oft wie möglich an die Mutter zu denken, sich im Herzen täglich für gewisse Zeit auf sie zu konzentrieren, wenn möglich, sie als die *Göttliche Mutter* anzusehen, danach zu streben, sie als in dir gegenwärtig zu fühlen, ihr deine Arbeit zu weihen und zu beten, dass sie dich von innen führen und tragen möge. Das ist ein einleitendes Stadium, das oft lange dauert, aber wenn man es aufrichtig und

standhaft durchläuft, beginnt sich die Mentalität nach und nach zu verändern und ein neues Bewusstsein öffnet sich im Sadhak, das beginnt, sich der Gegenwart der Mutter im Innern, ihres Wirkens in der Natur und im Leben mehr und mehr gewahr zu sein, oder einer anderen spirituellen Erfahrung, die das Tor zur Verwirklichung öffnet.

*

Für die meisten Menschen ist es nicht leicht, die Gegenwart der Mutter bei der Arbeit zu spüren – sie haben das Gefühl, dass sie die Arbeit machen, dass ihr mentaler Geist beschäftigt ist und dass sie nicht die richtige Passivität oder Ruhe haben.

*

Jedermann ist in der Mutter, aber man muss sich dessen, nicht nur der Arbeit, bewusst werden.

*

Es sollte nicht nur eine generelle Haltung bestehen, sondern jede Arbeit der Mutter dargebracht werden, um so die Haltung die ganze Zeit über lebendig zu halten. Während der Arbeitszeit sollte man nicht meditieren, denn das würde die Aufmerksamkeit von der Arbeit ablenken, aber die ständige Erinnerung an den *Einen*, dem du sie darbringst, sollte da sein. Das ist nur ein erster Prozess; denn, wenn du ständig ein ruhiges Wesen im Innern wahrnehmen kannst, das auf das Gefühl der *Göttlichen Gegenwart* konzentriert ist, während das Oberflächen-Bewusstsein die Arbeit ausführt, oder wenn du anfängst, jederzeit zu fühlen, dass es die Kraft der Mutter ist, die die Arbeit vollbringt, und dass du nur ein Kanal oder ein Instrument bist, dann wird, anstelle des bloßen Darandenkens, die automatisch beständige Verwirklichung von Yoga, Vereinigung mit dem *Göttlichen* im Tätigsein, begonnen haben.

*

Das Gefühl, dass alles, was man tut, vom *Göttlichen* kommt, dass es die Mutter ist, die handelt, ist ein notwendiger Schritt der Erfahrung, bei dem man aber nicht stehenbleiben kann – man muss weitergehen. Darin verharren können diejenigen, die ihre Natur nicht ändern und nur die *Wahrheit* dahinter in

Erfahrung bringen wollen. Deine Handlung entspricht der universellen *Natur*, und darin wiederum deiner individuellen *Natur*; und die ganze *Natur* ist eine von der *Göttlichen Mutter* für den Gang des Universums hervorgebrachte Kraft. Aber beim gegenwärtigen Stand der Dinge ist es eine Aktivität der *Unwissenheit* und des Egos; wohingegen das, was wir wollen, ein Wirken der göttlichen *Wahrheit* ist, unverschleiert durch die *Unwissenheit* und nicht deformiert durch das Ego.

Wenn du also spürst, dass all deine Handlungen durch die Kraft (*Shakti*) der Mutter ausgeführt werden, dann ist das die wahre Erfahrung. Aber der Wille der Mutter ist, dass alles, was du tust, nicht von ihrer Kraft in der *Natur* wie jetzt, sondern von ihrer eigenen direkten Kraft der *Wahrheit* ihrer *Natur* – der höheren göttlichen *Natur* – getan werden sollte. Daher war es richtig, was du anschließend gedacht hast. Du hattest die Erfahrung, dass alles, was du tust, durch ihren Willen geschieht, und dass sie [die Erfahrung] nicht ganz und gar echt sein kann, bevor diese Veränderung stattfindet. Bis dahin wird sie also nicht von Dauer sein. Denn wenn sie jetzt schon dauerhaft wäre, könnte sie dich im niederen Tun belassen, wie es oft geschieht, und die Umstellung verhindern oder verzögern. Die permanente Erfahrung, die du jetzt brauchst, ist die der *Kraft* der Mutter, wie sie in dir und in allen Dingen wirkt, um dieses unwissende Bewusstsein und die unwissende *Natur* in ihr göttliches Bewusstsein und ihre göttliche *Natur* zu wandeln.

