

## Das Überbewusste / die höheren Ebenen des Mentals

### *Zur Vorbereitung auf das Überbewusste: Die Öffnung in das innere mentale Selbst*

Die drei Erfahrungen, von denen du sprichst, gehören alle derselben Bewegung, derselben Stufe deines spirituellen Lebens an; es sind erste Bewegungen des Bewusstseins, in denen du dir deines inneren Wesens bewusst wirst – des Wesens, das, wie in den meisten, durch das äußere Wachbewusstsein verschleiert war.

Es gibt, so könnte man sagen, zwei Wesen in uns – eines an der Oberfläche: unser gewöhnliches äußeres Mental, Leben und Körperbewusstsein; und ein anderes hinter dem Schleier: ein inneres Mental, ein inneres Leben, ein inneres physisches Bewusstsein, die ein anderes oder inneres Selbst bilden. Dieses innere Selbst öffnet sich wiederum, wenn es einmal erwacht ist, unserem wirklichen und ewigen Selbst. Es öffnet sich nach innen zur Seele, die wir in der Sprache dieses Yoga das psychische Wesen nennen – ein Wesen, das unsere aufeinanderfolgenden Geburten stützt und bei jeder Geburt ein neues Mental, ein neues Leben und einen neuen Körper annimmt. Es [das innere Selbst] öffnet sich nach oben dem Selbst oder Geist<sup>1</sup>, der ungeboren ist – und durch dessen bewusste Wiederentdeckung transzendieren wir die sich verändernde Persönlichkeit und erlangen Freiheit von unserer Natur und völlige Meisterschaft über sie.

Du hast sehr wohl daran getan, zunächst die sattwischen Qualitäten<sup>2</sup> zu entwickeln und die innere meditative Ruhe aufzubauen. Es ist möglich, durch unermüdliche, angestrengte Meditation oder durch gewisse Methoden angespannten Bemühens Türen zum inneren Wesen zu öffnen oder sogar einige der Wände zwischen dem inneren und äußeren Selbst zu durchbrechen, bevor man diese vorbereitende Selbstdisziplin abschließt oder überhaupt aufnimmt – doch es ist nicht immer weise, dies zu tun, weil es in der Sadhana<sup>3</sup> zu Zuständen führen kann, die sehr verworren, chaotisch und mit unnötigen Gefahren verbunden sind. Indem du den geduldigeren Verlauf gewählt hast, bist du an einen Punkt gelangt, an dem sich die Türen des inneren Wesens fast automatisch zu öffnen beginnen. Nun können beide Prozesse nebeneinander ablaufen – doch es ist notwendig, die sattwische Ruhe, Geduld, Wachsamkeit zu bewahren, nichts voranzutreiben, nichts zu erzwingen, nicht durch eine starke Verlockung oder einen Ruf dieser nun beginnenden Zwischenstufe [vom Pfad] weggeführt zu werden, bevor du nicht sicher bist, dass es der richtige Ruf ist. Denn es gibt viele heftige Einflüsse und Anziehungen<sup>4</sup> der Kräfte der inneren Ebenen, denen man besser nicht folgen sollte.

Deine erste Erfahrung ist eine Öffnung in das innere mentale Selbst. Der Raum zwischen den Augenbrauen ist das Zentrum des inneren Mentals, der inneren Vision, des inneren Willens – und das blaue Licht, das du sahst, war das Licht der höheren mentalen Ebene, eines

---

<sup>1</sup> engl.: Spirit

<sup>2</sup> etwa Güte, Reinheit, Zufriedenheit, Geduld, Edelmut, Gleichmut

<sup>3</sup> auf dem (konkreten) spirituellen Pfad; hier auf dem Pfad des Integralen Yoga

