

Falsches Denken

Das Gefühl krank zu sein ist zunächst nur eine Suggestion; es wird zu einer Realität, weil es dein physisches Bewusstsein akzeptiert. Es ist wie eine falsche Suggestion im Mental – wenn das Mental sie annimmt, wird es getrübt und verwirrt und muss sich zurück in die Harmonie und Klarheit kämpfen. So ist es auch mit dem Körperbewusstsein und Krankheit. Du darfst sie nicht akzeptieren, sondern musst sie mit deinem physischen Mental zurückweisen und damit dem Körperbewusstsein helfen, die Suggestion abzuwerfen. Falls notwendig kreierte eine Gegen-Suggestion: „Nein, ich werde gesund sein; es geht mir gut, und es wird mir gut gehen.“

Sri Aurobindo, Letters on Yoga

Das Wichtigste für eine gute Gesundheit ist die Kontrolle über das Mental, denn der Körper folgt fast vollständig dem, was du **glaubst**. Wenn du glaubst, dass du krank bist, wirst du immer kränker. Wenn du glaubst, dass dieses oder jenes dich heilen wird, dann ist die Möglichkeit groß, dass es dies tut. Richtiges Denken ist für eine gute Gesundheit absolut notwendig.

Die Mutter, aus einem unveröffentlichten Brief

Das Mental ... ist der Meister des physischen Wesens. ... Nur weiß man nicht, wie man sein Mental benutzen soll – ganz im Gegenteil. Man weiß nicht nur nicht, wie man es benutzen soll, sondern man benutzt es so schlecht wie es nur geht. Das Mental hat eine beträchtliche Gestaltungskraft und wirkt unmittelbar auf den Körper ein – und gewöhnlich verwendet man diese Macht dazu, sich krank zu machen. Denn sobald die kleinste Sache schief läuft, beginnt das Mental damit, alle möglichen Katastrophen zu konstruieren und zu formulieren. Es fragt sich, ob es dieses sein könnte, ob es jenes sein könnte, ob es so oder so laufen wird, und wie all das enden wird. Nun, wenn man, anstatt das Mental sein verheerendes Werk tun zu lassen, dieselbe Fähigkeit dazu verwenden würde, günstige Formationen zu errichten – zum Beispiel einfach dem Körper Vertrauen zu geben, ihm zu sagen, dass es nur eine vorübergehende Störung ist und dass es nichts ist, dass die Erkrankung, wenn er in einen wirklichen Zustand der Empfänglichkeit tritt, so schnell weggehen kann wie sie gekommen ist, und dass man sich selbst in wenigen Sekunden heilen kann – wenn man weiß, wie man dies tut, erhält man wunderbare Resultate.

Die Mutter, Questions and Answers (23. Dezember 1953)

Wenn ihr normal lebt, unter ganz normalen Bedingungen – ohne extravagante Ideen, ohne bedrückende Erziehung – nun, dann habt ihr in eurer ganzen Jugend, gewöhnlich bis ihr ungefähr dreißig werdet – ein absolutes Vertrauen in das Leben. Wenn ihr zum Beispiel nicht mit Menschen umgeben seid, die, wenn ihr eine Erkältung habt, in Aufregung verfallen, zum Arzt rennen und euch Medikamente geben – wenn ihr in einer normalen Umgebung lebt und euch etwas zustößt – ein Unfall oder eine leichte Erkrankung – dann ist, was immer ihr euch

auch eingefangen habt, diese Gewissheit im Körper, dieses absolute Vertrauen, dass alles gut wird: „Es ist nichts, es wird vorübergehen. Es geht auf jeden Fall vorüber. Morgen oder in ein paar Tagen wird es mir wieder recht gut gehen. Es wird auf jeden Fall besser.“ Tatsächlich ist dies der Normalzustand des Körpers. Ein absolutes Vertrauen, dass das ganze Leben vor ihm liegt – und alles wird gut sein. Und dies hilft enorm. In neun von zehn Fällen wird man geheilt. Man wird sehr schnell geheilt in dem Vertrauen: „Es ist nichts. Was ist es im Grunde genommen schon? Nur ein Missgeschick, eine Störung; es wird vorübergehen, es ist nichts.“ Und es gibt Menschen, die dies eine sehr lange Zeit, wirklich eine sehr lange Zeit, bewahren – eine Art Vertrauen; nichts kann ihnen zustoßen. Ihr ganzes Leben liegt vor ihnen und nichts kann ihnen zustoßen. Und was ihnen zustoßt, ist ohne jegliche Bedeutung: alles wird ohne Frage gut gehen; sie haben das ganze Leben vor sich. Wenn ihr natürlich in einer Umgebung mit morbiden Ideen lebt, und wenn die Menschen ihre Zeit damit verbringen, euch verheerende und katastrophale Dinge zu erzählen, dann denkt ihr möglicherweise falsch. Und wenn ihr falsch denkt, dann wirkt dies auf euren Körper ein...

