

ALLES LEBEN IST YOGA

---



---

INNERES LEBEN (2)

YOGA UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

SRI AUROBINDO | DIE MUTTER



# INNERES LEBEN (2)

## YOGA UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Auszüge aus den Werken von  
Sri Aurobindo und der Mutter

SRI AUROBINDO BHAVAN  
BERCHTESGADENER LAND

ALLES LEBEN IST YOGA  
**Inneres Leben (2) – Yoga und psychische Gesundheit**  
Auszüge aus den Werken von Sri Aurobindo und der Mutter

1. Aufl. 2024

© 2024 SRI AUROBINDO BHAVAN | AURO MEDIA  
www.sriurobindo.center  
www.auro.media

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

Blume auf dem Cover: *Plumbago indica*. Rosa-rot, dunkelrot.  
Die von der Mutter gegebene spirituelle Bedeutung:  
**Organisation des Wesens um die Seele**  
Die erste Stufe der Umwandlung.

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

## III. Störungen des Vitals

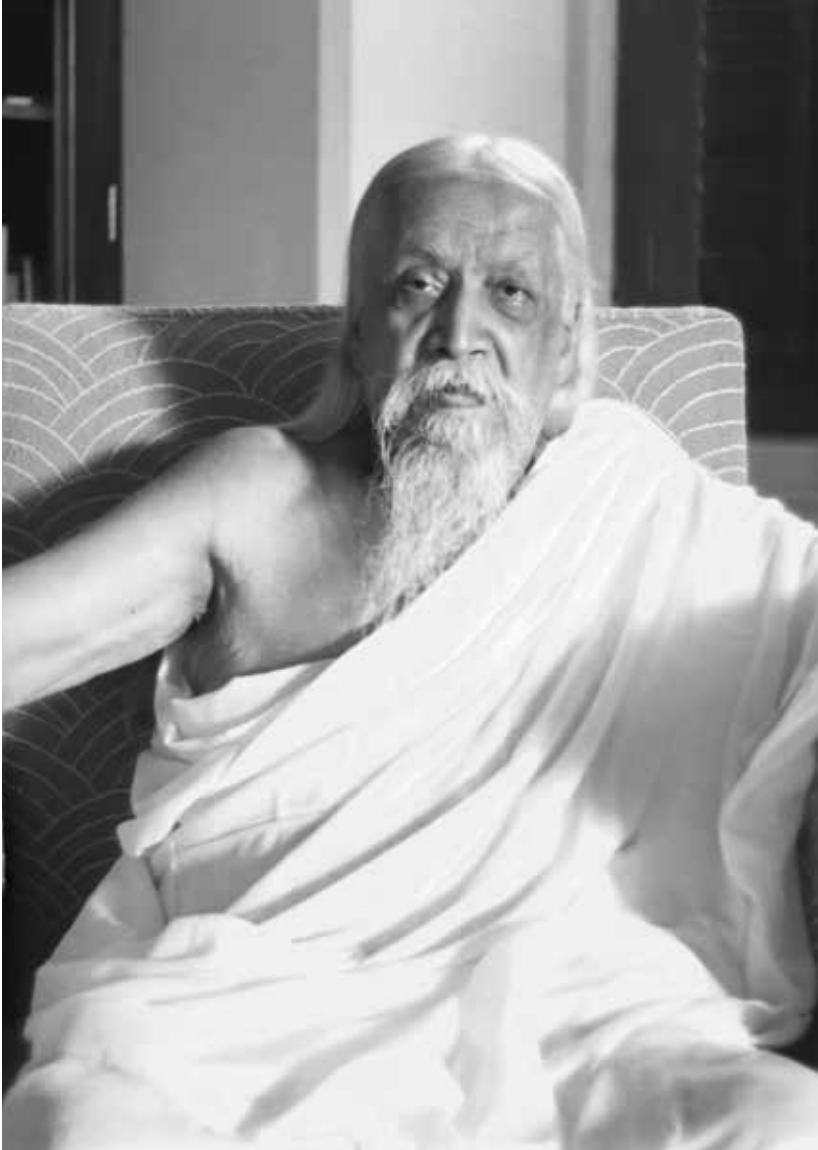
Angst	1
Langeweile und Mangel an Energie	3
Depression	5
Ärger	7
Hast und Betriebsamkeit	9
Minderwertigkeitsgefühle	12
Empfindsamkeit	13
Eifersucht	15
Die Umwandlung des Vitals	16