Genau so verhält es sich mit der das Instrument betreffenden *Wahrheit*. Es stimmt, dass jedes Ding ein Instrument der kosmischen *Shakti* und damit der Mutter ist. Das Ziel der *Sadhana* ist es jedoch, ein bewusstes und perfektes Instrument, anstelle eines unbewussten und daher unvollkommenen, zu werden. Ein bewusstes und perfektes Instrument kann man nur dann sein, wenn man nicht länger gemäß dem unwissenden Trieb der niederen *Natur* handelt, sondern in Selbsthingabe an die Mutter und im Gewahrsein ihrer höheren *Kraft*, die in einem selbst wirkt. Also war deine Intuition hier ebenfalls völlig richtig.

All dies kann jedoch nicht an einem Tag vollbracht werden. Daher hast du auch darin Recht, nicht ängstlich oder besorgt zu sein. Man muss wachsam sein, aber nicht ängstlich oder besorgt. Die *Kraft* der Mutter wird wirken und das Ergebnis zu ihrer eigenen Zeit bringen, vorausgesetzt, man weiht alles ihr und strebt und ist wachsam, man ruft sie an und denkt zu allen Zeiten an sie, und man weist ruhig alles ab, was dem Wirken ihrer transformierenden *Kraft* im Weg steht. Deine zweite Ansicht darüber entsprach eher dem richtigen Blickwinkel als die erste. Zu sagen, „nicht ich bin es, der tätig werden muss, also brauche ich nicht darauf zu achten“, ginge zu weit – man muss aktiv werden insofern, als es unerlässlich ist, emporzustreben und sich selbst darzubringen;

man muss dem Wirken der Mutter zustimmen, alles andere zurückweisen und sich mehr und mehr hingeben. Alles weitere wird zur rechten Zeit getan werden, es gibt keinen Grund zu Besorgnis, Depression, oder Ungeduld.

*

Was du erhalten und bei der Arbeit beibehalten hast, ist in der Tat das wahre, grundlegende Bewusstsein von Karmayoga – das stille, unterstützende Bewusstsein von oben, und von oben die Kraft, welche die Arbeit tut, mit ihr die Bhakti, die fühlt, dass es das Bewusstsein der Mutter ist, das gegenwärtig und am Werk ist. Nun weißt du aus Erfahrung, was das Geheimnis des Karmayoga ist.

*

DARBRINGUNG UND ASPIRATION WÄHREND DER ARBEIT

Ich habe in der „Synthese des Yoga“ und in den „Gesprächen“ der Mutter gelesen, dass jede Tat und Bewegung, jeder Gedanke und jedes Wort eine Weihgabe sein sollten. Auch wenn dies zunächst eine rein mentale Anstrengung, ohne Verehrung im Herzen sein mag, wird sie mit Sicherheit zur liebenden Verehrung führen, vorausgesetzt, das Bemühen ist aufrichtig. Bei Tätigkeiten, die mehr oder weniger mechanischer Natur sind, wie Gehen und Essen, ist das durchaus möglich, aber dort, wo die Arbeit mentale Konzentration erfordert, wie beim Lesen oder Schreiben, scheint die Weihung nahezu unmöglich. Wenn das Bewusstsein mit dem Sich-Erinnern beschäftigt sein muss, wird die Aufmerksamkeit geteilt und die Arbeit kann nicht richtig getan werden.

Das kommt daher, weil die Leute im Oberflächenbewusstsein leben und mit ihm identifiziert sind. Wenn man vermehrt nach innen gewendet lebt, ist nur das Oberflächenbewusstsein beschäftigt, und dahinter steht man in einem anderen, schweigenden Bewusstsein, das sich ganz und gar darbringt.

*

Wie kann man sich während der Arbeit an die Mutter erinnern? Ich habe versucht, eine mentale Regel zu befolgen, ohne Erfolg. Vielleicht ist es das innere Bewusstsein, das sich erinnert, während das äußere beschäftigt ist?

Man beginnt mit einer mentalen Disziplin. Danach formt sich ein inneres Bewusstsein, das nicht mehr fortwährend an die Mutter **zu denken** braucht.

