

Krankheit und Unterbewusstsein

In unserem Yoga meinen wir mit „Unterbewusstsein“ den vollständig unter der Oberfläche liegenden Teil unseres Wesens, in dem kein Wachbewusstsein und zusammenhängendes Denken, kein Wille, Gefühl oder geordnete Reaktion existiert, das aber dennoch in obskurer Weise die Eindrücke aller Dinge empfängt und sie in sich selbst aufspeichert. Auch können aus ihm alle Arten von Reizen und Impulsen, von hartnäckigen gewohnheitsmäßigen Regungen und Bewegungen in unser Traum- oder Wachbewusstsein emporsteigen – unverarbeitet wiederholt oder in merkwürdige Formen verkleidet... Es [das Unterbewusstsein] ist größtenteils für unsere Krankheiten verantwortlich; chronische oder sich wiederholende Krankheiten sind in der Tat hauptsächlich auf das Unterbewusstsein und dessen stures Gedächtnis zurückzuführen – und auf die Gewohnheit, was auch immer sich dem Körperbewusstsein eingeprägt hat, zu wiederholen. Doch dieses Unterbewusstsein muss von den subliminalen Teilen unseres Wesens – wie etwa von unserem inneren oder subtilen physischen Bewusstsein, unserem inneren Vital oder inneren Mental – klar unterschieden werden; denn diese sind ganz und gar nicht obskur, inkohärent oder schlecht geordnet, sondern sie sind lediglich vor unserem Oberflächenbewusstsein verschleiert. Unsere Oberfläche empfängt ständig irgendetwas aus diesen Quellen – innere Berührungen, Kommunikationen oder Einflüsse –, weiß jedoch in aller Regel nicht woher sie kommen.

Sri Aurobindo, Letters on Yoga I

Das Unterbewusstsein beeinflusst den Körper, weil sich alles im Körper aus dem Unterbewusstsein heraus entwickelt hat – und weil alles in ihm erst halb bewusst ist und ein großer Teil seines Wirkens als unterbewusst bezeichnet werden kann. Deshalb wird er viel eher durch das Unterbewusstsein als durch das bewusste Mental oder den bewussten Willen oder sogar durch das vitale mental oder den vitalen Willen beeinflusst – abgesehen von den Dingen, in denen ein bewusster mentaler oder vitaler Wille etabliert wurde und das Unterbewusstseins selbst dies akzeptiert hat. Wäre dies nicht so, dann wäre die Kontrolle des Menschen über sein Wirken und seine physischen Zustände vollständig; es gäbe keine Krankheit – oder wenn es sie gäbe, würde sie durch mentale Einwirkung unverzüglich geheilt. Doch dies ist nicht so. Darum muss das höhere Bewusstsein heruntergebracht werden, und der Körper und das Unterbewusstsein müssen durch es erleuchtet und daran gewöhnt werden, seiner Kontrolle zu gehorchen.

Sri Aurobindo, Letters on Yoga IV

Liebe Mutter, ist das Unterbewusste stärker als das Mental, Vital und Physische?

Es hat einen stärkeren Effekt. Genau deshalb, weil es unterbewusst ist, ist es überall; alles ist so, als ob es vom Unterbewussten durchtränkt wäre. Und „unterbewusst“ bedeutet „halb-bewusst“; nicht bewusst und nicht unbewusst. Es liegt genau dazwischen, sozusagen auf