## IV. Störungen des Körpers und des physischen Bewusstseins

Erholung, Ruhe, guter Wille	32
Wille, Disziplin, Ausdauer	33
Beschäftigung mit Krankheit	36
Glaube und Vorstellung	38
Arzneimittel	42
Heilung der Nerven	44

## V. Störungen des Unterbewussten

Wie man mit dem Unterbewussten umgeht	51
Unterbewusste Gewohnheiten	53
Kollektive unterbewusste Einflüsse	54



*Frieden ist im Leben der Welt nie leicht zu erlangen und nie beständig, es sei denn, man lebt tief in sich selbst und trägt die äußeren Aktivitäten nur als Oberfläche unseres Wesens. – Sri Aurobindo*

### III. Störungen des Vitals

#### Angst

WORTE SRI AUROBINDOS

Es stimmt, das, wovor du dich fürchtest, tritt aller Voraussicht nach ein, bis du fähig bist, ihm entgegenzutreten und das Zurückschrecken zu überwinden.

\*

WORTE SRI AUROBINDOS

Es ist ein Fehler zu glauben, dass du durch Furcht oder Unglücklichsein vorwärtskommen kannst. Furcht ist immer ein Gefühl, das zurückzuweisen ist, denn genau das, wovor du dich fürchtest, wird aller Wahrscheinlichkeit nach eintreten: Furcht übt eine Anziehungskraft auf den Gegenstand der Furcht aus. Unglücklichsein schwächt die Stärke und öffnet dich noch mehr den Ursachen des Unglücklichseins.

\*

WORTE SRI AUROBINDOS

[Wege zur Beseitigung der Furcht:] Indem man Stärke und Ruhe in das niedrigere Vital bringt (die Region unterhalb des Nabels). Auch durch den Willen und indem man, wenn sich die Furcht erhebt, dem (Körper-) System Ruhe auferlegt. Es kann sowohl auf einem dieser Wege oder auf beiden gleichzeitig geschehen.

\*

WORTE DER MUTTER

*Was soll man tun, wenn man Angst hat?*

Das hängt davon ab, wer man ist. Es gibt viele Arten, sich von der Angst zu befreien.

Wenn man irgendeinen Kontakt mit seinem seelischen Wesen hat, muss man dieses sofort rufen und die Dinge im seelischen Licht wieder in Ordnung bringen. Das ist das wirksamste Mittel.

Wenn man diesen Kontakt mit dem seelischen Wesen nicht hat, jedoch ein vernünftiger Mensch ist, das heißt, wenn sich der vernünftig urteilende Geist frei bewegt, kann man sich seiner bedienen, um Vernunft anzunehmen und zu sich zu sprechen, wie man zu einem Kind sprechen würde, indem man erklärt, dass diese Angst schon an sich etwas Schlechtes ist und dass es doch die größte Dummheit ist, selbst wenn Gefahr droht, einer Gefahr mit der Angst zu trotzen. Ist es eine echte Gefahr, hast du nur mit der Kraft des Mutes eine Chance, ihr zu entrinnen; wenn du die geringste Angst hast, bist du erledigt. Überzeuge also mit Vernunftgründen den Teil, der Angst hat, davon, dass er mit seiner Angst aufhören soll.

Wenn du Glauben hast und dem *Göttlichen* geweiht bist, gibt es ein ganz einfaches Mittel, nämlich: „*Dein* Wille geschehe. Nichts kann mir Angst einjagen, denn *Du* leitest ja mein Leben. *Dir* gehöre ich und *Du* leitest mein Leben.“ – Das wirkt sofort. Das ist das allerwirksamste Mittel: wirklich, so ist es. Das heißt, man muss dem *Göttlichen* wahrhaft geweiht sein. Wenn man das hat, wirkt es unverzüglich, jede Angst verschwindet wie ein Traum, sofort. Und mit der Angst verschwindet zugleich das Wesen mit dem schlechten Einfluss, ebenfalls wie ein Traum. Du müsstest mal sehen, mit welchem Tempo es die Flucht ergreift, prrrt! So.

Nun gibt es Leute voll vitaler Macht, die Kämpfer sind und sofort das Haupt erheben und sagen: „Aha! Hier ist ein Feind! Den wollen wir gleich zu Boden strecken.“ Doch dazu muss man das Wissen haben und eine sehr starke vitale Kraft. Man muss ein vitaler Riese sein. Das kommt nicht bei jedem vor.