Ich habe solche Fälle gesehen: Kinder, die kleine Unfälle hatten – wie man sie eben hat, wenn man herumläuft und spielt. Sie dachten nicht einmal darüber nach, und es verschwand sofort. Ich habe andere gesehen, deren Familien ihnen – sobald sie alt genug waren, um es zu verstehen – eingehämmert hatten, dass alles gefährlich sei, dass es überall Mikroben gibt, dass man sehr vorsichtig sein muss, dass die kleinste Wunde verheerend sein kann, dass man absolut auf der Hut sein muss, damit nichts Ernstes passiert... So müssen sie ihre Wunden verbinden, desinfizieren – und sie sitzen da und fragen sich: „Was wird mit mir geschehen? Oh, was ist, wenn ich Tetanus oder eine fieberige Vereiterung bekomme?“ In solchen Fällen verliert man naturgemäß das Vertrauen in das Leben und der Körper spürt die Auswirkungen sehr stark. Dreiviertel seiner Widerstandskraft verschwinden. Gewöhnlich und natürlicherweise aber weiß der Körper, dass er gesund sein sollte – und er weiß, dass er die Fähigkeit besitzt zu reagieren. Und wenn etwas geschieht, dann sagt er zu diesem Etwas: „Es ist nichts, es wird vorübergehen, denk nicht darüber nach, es ist vorüber“ – und es verschwindet.

Die Mutter, Questions and Answers (7. Oktober 1953)

Die Macht des Denkens über den Körper ist gewaltig. Du kannst dir nicht vorstellen wie gewaltig sie ist. Sogar ein unterbewusster – und manchmal recht unbewusster – Gedanke wirkt und erzeugt fantastische Ergebnisse...

Winzige, winzige mentale oder vitale Reaktionen – so klein, dass sie unserem gewöhnlichen Bewusstsein als vollkommen bedeutungslos erscheinen – wirken auf die Körperzellen ein und können Störungen kreieren. Wenn du dich aufmerksam beobachtest, wirst du dir plötzlich eines leichten Unbehagens bewusst, etwas das fast nicht da ist (wenn du beschäftigt bist, merkst du es nicht einmal). Und wenn du dann diesem Unbehagen nachgehst, um zu sehen, was es ist, nimmst du wahr, dass es aus etwas stammt, das für dein aktives Bewusstsein kaum zu erkennen und „unbedeutend“ ist; doch es genügt, damit sich der Körper unbehaglich fühlt. Deshalb ist so gut wie unmöglich, es zu kontrollieren – sofern du nicht

nach Belieben und beständig in dem sein kannst, was man hier brahmisches Bewusstsein¹ nennt. Und genau dies vermittelt den Eindruck, dass gewisse Dinge in unserem Körper unabhängig geschehen... nicht nur von unserem Willen, sondern auch von unserem Bewusstsein – **das ist nicht wahr**.

Nun ist da natürlich alles, was von außen kommt – das ist das Gefährlichste. Ständig, ständig – du isst, du fängst es ein... unzählige Vibrationen! Die Vibrationen dessen, was du isst, als es noch am Leben war (sie bleiben immer erhalten), die Vibrationen der Person, die es gekocht hat, die Vibrationen... Andauernd, ständig, es hört nie auf – du atmest, es tritt in dich hinein. Wenn du dich mit jemandem unterhältst oder dich unter Menschen mischst, dann wirst du dir dem, was kommt, natürlich ein wenig mehr bewusst; doch selbst wenn du nur herumsitzt und anderen keine Aufmerksamkeit schenkst, kommt es. Der Austausch ist fast uneingeschränkt – Isolation ist eine Illusion. Indem du deine Atmosphäre stärkst (*Geste der Mutter – als ob man eine Wand um sich herum baut*), kannst du diese Dinge auf Distanz halten – **bis zu einem gewissen Grad**.

Doch ich weiß mit Sicherheit, dass du Meister über deine Gesundheit werden kannst, dass du Meister über deine Gesundheit **wirst**, wenn diese ganze Masse des physischen Mentals einmal gemeistert ist und das brahmische Bewusstsein in beständiger Weise in es hineingebracht wird.

Und deshalb sage ich den Menschen (ich erwarte nicht, dass sie dazu in der Lage sind, zumindest jetzt noch nicht, aber es ist gut es zu wissen), dass es **keine** Frage von Schicksal ist, dass es **nicht** etwas ist, dass sich vollständig unserer Kontrolle entzieht, dass es **nicht** irgendein „Naturgesetz“ ist, gegenüber dem wir machtlos sind – es ist nicht so. Tatsächlich sind wir die Meister von allem, was zusammengefügt wurde, um unsere vorübergehende² Individualität zu kreieren; und die Macht es zu kontrollieren ist uns gegeben – wenn wir wissen, wie wir sie nutzen können.