halbem Wege. So gleiten Dinge in es hinab – man weiß nicht, dass sie da sind – und von dort wirken sie. Und eben weil man nicht weiß, dass sie da sind, können sie dort verbleiben. Es gibt viele Dinge, die man nicht behalten will und die man aus seinem aktiven Bewusstsein hinauswirft – aber sie gehen dorthinunter, verstecken sich dort, und weil es unterbewusst ist, bemerkt man sie nicht. Doch sie sind nicht ganz verschwunden, und wenn sie eine Gelegenheit haben, wieder nach oben zu kommen, dann kommen sie nach oben. Es gibt zum Beispiel schlechte Gewohnheiten des Körpers – in dem Sinne, dass der Körper die Angewohnheit hat, aus dem Gleichgewicht zu kommen. Man nennt es „krank werden“; jedenfalls wird die Funktionsweise [des Körpers] aufgrund einer schlechten Gewohnheit fehlerhaft. Indem ihr die Kraft¹ konzentriert und sie auf die Störung lenkt, gelingt es euch, sie verschwinden zu lassen. Doch sie verschwindet nicht vollständig; sie tritt in das Unterbewusstsein ein. Und dann, wenn ihr unachtsam seid, wenn ihr nicht mehr euer besonderes Augenmerk darauf richtet, sie an der Manifestation zu hindern, steigt sie auf und zeigt sich. Ihr dachtet, möglicherweise monate- oder sogar jahrelang, dass ihr von einer gewissen Krankheit, unter der ihr gelitten habt, vollkommen befreit wart – und ihr schenkt ihr keine Beachtung mehr. Dann, eines Tages, kehrt sie plötzlich zurück, als ob sie nie weg gewesen wäre. Sie tritt plötzlich aus dem Unterbewusstsein hervor. Und wenn ihr nicht in dieses Unterbewusstsein eintretet und die Dinge dort verändert – das heißt, wenn ihr das Unterbewusste nicht in das Bewusste verwandelt – geschieht dies immer wieder. Die Methode besteht darin, das Unterbewusste in das Bewusste zu verwandeln; wenn eine Sache, die an die Oberfläche steigt, bewusst wird, dann ist das der Moment, in dem sie verwandelt werden muss. Es gibt noch eine unmittelbarere Methode, nämlich die, mit seinem vollen Bewusstsein in das Unterbewusstsein einzutreten und dort zu wirken; doch das ist schwierig. Aber solange dies nicht getan ist, kann jeglicher Fortschritt, den man gemacht hat – ich meine physisch, in seinem Körper – immer ungeschehen gemacht werden.

Die Mutter, Questions and Answers (11. Mai 1955)

Wie kann man eine Erinnerung oder eine Formation loswerden?

Eine bestimmte auflösende Kraft kann Formationen annullieren. Es hängt von der Natur der Formation ab. Wenn es eine Formation feindlicher Natur ist, benötigt ihr die Kraft eines vollkommen reinen konstruktiven Lichtes. Wenn ihr dieses zu eurer Verfügung habt, müsst ihr die Sache nur damit bombardieren, und ihr könnt sie auflösen. Doch dies ist eine Handlung, die mit inneren Kräften ausgeführt werden muss; sie kann nicht physisch getan werden.

Dies ist der Grund, weshalb physische Heilmittel nur Palliativa² sind; es sind keine Heilmittel, weil sie nicht ausreichen, um das lebendige Zentrum der Sache zu erreichen.

Die Mutter, Questions and Answers (13. Oktober 1954)

¹ engl.: Force (mit großem “F”); gemeint ist die „Göttliche Kraft“ oder „Mother’s Force“

² = Linderungsmittel

Die vollständige Heilung einer Krankheit – in dem Sinne, dass sie nicht wiederkehren kann, – hängt davon ab, ob man das Mental, das Vital, das Körperbewusstsein und das Unterbewusstsein von der psychologischen Antwort auf die Kraft, die die Krankheit bringt, frei machen kann. Manchmal geschieht dies durch eine Art „Befehl von oben“ (wenn das Bewusstsein bereit ist, aber es kann nicht immer auf diese Weise getan werden). Die vollständige Immunität gegenüber jeglichen Krankheiten, die unser Yoga anstrebt, kann nur durch eine vollständige und dauerhafte Erleuchtung des niederen durch das höhere kommen – mit dem Ergebnis, dass die psychologischen Wurzeln mangelnder Gesundheit beseitigt werden. Es kann nicht auf andere Weise geschehen.

Sri Aurobindo, Letters on Yoga IV

Kann man lernen sein Unterbewusstsein zu kontrollieren – so wie man sein bewusstes Denken kontrolliert?

Man ist mit dem Unterbewusstsein hauptsächlich dann in Kontakt, wenn der Körper schläft. Wenn man sich seiner Nächte bewusst wird, wird die Kontrolle über das Unterbewusstsein um vieles einfacher.