So gibt es viele verschiedene Arten. Alle sind gut, wenn man die zu nutzen versteht, die mit der eigenen Natur am besten übereinstimmt.

\*

#### WORTE DER MUTTER

Angst ist ein Phänomen von Unbewusstheit. Sie ist eine Art Schmerz, die von Unwissenheit kommt. Man kennt die Natur einer bestimmten Sache nicht, man kennt ihre Wirkung nicht oder, was geschehen wird, man weiß die Folgen seiner Taten nicht, man weiß so viele Dinge nicht; und diese Unwissenheit erzeugt Furcht. Man fürchtet, was man nicht kennt. Nimm ein Kind, wenn es vor jemanden gebracht wird, den es nicht kennt (ich spreche nicht von einem Kind



mit einem erwachten inneren Bewusstsein, ich spreche von einem normalen Kind), – du bringst es vor jemanden, den es nicht kennt, seine erste Regung wird immer Angst sein. Nur sehr seltene Kinder – und sie haben ein anderes Bewusstsein – sind sehr forsch. Es kann auch eine Beimengung von Begreifen sein, eine Art Instinkt. Wenn man instinktiv fühlt, dass etwas gefährlich ist, und man keine Mittel hat, dies zu beheben, wenn man nicht weiß, wie man sich davor schützen soll, dann hat man Angst. Es gibt, glaube ich, zahllose Gründe für Angst. Aber es ist eine Regung von Unbewusstheit, in jedem Fall.

Das, was weiß, hat keine Angst. Das was vollkommen erwacht ist, was voll bewusst ist und weiß, hat keine Angst. Es ist immer etwas Dunkles, das sich fürchtet.

Eines der großen Heilmittel, die Furcht zu überwinden, ist es, sich mutig dem zu stellen, was man fürchtet. Du wirst Auge in Auge mit der Gefahr gestellt, die du fürchtest und fürchtest sie nicht länger. Die Angst verschwindet. Vom yogischen Standpunkt, dem Standpunkt der Disziplin, ist dies das empfohlene Heilmittel. In den alten Einweihungen, vor allem in Ägypten, war es, wie ich letztes Mal erzählt habe, für die Ausübung des Okkultismus erforderlich, die Angst vor dem Tod vollkommen auszuschalten. Nun, eine der Übungen jener Zeiten war es, den Neophyten in einen Sarkophag zu legen und ihn dort einige Tage zu lassen, als ob er tot wäre. Natürlich ließ man ihn nicht sterben, weder den Hungertod noch den Erstickungstod, aber doch blieb er dort liegen, als wäre er tot. Es scheint, das heilt dich von aller Furcht.

Wenn Angst kommt und es gelingt, sie mit Bewusstsein, Wissen, Kraft und Licht zu belegen, kann man sie vollkommen heilen.

\* \* \*

## Langeweile und Mangel an Energie

### WORTE DER MUTTER

Nichts ist dem eigentlichen Daseinszweck mehr entgegengesetzt als diese Welle der Langeweile, die dich erfasst. Wenn du in dem Augenblick den kleinen Fortschritt in deinem Innern machst, wenn du dich fragst: „Nun, was gibt es denn dabei zu lernen? Was will mir das alles bringen, damit ich etwas lerne? Welchen Fortschritt muss ich mir abgewinnen? Welche Schwäche muss ich überwinden? Welche Trägheit muss ich bezwingen?“ Fragst du dich so, dann merkst du gleich, dass du dich nicht mehr langweilst. Unversehens findest du

Interesse daran, und du machst einen Fortschritt! Es ist einfach eine Platttheit des Bewusstseins gewesen.

Aber statt dass die Menschen, wenn sie sich langweilen, eine Stufe höher zu steigen versuchen, begeben sich die meisten noch eine Stufe tiefer, unterhalb ihres vorigen Niveaus, und machen all die Dummheiten, die die anderen machen, all die Rohheiten und Gemeinheiten, nur um sich zu amüsieren. Man betäubt und vergiftet sich, verdirbt sich die Gesundheit und zerstört sich das Gehirn, redet unflätiges Zeug – und das alles, weil man sich langweilt. Nun, wäre man höher gestiegen, statt sich gehenzulassen, so hätte man den Umständen etwas abgewonnen. Aber statt dessen rutscht man noch ein wenig tiefer, als man schon war. Trifft die Menschen in ihrem Leben ein Schlag, irgendein Unglück (was sie so „Unglück“ nennen – es gibt ja Unglücksraben), so versuchen sie als erstes zu vergessen – als vergäßen sie nicht schon schnell genug! Und um zu vergessen, ist ihnen alles recht. Schmerzt sie etwas, so wollen sie sich zerstreuen – was sie „zerstreuen“ nennen, das heißt Dummheiten machen, das heißt im Bewusstsein abgleiten, ein bisschen tiefer statt höher gehen ... Ist dir etwas Schmerzliches, Bitteres zugestoßen? Dann darf man sich nicht abstumpfen, darf nicht vergessen, nicht ins Unbewusste absinken; man muss bis auf den Grund gehen und das Licht finden, das dahinter steht, die Wahrheit, die Kraft und die Freude, und dazu muss man stark sein, sich dem Abgleiten widersetzen.