*

Es gibt zwei Arten, der Mutter etwas darzubringen: bei der einen legt man ihr eine Tat zu Füßen, wie man eine Blume darbietet; bei der anderen nimmt man die eigene Persönlichkeit gänzlich zurück und hat das Gefühl, als ob sie es ist, die alle Handlungen tut, die man ausführt. Im ersten Fall gibt es zwischen dem Arbeitenden und ihr eine Dualität; im zweiten dagegen besteht eine große Intimität und Einheit. Welcher dieser beiden Wege ist besser für die Sadhana?

Es ist unnötig zu fragen, welcher besser ist, da sie sich gegenseitig nicht ausschließen. Es ist der Verstand, der sie als Gegensätze ansieht. Das seelische Wesen kann die Handlung darbieten, während sich die Natur – bei ausgelöschtem oder zurückgenommenem Ego – der Kraft gegenüber passiv verhält und fühlt, wie das Handeln durch die Kraft der Mutter geschieht und man ihre Gegenwart in sich spürt.

*

Bei der Arbeit strebt man danach, dass die Kraft der Mutter zu gegebener Zeit die eigene Aktivität übernehmen möge. Wonach sollte man streben, wenn man keine Arbeit tut?

Danach, dass die Kraft der Mutter wirke und das höhere Bewusstsein in angemessenen Stufen herabbringen möge. Sowie danach, dass das System immer tauglicher wird – still, egolos, hingegeben.

*

DIE WAHRE HALTUNG WÄHREND DER ARBEIT

Wessen Arbeit ist es, wenn nicht die Arbeit der Mutter? Alles, was du tust, musst du als die Arbeit der Mutter tun. Alle Arbeit, die im Ashram getan wird, ist die der Mutter.

Alle diese Tätigkeiten, Meditation, Lektüre der „Gespräche“, Studium von Englisch etc. sind gut. Du kannst jede von ihnen ausüben und sie der Mutter widmen.

Meditation bedeutet, dass du dich der Mutter öffnest, dich auf das Streben konzentrierst und ihre Kraft rufst, damit sie in dir wirkt und dich transformiert.

*

Du musst die richtige Einstellung nicht nur in deiner inneren Konzentration, sondern auch in deinen Tätigkeiten und Bewegungen einnehmen. Wenn du das tust und alles der Führung der Mutter unterordnest, wirst du sehen, dass Schwierigkeiten beginnen abzunehmen oder viel leichter überwunden werden, und alles zunehmend reibungsloser verläuft.

Bei deiner Arbeit und in deinen Handlungen musst du dasselbe tun, wie bei deiner Konzentration. Öffne dich der Mutter, überlasse alles ihrer Führung, rufe den Frieden herbei, die unterstützende *Kraft*, den Schutz und, damit diese wirken können, weise alle falschen Einflüsse zurück, die ihnen in den Weg kommen könnten, indem sie falsche, achtlose oder unbewusste Bewegungen verursachen.

Folge diesem Prinzip, und dein ganzes Wesen wird eins werden, unter einem Gesetz, im Frieden, in schützender *Macht* und behütendem *Licht*.

*

Du brauchst dich am aufbrausenden Temperament von X nicht zu stoßen. Bleibe dir bewusst, dass es die Arbeit der Mutter ist, die du tust, und wenn du sie so gut wie du kannst machst und dabei an sie denkst, wird die *Gnade* der Mutter mit dir sein. Das ist der richtige Geist bei der Arbeit, und wenn du sie in diesem Geiste verrichtest, wird sich ein ruhiges Geweiltsein einstellen.

*

Gestatte dir nicht, betrübt oder entmutigt zu sein. Menschliche Wesen haben leider die Angewohnheit, unfreundlich zueinander zu sein. Aber wenn du deine Arbeit in aller Aufrichtigkeit tust, wird die Mutter zufrieden sein, und alles Übrige wird sich später einstellen.

*

Ja, das ist das Allerwichtigste – Ichbezogenheit, Zorn, persönliche Abneigungen, selbstbezogene Sensibilität etc. zu überwinden. Arbeit ist nicht bloß um der Arbeit willen da, sondern als Feld für die Sadhana, um die niedere Persönlichkeit mitsamt ihren Reaktionen abzulegen, und um eine volle Verantwortung an das *Göttliche* zu lernen. Was die Arbeit selbst betrifft, muss sie gemäß der von der Mutter eingerichteten oder bewilligten Organisation ausgeführt werden. Du musst dich immer daran erinnern, dass es ihre Arbeit und nicht deine persönliche ist.