Die Kontrolle kann vollständig werden, wenn die Zellen sich des Göttlichen in ihnen bewusst werden und sie sich freiwillig Seinem Einfluss³ öffnen. Dies ist das, wofür das Bewusstsein, das letztes Jahr [1969] auf die Erde gekommen ist, arbeitet. Nach und nach wird der unterbewusste Automatismus des Körpers durch das Bewusstsein der Göttlichen Gegenwart ersetzt, die die gesamte Funktionsweise des Körpers regiert.

Die Mutter, Words of the Mother II (13. April 1970)

Die Couésche Methode

Die Suggestionen, die Krankheiten oder ungesunde Zustände des physischen Wesens kreieren, kommen gewöhnlich durch das Unterbewusstsein. Denn ein großer Teil des physischen Wesens – der materiellste Anteil – ist sozusagen unterbewusst. Er hat ein obskures Bewusstsein seiner selbst – das jedoch so obskur und in sich selbst eingeschlossen ist, dass das Mental nicht um seine Regungen oder um das, was dort vor sich geht, weiß. Gleichwohl ist es ein Bewusstsein, und es kann – ebenso wie das Mental und Vital – Suggestionen von Kräften außerhalb von uns empfangen. Wenn dem nicht so wäre, gäbe es [für diesen Anteil] keine Möglichkeit, sich der Kraft – und der Heilung durch die Kraft – zu öffnen; denn ohne dieses Bewusstsein in ihm wäre er nicht in der Lage, darauf zu reagieren. In Europa und Amerika gibt es inzwischen viele Menschen, die diese Tatsache anerkennen und die ihre Krankheiten behandeln, indem sie dem Körper bewusste mentale Suggestionen eingeben, die den verborgenen Suggestionen von Krankheit im Unterbewusstsein entgegenwirken. In Frankreich gab es einen berühmten Arzt, der tausende Menschen heilte,

³ dem Einfluss des Höchsten oder des Höchsten Herrn

indem er sie dazu veranlasste, dem Körper unentwegt solche Gegensuggestionen aufzuerlegen. Dies beweist, dass Krankheiten keine rein materiellen Ursachen haben, sondern auf einer Störung des [uns] verborgenen Bewusstseins im Körper beruhen.

Sri Aurobindo

Diese Autosuggestionen – tatsächlich sind sie Vertrauen [oder Glaube]⁴ in mentaler Form – wirken sowohl auf das Subliminal als auch auf das Unterbewusstsein ein. Im Subliminal⁵ bringen sie die Mächte des inneren Wesens zum Wirken – [das heißt] seine okkulte Macht, Denken, Willen oder einfache bewusste Kraft auf den Körper effektiv einwirken zu lassen. Im Unterbewusstsein bringen sie ausgedrückte oder unausgedrückte Suggestionen von Tod und Krankheit, die die Gesundung verhindern, zum Verstummen oder hemmen sie. Sie tragen ebenso dazu bei, dieselben Dinge (feindliche Suggestionen) im Mental, Vital und Körperbewusstsein zu bekämpfen. Wenn all dies ganz oder einigermaßen vollständig getan ist, können die Ergebnisse sehr bemerkenswert sein.

Sri Aurobindo

Obwohl er darunter leidet, stimmt der Körper einer Krankheit aus Gewohnheit – und weil er an sie glaubt – zu. Und wenn die Krankheit einmal begonnen hat, nimmt sie ihren gewöhnlichen Gang, sofern sie nicht durch eine starke entgegenwirkende Kraft verkürzt oder beendet wird. Wenn der Körper seine Zustimmung entziehen kann, endet die Krankheit unverzüglich oder schnell – das war das Geheimnis des Coué'schen Systems.

Sri Aurobindo

*

Gott im Innern ist unendlicher und selbstvollbringender Wille. Kannst du Ihm deine Leiden überlassen, unberührt von Todesfurcht, und zwar nicht als Experiment, sondern völlig ruhig und vertrauensvoll? Du wirst finden, dass Er schließlich das Können von Millionen von Ärzten übertrifft.

Sri Aurobindo

⁴ engl.: faith

⁵ d.h. im inneren Mental, im inneren Vital und im Subtil-Physischen