\*

#### WORTE DER MUTTER

Anstrengung allein, gleich in welchem Bereich – materiell, moralisch, intellektuell –, erzeugt bestimmte Schwingungen in einem, die es ermöglichen, mit den universalen Schwingungen in Beziehung zu treten, und das ist es, was Freude gibt. Die Anstrengung ist es, was einen aus der Trägheit heraushebt; die Anstrengung ist es, was einen für die universalen Kräfte empfänglich macht. Und was vor allen Dingen spontan Freude gibt, auch jenen, die nicht Yoga praktizieren, die nicht spirituell streben, die ein ganz gewöhnliches Leben führen, das ist der Energieaustausch mit den universalen Kräften. Die Leute wissen es nicht, sie könnten dir nicht sagen, dass es deswegen ist, aber so ist es.

Es gibt Menschen, die einfach wie schöne Tiere sind – all ihre Bewegungen sind harmonisch, ihre Energien verströmen harmonisch, ihre unberechneten Anstrengungen rufen allezeit Energien herbei, und immer sind sie glücklich; doch manchmal haben sie keine Gedanken im Kopf, manchmal

keine Gefühle im Herzen, sie leben ein ganz und gar tierhaftes Leben. Ich habe derartige Geschöpfe gekannt: schöne Tiere. Sie waren schön, ihre Gebärden waren harmonisch, ihre Kräfte völlig im Gleichgewicht, und sie gaben sie ohne Berechnung aus, empfingen sie ohne Berechnung. Sie standen in Beziehung mit den materiellen universalen Kräften und lebten in der Freude. Sie hätten vielleicht nicht sagen können, dass sie glücklich waren – Freude war so spontan bei ihnen, dass sie ganz natürlich war –, und noch weniger hätten sie sagen können warum, denn ihr Verstand war nicht sehr entwickelt. Ich kannte solche Menschen, die fähig waren, die nötige Anstrengung zu machen (nicht eine kluge und berechnete Anstrengung, sondern spontan), in irgendeinem Bereich: materiell, vital, intellektuell usw., und stets war Freude in dieser Anstrengung. Setzt sich zum Beispiel jemand hin, ein Buch zu schreiben, so macht er die Anstrengung, die in seinem Gehirn etwas schwingen lässt, um Ideen anzuziehen, und alsbald empfindet er Freude. Was du auch tust, sogar stofflichste Arbeiten wie ein Zimmer fegen oder die Küche besorgen, wenn du dabei die nötige Anstrengung machst, diese Arbeit so gut zu tun, wie du kannst, dann empfindest du ganz bestimmt Freude, auch wenn das, was du tust, deiner Natur zuwiderläuft. Wenn man etwas verwirklichen will, strengt man sich unwillkürlich an, was deine Energien auf das zu Vollbringende ausrichtet, und das gibt deinem Leben einen Sinn. Es zwingt dich zu einer Art Organisation deiner selbst, einer Art Sammlung deiner Energien, weil du eben diese Sache tun willst und nicht fünfzig andere, die ihr widersprechen. Und in dieser Sammlung, dieser Intensität des Wollens findet sich der Ursprung der Freude. Das gibt dir das Vermögen, Kräfte zu empfangen im Austausch für die ausgegebenen.

\* \* \*

## Depression

### WORTE DER MUTTER

*Wie kann Depression unter Kontrolle gebracht werden?*

Oh, es gibt einen sehr einfachen Weg. Depression tritt gewöhnlich im Vital auf und man ist nur von Depression überwältigt, wenn man das Bewusstsein im Vital hält, wenn man dort bleibt. Das einzige, was es zu tun gibt, ist, aus dem Vital herauszukommen und in ein tieferes Bewusstsein einzutreten. Sogar das höhere Mental, das lichtvolle, höhere Mental, die höchsten Gedanken haben

die Kraft, Depressionen hinweg zu fegen. Sogar wenn man die höchsten Bereiche des Denkens erreicht, verschwindet die Depression für gewöhnlich. Wenn man Schutz in der Seele sucht, dann gibt es in keinem Fall mehr länger Platz für Depressionen.