*

Ich kann nur wiederholen, was ich schon immer geschrieben habe, wenn diese Umstände und Gefühle bei dir auftraten. Deine Arbeit zu verlassen ist keine Lösung – gerade durch Arbeit macht man die Gefühle und Regungen, die dem yogischen Ideal entgegenstehen, ausfindig und entledigt sich ihrer – jene des Egos.

Arbeit sollte für die Mutter getan werden und nicht für einen selbst – auf diese Weise ermutigt man das Wachstum des seelischen Wesens und überwindet das Ego. Der Test besteht darin, die von der Mutter gegebene Arbeit ohne *abhimana*, oder Insistieren, oder persönliche Wahl, oder Prestige zu tun, – ohne durch etwas verletzt zu werden, was an den Stolz, die *amour-propre*, [Eigenliebe] oder die persönliche Vorliebe rührt.

Es ist ein hohes und großes Ideal, das dem Sadhak mittels Arbeit gegeben wird und es ist nicht möglich, dieses sofort zu verwirklichen; jedoch stetig in das Ideal hineinzuwachsen ist möglich, wenn man das Ziel immer vor Augen hält – ein selbstloses und perfekt gestimmtes Instrument für das Werk der *Göttlichen Mutter* zu sein.

*

Ich bin froh über deinen Vorsatz. Je größer die bei der Arbeit auftauchenden Schwierigkeiten sind, umso mehr kann man von ihnen im Vertiefen von Gleichmut und Gelassenheit profitieren, wenn man sie im richtigen Geiste hinnimmt. Du musst dich auch offenhalten, die Hilfe dafür zu bekommen, denn die Hilfe zur Wandlung der Natur wird von der Mutter immer kommen.

*

STÄRKE UND LEISTUNGSVERMÖGEN WÄHREND DER ARBEIT

Ansprüche sollten keine gestellt werden; was die Mutter von sich aus gibt, hilft dir; was du verlangst oder ihr aufzudrängen versuchst, entbehrt mit Sicherheit ihrer Kraft.

Die Mutter geht mit jedem anders um, entsprechend seinen wahren Bedürfnissen (nicht dem, was er sich einbildet nötig zu haben), seinem Fortschritt in der Sadhana und seiner Natur.

Um die Kraft zu bekommen, die du brauchst, wäre für dich der wirkungsvollste Weg, die Arbeit bewusst und gewissenhaft zu machen und nichts zuzulassen, was ihre genaue Ausführung stört. Wenn du das tun würdest und dich in deiner Arbeit gleichzeitig der Mutter öffnest, würdest du die Gnade auf beständige Weise empfangen und dahin kommen, ihre Kraft zu spüren, wie sie die Arbeit durch dich tut; du wärest dann in der Lage, ständig mit dem Gefühl ihrer Gegenwart zu leben. Wenn du, im Gegensatz dazu, deinen Vorstellungen und Wünschen erlaubst, sich in die Arbeit einzumischen, oder sorglos oder nachlässig bist, dann unterbrichst du den Strom ihrer Gnade und machst Platz für Kummer und Unbehagen und andere fremde Kräfte, die in dich eintreten. Yoga durch Arbeit ist die einfachste und effektivste Weise, um in den Strom dieser Sadhana einzutreten.

*

Entferne aus deinem Herzen den Stempel des Egos und lass die Liebe der Mutter seinen Platz einnehmen. Entferne aus deinem Bewusstsein jedes Beharren auf persönlichen Ideen und Urteilen im Mental, dann wirst du die Weisheit haben, Sie zu verstehen. Lass keinen Selbstwillen, und keinen egoistischen Antrieb im Handeln, keinen Gefallen an persönlicher Autorität, kein Anhaften an persönlichen Vorlieben von dir Besitz ergreifen, dann vermag die Kraft der Mutter frei in dir zu wirken, und du bekommst die unerschöpfliche Energie, um die du bittest, und dein Dienst wird vollkommen sein.