Die Mutter, Agenda (25.10.1960)

Meine eigene Erfahrung geht in den kleinsten Einzelheiten weiter. Diese Einzelheiten sind in sich selbst kaum wahrnehmbar, aber sie weisen in eine bestimmte Richtung, die mehr und mehr diese ist: Wenn du eine falsche Haltung einnimmst, dann führt dies sofort zu allen möglichen Störungen. Es ist so, als ob du [beim Auto] den falschen Gang eingelegt hättest – es ist nicht ganz dasselbe, denn „Gang“ ist zu unbeweglich. Aber sagen wir, das ganze Universum bewegt sich sanft und ohne Reibung voran, und nur wenn du in diese oder jene Richtung gehst (*Mutter zeigt Richtungswechsel an, als ob man in andere Gänge schaltet*), taucht eine Störung auf. Man kann auf viele Weise eine falsche Haltung einnehmen. Es ist, als ob ihr ein wenig am Gang herumschaltet: die Dinge funktionieren noch (vorausgesetzt der

¹ brahmic consciousness = sich selbst und alles als ewigen Teil des grenzenlosen Höchsten zu erfahren und darin zu leben; göttliches Bewusstsein

² engl.: transitory = auch: flüchtig, vergänglich

Mechanismus ist geschmeidig genug), aber sie knirschen – sie knirschen und nutzen sich deshalb ab; sie verschlimmern sich und brechen zusammen. Wenn sie jedoch in der richtigen Position wären, gäbe es keine Reibung.

Die Wahrnehmung von Reibung ist nicht mehr da – sie verschwindet, es gibt keine Reibung. Die Reibung ist nur die Folge des falschen Winkels, von etwas wie eine Veränderung der Position.

Natürlich ist es viel einfacher, dies in psychologischen Begriffen auszudrücken – psychologisch ist es sehr einfach, glasklar – doch auch *materiell* ist es so.

Die Mutter, Agenda (20.06.1962)

[zu Jemandem, der eine Ziste hat]: Der Trick ist, weißt du, (es gibt einen Trick), den Zellen zu sagen, dass dies ganz und gar nicht das ist, was man von ihnen erwartet... dass man von ihnen erwartet, dass sie sich dort nicht in einem Knäuel sammeln; es ist nicht ihre Aufgabe, dies zu tun – du musst sie überzeugen.

Es ist ziemlich eigenartig – es ist der Ursprung von Gewohnheiten. Sie [die Zellen] haben den Eindruck: „Das ist das, was wir tun müssen; das ist das, was wir tun müssen; das ist das, was...“ (*Mutter dreht einen Finger im Kreis*)

Mir geht es ebenso, doch ich habe ihnen das gesagt. Du musst dir dieser Bewegung nur bewusst werden, und dann musst du ihnen sehr ruhig, aber sehr, sehr bestimmt, sehr bestimmt, sagen – wie man es zu Kindern sagt: „Nein, es ist nicht eure Aufgabe, dies zu tun; das ist nicht eure Aufgabe.“

Jegliche chronische Erkrankung kommt davon. Man mag einen Unfall haben (irgendetwas passiert, ein Unfall), und dann gibt es so eine Art gehorsamen und unbewussten guten Willen, der dafür sorgt, dass seine Folgen [die Folgen des Unfalls] wiederholt werden. „Wir müssen es wiederholen, wir müssen es wiederholen, wir müssen es wiederholen...“ (*Geste einer Kreisbewegung*). Und es hört nur auf, wenn ein Bewusstsein mit ihnen [den Zellen] in Kontakt ist, das ihnen verständlich macht: „Nein, in diesem Fall dürft ihr es nicht immer wiederholen!“ (*Mutter lacht*).

Es gibt Fälle, in denen diese Macht der Wiederholung äußerst nützlich ist. Ich glaube sogar, dass genau dies der Form Stabilität gibt – anderenfalls würden wir unsere Form oder Erscheinung verändern, oder wir würden uns verflüssigen oder schmelzen. Es ist dies, diese Macht der Wiederholung, die für Dauerhaftigkeit, Langlebigkeit sorgt.

Es gibt diese Gewohnheit von Wiederholung – und dann das Gefühl von Fatalität, Unabwendbarkeit. Wenn du zum Beispiel einen Schlag abbekommst oder etwas mit dir nicht stimmt, dann ist sofort dieses Gefühl von Fatalität da: „Ah, nun ist es so, nun ist es so...“ (*dieselbe kreisförmige Geste*). Genau dann (all dies geht im Bewusstsein der Zellen vor sich), genau dann musst du ihnen sagen: „Nein! Es ist nicht irreparabel. Wenn du dies tust“ (etwas hat sich zum Beispiel versehentlich verdreht), „wenn du eine Bewegung in die andere Richtung machst, dann kann es geradegebogen werden.“

Dies geschieht nicht durch brillante Demonstrationen von Willen und Macht, überhaupt nicht. Es ist eine sehr, sehr ruhige Macht der Überzeugung – die man sehr sanft, aber sehr bestimmt und sehr beharrlich ausübt. Die vitalen Dinge wirken alle nicht – sie haben einen vorübergehenden Effekt, dann ist es vorbei.

Oh, es ist sehr interessant. Aber man muss sehr bescheiden sein, um diese Arbeit zu tun. Man darf keine brillanten Demonstrationen mögen – sehr bescheiden. Und sehr ruhig.

Die Mutter, Agenda (30.06.1965)