Eine Depression kann aus zwei Gründen kommen: entweder aus Mangel an vitaler Befriedigung oder aus einer beträchtlichen nervlichen Erschöpfung im Körper. Eine Depression aus körperlicher Erschöpfung ist ziemlich einfach zu beheben: man braucht nur auszuruhen. Man geht zu Bett und schläft, bis man sich wieder wohl fühlt, oder ruht sich sonst aus, träumt, legt sich hin. Der Mangel an vitaler Befriedigung wird sehr leicht hervorgerufen und für gewöhnlich muss man ihm mit seiner Vernunft entgegentreten, man muss die Ursache für die Depression herausfinden, was den Mangel an Befriedigung im Vital zustande gebracht hat, und dann sieht man dem direkt ins Gesicht und fragt sich, ob das wirklich etwas mit seiner inneren Aspiration zu tun hat oder ob es ganz einfach eine gewöhnliche Regung ist. Im Allgemeinen stellt man fest, dass es nichts mit der inneren Aspiration zu tun hat und man kann es ziemlich einfach überwinden und seine normale Bestrebung wieder aufnehmen. Wenn das nicht ausreicht, muss man tiefer und tiefer gehen, bis man mit seiner seelischen Realität in Berührung kommt. Dann hat man nur seine seelische Realität in Kontakt mit der Regung der Depression zu bringen, und augenblicklich wird sie sich in Luft auflösen.

\*

#### WORTE SRI AUROBINDOS

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 der *Wahrheit* widersprechen, und es nicht länger nach ihnen rufen würde, verlören diese Dinge sehr bald ihre Kraft zur Wiederkehr.

\*

## WORTE SRI AUROBINDOS

Zerknirschung, Reue ist die natürliche Regung des vitalen Mentals, wenn es erkennt, dass es einen Fehler begangen hat. Sie ist bestimmt besser als Gleichgültigkeit. Ihr Nachteil aber besteht darin, dass sie die vitale Substanz beeinträchtigt und manchmal zu Depressionen und Entmutigung führt. Aus diesem Grund wird dem Sadhak gewöhnlich empfohlen, den Fehler in Ruhe zu erkennen, verbunden mit dem aufrichtigen Streben und Willen, dass er sich nicht wiederhole oder, zumindest, dass die Gewohnheit, solche Fehler zu begehen, bald ausgemerzt werde. In einem höheren Entwicklungsstadium, wenn die innere Ruhe gefestigt ist, beobachtet man einfach die Fehler der (menschlichen) Natur wie Defekte eines Mechanismus, die man in Ordnung bringen muss, und ruft das *Licht* und die *Kraft* zu ihrer Behebung herab. Zu Beginn jedoch hilft sogar die Regung der Reue, unter der einen Voraussetzung, dass sie nicht zu Entmutigung oder Depression führt.

\* \* \*

## Ärger

### WORTE SRI AUROBINDOS

Ich glaube, du warst immer der Meinung, dass, einem Impuls oder einer Regung Ausdruck zu verleihen, der beste, wenn nicht der einzige Weg ist, sich davon zu befreien. Das aber ist eine irriige Vorstellung. Wenn du deinem Ärger Ausdruck verleihst, verlängerst oder verstärkst du die Gewohnheit der Wiederkehr des Ärgers; weder verminderst du die Gewohnheit, noch befreist du dich von ihr. Der allererste Schritt, die Macht des Ärgers in der Natur zu schwächen und sich dann ganz davon zu befreien, besteht darin, jeden Ausdruck im Handeln oder Sprechen zurückzuweisen. Nachher kann man mit größeren Erfolgsaussichten damit fortfahren, ihn aus dem Denken und Fühlen zu verbannen. Und ebenso ist es mit allen anderen falschen Regungen.