*

Auch eine ganz und gar physische und mechanische Arbeit kann nicht ordentlich getan werden, wenn man Unfähigkeit, Trägheit und Passivität hinnimmt. Das Mittel dagegen ist nicht, sich auf mechanische Arbeit zu beschränken, sondern Unfähigkeit, Passivität und Trägheit zurückzuweisen und abzuschütteln und dich der Kraft der Mutter zu öffnen. Wenn Eitelkeit, Ehrgeiz und Einbildung im Wege stehen, dann treibe sie aus dir aus. Du wirst diese Dinge nicht loswerden, indem du einfach wartest, dass sie verschwinden. Wenn du bloß wartest, dass die Dinge von alleine geschehen, gibt es keinen Grund, warum sie überhaupt geschehen sollten. Wenn es Unfähigkeit und Schwäche sind, die sich widersetzen, so werden einem trotzdem, – während man sich wahrhaft und immer mehr der Kraft der Mutter öffnet, – die zur Arbeit notwendige Kraft und Fähigkeit gegeben und werden im *adhara* wachsen.

*

Wenn du unter normalen Umständen dem Körper zu viel Arbeit zumutest, kann er es mit Unterstützung der vitalen Kräfte bewältigen. Aber sobald die Arbeit getan ist, zieht sich die vitale Kraft zurück und der Körper wird müde. Wenn man das zu oft und für zu lange Zeit macht, kann die Überlastung zum Zusammenbruch von Gesundheit und Kräften führen. Dann ist Ruhe und Erholung notwendig.

Wenn hingegen das Mental und Vital sich angewöhnen, sich der *Kraft* der Mutter zu öffnen, dann werden sie von der *Kraft* unterstützt und können sogar ganz und gar von ihr durchdrungen sein – die Arbeit wird von der *Kraft* getan, und der Körper spürt vorher und danach weder Belastung noch Müdigkeit. Aber selbst dann sind ausreichende Ruhepausen zwischen der Arbeit absolut notwendig, es sei denn, der Körper selbst ist offen und kann die *Kraft* absorbieren und halten. Andernfalls droht, obgleich der Körper für sehr lange Zeit weitermachen kann, am Ende möglicherweise doch ein Zusammenbruch.

Der Körper kann für lange Zeit erhalten werden, wenn der volle Einfluss da ist, sowie ein konzentriertes Glauben und Rufen im Mental und Vital; wenn jedoch das Mental und Vital durcheinander sind, oder sich anderen Kräften als denen der Mutter öffnen, dann kommt es zu einem vermischten Zustand, in dem zeitweise Stärke vorherrscht, zeitweise Ermüdung, Erschöpfung oder Krankheit, oder gleichzeitig eine Mischung aus beidem.

Letztlich, wenn nicht nur das Mental und das Vital offen sind, sondern auch der Körper die *Kraft* absorbieren kann, vermag er im Yoga der Arbeit außerordentliche Dinge tun, ohne zusammenzubrechen. Selbst dann ist es notwendig, sich auszuruhen. Deshalb bestehen wir bei denen, die den Impuls

zur Arbeit haben, auf einem gesunden Gleichgewicht zwischen Ruhe und Anstrengung.

Völlig frei zu werden von Müdigkeit ist möglich, das tritt aber erst nach einer vollständigen Umwandlung der Gesetze des Körpers ein, durch die volle Herabkunft der supramentalen *Kraft* in die Erd-Natur.

*

Fürchte dich nicht vor vitaler Energie beim Arbeiten. Vitale Energie ist ein unschätzbares Geschenk *Gottes*, ohne die nichts getan werden kann – wie die Mutter von Anfang an immer betont hat; sie wird gegeben, damit *Sein* Werk getan werden kann.

Ich bin sehr froh, dass sie zurückgekommen ist, und mit ihr Fröhlichkeit und Optimismus. So sollte es sein.

*

ARBEIT UND MEDITATION

Ganz nach innen zu gehen, um Erfahrungen zu haben und die Arbeit, das äußere Bewusstsein, zu vernachlässigen, bedeutet, in der Sadhana unausgeglichen und einseitig zu sein – denn unser Yoga ist ganzheitlich; daher ist die Sadhana ebenso unausgeglichen und einseitig, wenn man sich völlig nach außen verausgibt und nur im äußeren Wesen lebt. Man muss bei der inneren Erfahrung und beim nach außen gerichteten Handeln das gleiche Bewusstsein haben und beide Bereiche mit der Gegenwart der Mutter erfüllen.