Alle diese Regungen kommen von außerhalb, von der universalen niederen Natur oder werden dir durch feindliche Kräfte suggeriert oder auf dich geworfen – feindlich gegenüber deinem spirituellen Fortschritt. Deine Methode, sie als deine eigenen anzusehen, ist wiederum eine falsche Methode; denn indem du das tust, verstärkst du ihre Macht zurückzukehren und von dir Besitz zu ergreifen. Wenn du sie als zu dir gehörig ansiehst, gibst ihnen das

gewissermaßen eine Existenzberechtigung. Wenn du sie **nicht** als die eigenen empfindest, haben sie kein Recht, und dein Wille kann mehr Macht entwickeln, sie fortzuschicken. Was du aber immer bewahren und als dein eigen empfinden musst, ist dieser Wille oder die Macht, die Zustimmung nicht zu erteilen – die Zulassung einer falschen Regung zurückzuweisen; oder, wenn sie kommt, die Macht sie fortzuschicken, ohne ihr Ausdruck zu verleihen.

\*

#### WORTE SRI AUROBINDOS

Er [der Wutausbruch] ist tatsächlich nichts anderes als die Wiederkehr einer alten Gewohnheit der Natur. Betrachte sie und erkenne, wie geringfügig der Anlass für diesen Ärger und seinen Ausbruch ist, und erkenne zudem die Absurdität solcher Regungen überhaupt. Es wäre tatsächlich nicht sehr schwer, sich davon zu befreien, wenn du ihn, sobald er sich einstellt, ruhig betrachten würdest (denn es ist durchaus möglich, sich in einem Teil des Wesens zu distanzieren und in losgelöstem Gleichmut zu beobachten, selbst wenn der Ärger zur Oberfläche aufsteigt), so als ob es jemand anderer in deinem Wesen wäre, der den Ärger hat. Die Schwierigkeit ist, dass du bestürzt bist und dich aufregst, und das erleichtert es der Sache, dein Mental zu ergreifen, was nicht geschehen sollte.

\*

#### WORTE SRI AUROBINDOS

Wenn die Ruhe von oben herabkommt oder aus der Seele entspringt, wird das Vital in der Tat voller Frieden, Wohlwollen und Gutwilligkeit sein. Daher müssen die innere, seelische Ruhe und – später der Frieden von oben das ganze Wesen erfassen. Eine andere Möglichkeit ist, Dinge, wie Ärger im Vital, zu kontrollieren, doch ist es schwierig, sich ganz von ihnen zu befreien, wenn nicht das Wesen durch die innere Ruhe und den höheren Frieden erfasst wird.

\*

## WORTE SRI AUROBINDOS

Das [innere Distanzierung] ist das Richtige, und es hat immer zu geschehen, wenn sich Ärger oder dergleichen erhebt. Die seelische Reaktion muss zur Gewohnheit werden und aufzeigen, dass Ärger weder richtig noch förderlich ist; und dann muss sich das Wesen von diesen äußeren Belangen zurückziehen, auf das innere Selbst stützen und sich von all diesen Dingen und Menschen loslösen. Diese Loslösung ist das erste, was der Sadhak erlangen muss – er muss davon ablassen, in den äußeren Dingen zu leben und muss in seinem inneren Wesen leben. Je mehr das geschieht, desto größer ist die Befreiung und der Friede. Später, wenn man in diesem inneren Wesen sicher gefestigt ist, wird es sich allmählich abzeichnen, das Richtige zu tun und die richtige Art mit Menschen und Dingen umzugehen.

\*

## WORTE SRI AUROBINDOS

Es stimmt, dass Ärger und Hader in der Natur des menschlichen Vitals verwurzelt sind und nicht leicht verschwinden; wichtig aber ist, den Willen zur Wandlung zu haben sowie die klare Erkenntnis, dass diese Dinge gehen müssen. Mit diesem Willen und dieser Erkenntnis werden sie schließlich verschwinden. Auch hier besteht die wichtigste Hilfe darin, dass das seelische Wesen innerlich wächst – denn das bringt eine gewisse Freundlichkeit, Geduld, ein Wohlwollen gegenüber allem mit sich, und man betrachtet die Dinge nicht länger vom Standpunkt des eigenen Egos aus, mit seinem Schmerz oder Vergnügen, seinen Neigungen und Abneigungen. Eine weitere Hilfe ist, dass der innere Friede wächst, den äußere Dinge nicht anfechten können. Mit dem Frieden kommt eine ruhige Weite, in der man alles als das eigene Selbst erkennt.

\* \* \*

## Hast und Betriebsamkeit

### WORTE DER MUTTER

Betriebsamkeit, Eile und Unruhe führen nirgendwohin. Das ist Schaum auf dem Meer, viel Aufhebens, das nichts bewirkt. Die Menschen haben das Gefühl,