*

Die Mutter ist nicht der Ansicht, dass es gut ist, jede Arbeit aufzugeben und nur zu lesen oder zu meditieren. Arbeit ist Teil des Yoga und sie bietet die beste Möglichkeit, die *Gegenwart*, das *Licht* und die *Kraft* in das Vital und seine Aktivitäten herabzurufen; sie erweitert auch das Feld und die Gelegenheiten für die Selbsthingabe.

Es genügt nicht, sich zu erinnern, dass es die Arbeit der Mutter ist – und auch die Ergebnisse die ihren sind. Du musst lernen, die dich bewegenden Kräfte der Mutter zu spüren und dich der Inspiration und der Führung zu öffnen. Sich immer mittels einer mentalen Anstrengung zu erinnern, ist zu schwierig;

wenn du aber in das Bewusstsein hineinkommst, in dem du ständig die Kraft der Mutter in dir oder ihre Unterstützung spürst, dann stimmt die Sache.

*

Was die Sadhana anbelangt, so meinst du damit vermutlich eine Art Konzentrationsübung usw.. Auch Arbeit ist Sadhana, wenn sie in der rechten Haltung und im rechten Geist verrichtet wird. Die Sadhana der inneren Konzentration besteht aus folgendem:

1. Das Bewusstsein im Herzen zu festigen und sich dort auf die Idee, auf das Bildnis oder den Namen der *Göttlichen Mutter* zu konzentrieren, je nachdem was dir am leichtesten erscheint.

2. Eine allmähliche, fortschreitende Beruhigung des mentalen Geistes durch diese Konzentration im Herzen.

3. Nach der Gegenwart der Mutter im Herzen und nach ihrer Überwachung des Mentals, Lebens und Tuns zu streben.

Um den mentalen Geist zu beruhigen und spirituelle Erfahrung zu erlangen ist es jedoch erforderlich, zuerst die Natur zu läutern und vorzubereiten. Dies dauert manchmal mehrere Jahre. Arbeit, die in der rechten Einstellung verrichtet wird, ist hierfür das einfachste Mittel – das heißt eine Arbeit ohne Verlangen oder Egoismus, in der man alle Regungen des Begehrens, des Forderns oder des Egos zurückweist und sie der *Göttlichen Mutter* darbringt, an sie denkend und zu ihr betend, dass sie ihre Kraft manifestiert und die Arbeit übernimmt, damit man auch darin, und nicht nur in der inneren Stille, ihre Gegenwart und ihr Wirken fühlt.

*

X sagt, dass er während der Arbeit deine Gegenwart nicht genauso fühlen kann, wie während der Meditation. Er be- greift nicht, wie Arbeit ihm helfen kann.

Er muss lernen, seine Arbeit zu weihen und spüren, wie die Kraft der Mutter durch sie wirkt. Eine rein im Sitzen erreichte, subjektive Realisation ist nur eine halbe Realisation.

*

Wenn ich meditiere, fühle ich eine Art Einssein mit dem Bewusstsein der Mutter; aber dieser Tage ist es überhaupt nicht möglich in der Meditation tief zu gehen. Ist es nicht möglich, dieses Gefühl von Einssein auch ohne Meditieren zu haben?

Das Wichtigste ist die Veränderung im Bewusstsein, zu der auch dieses Gefühl von Einssein gehört. Das Tiefgehen in der Meditation ist nur ein Mittel und nicht immer notwendig, wenn die großen Erfahrungen auch ohne das leicht kommen.

*

Arbeit für die Mutter, mit der rechten Konzentration auf sie getan, ist genauso gut eine Sadhana, wie Meditation und innere Erfahrung.

*

Diejenigen, die für die Mutter in aller Aufrichtigkeit arbeiten, werden durch die Arbeit selbst für das richtige Bewusstsein vorbereitet, auch wenn sie sich nicht zur Meditation hinsetzen, oder eine bestimmte Yogapraxis ausüben. Es ist nicht nötig, dir zu sagen, wie du meditieren sollst; alles was nottut, wird sich von selbst einstellen, wenn du in deiner Arbeit und zu allen Zeiten aufrichtig bist und dich zur Mutter hin offen hältst.

* * *