<sup>4</sup> engl.: pulls

spirituellen Mentals könnte man sagen, das sich oberhalb der gewöhnlichen menschlichen mentalen Intelligenz befindet. Eine Öffnung in dieses höhere Mental wird gewöhnlich von einer Stille des gewöhnlichen mentalen Denkens begleitet. Unsere Gedanken werden nicht wirklich in uns selbst kreiert – also unabhängig in der kleinen engen Denkmaschine, die wir unser Mental nennen. Tatsächlich gelangen sie aus einem weiten mentalen Raum oder Äther zu uns – als Mentalwellen oder Wellen von Mentalkraft, die eine bestimmte Bedeutung in sich tragen, die in unserem persönlichen Mental Form annimmt, oder die schon vorgefertigte Gedankenformationen sind, die wir annehmen und für unsere eigenen halten. Unser äußeres Mental ist gegenüber diesem Prozess der Natur blind, doch durch das Erwachen des inneren Mentals können wir uns dessen bewusst werden. Was du sahst, war das Zurückweichen dieser beständigen mentalen Invasion und der Rückzug der Gedankenformen jenseits des Horizonts des weiten Raums der mentalen Natur. Du hattest die Wahrnehmung, dass dieser Horizont irgendwo in dir selbst ist, doch er war offensichtlich in diesem weiteren Selbst-Raum, den du selbst in seinem begrenzteren Feld zwischen deinen Augenbrauen als größer empfunden hast, als den entsprechenden physischen Raum. Tatsächlich erstrecken sich die inneren Mentalräume, obwohl sie Horizonte haben, jenseits dieser Horizonte – grenzenlos. Das innere Mental ist etwas sehr Weites, das sich selbst in die Grenzenlosigkeit projiziert und sich schließlich mit der Grenzenlosigkeit des universalen Mentals identifiziert. Wenn wir aus den engen Grenzen des äußeren physischen Mentals ausbrechen, beginnen wir innerlich zu sehen und diese Weite zu fühlen – letztendlich diese Universalität und Grenzenlosigkeit des mentalen Selbst-Raums. Gedanken sind nicht die Essenz des mentalen Wesens, sie sind nur eine Aktivität der mentalen Natur. Wenn diese Aktivität endet, manifestiert sich an ihrer Stelle eine gedankenfreie Existenz, die aber keine Lücke oder Leere ist, sondern etwas sehr Wirkliches, Substantielles, Konkretes könnte man sagen – ein mentales Wesen, das sich weit ausdehnt und das sein eigenes Feld von Existenz sein kann: still oder aktiv wie auch der Zeuge, Wissende oder Meister dieses Feldes und seines Wirkens. Einige empfinden es zunächst als Leere, aber das liegt daran, dass ihr Beobachtungsvermögen nicht ausgebildet ist – der Verlust von Aktivität gibt ihnen die Wahrnehmung einer Ausdruckslosigkeit, einer Leere. Tatsächlich gibt es eine Leere – doch es ist eine Leere von den gewöhnlichen Aktivitäten, keine Leere von Existenz. Die Wiederholung der Erfahrung des Zurückweichens von Gedanken, der Stillstand des Gedanken generierenden Mechanismus und dessen Ersetzung durch den mentalen Selbst-Raum ist normal, wie es sein sollte. Denn diese Stille – und auf jeden Fall die Fähigkeit dazu – muss wachsen, bis man sie nach Belieben haben kann oder bis sie in einer automatischen Beständigkeit etabliert ist. Denn diese Stille des gewöhnlichen Mental-Mechanismus ist notwendig, damit sich die höhere Mentalität manifestieren kann, hinabsteigen kann, nach und nach den Raum der gegenwärtigen unvollkommenen Mentalität in Besitz nehmen und dessen Aktivitäten in seine eigenen, vollständigeren Bewegungen transformieren kann. Die Schwierigkeit, diese Stille zu erfahren, wenn du arbeitest, besteht nur am Anfang. Später, wenn sich dies stärker gesetzt hat, stellt man fest, dass man alle Aktivitäten des Lebens weiterführen kann – entweder in der durchdringenden Stille selbst oder zumindest mit dieser Stille als Unterstützung und Hintergrund. Die Stille verbleibt im Hintergrund und die

notwendige Handlung geschieht an der Oberfläche – oder die Stille ist unser weites Selbst und irgendwo in ihr verrichtet eine aktive Macht die Arbeiten der Natur, ohne die Stille zu stören. Es ist daher vollkommen richtig, die Arbeit während des Eintretens der Erfahrung zu unterbrechen – die Entwicklung dieses inneren stillen Bewusstseins ist wichtig genug, um eine kurze Unterbrechung oder Pause zu rechtfertigen. Bei den anderen beiden Erfahrungen ist das Gegenteil der Fall. Man darf der Traumerfahrung nicht erlauben, sich in den Wachstunden zu etablieren und das Bewusstsein nach innen zu ziehen – sie muss ihre Operationen auf die Schlafstunden beschränken. Darüber hinaus darf es keinen Schub oder Druck geben, die Wand zwischen dem inneren Selbst und dem äußeren Ich zu zerbrechen – man muss der Fusion, der Verschmelzung erlauben, in ihrer eigenen natürlichen Zeit zu geschehen, durch ein sich entwickelndes inneres Wirken.

*Sri Aurobindo, Letters on Yoga III*

### **Das Überbewusste**

Es gibt oberhalb des Kopfes ein Überbewusstes – etwas, das über unserem gegenwärtigen Bewusstsein liegt und aus dem das höhere Bewusstsein in unseren Körper herabkommt.

*Sri Aurobindo, Letters on Yoga IV*

Es gibt oberhalb von uns sukzessive<sup>5</sup> Zustände, Ebenen oder gestaffelte Mächte von Dasein, die unser gewöhnliches Mental übersteigen und die in unseren eigenen überbewussten Anteilen verborgen sind: höhere Bereiche des Mentals, Grade von spirituellem Bewusstsein und spiritueller Erfahrung. Ohne diese gäbe es keine Verbindung, keine hilfreichen dazwischenliegenden Räume, um den enormen Aufstieg zu ermöglichen. Tatsächlich wirkt die geheime spirituelle Macht aus diesen höheren Quellen auf das Wesen ein und führt durch ihren Druck die psychische Transformation oder die spirituelle Umwandlung herbei. Doch in den frühen Stadien unseres Wachsens ist dieses Wirken nicht offenkundig – es bleibt okkult und nicht greifbar.

*Sri Aurobindo, The Life Divine*

Das höhere Bewusstsein ist das Bewusstsein oberhalb des gewöhnlichen Mentals, und es unterscheidet sich davon in seiner Wirkweise. Es erstreckt sich vom höheren Mental über das erleuchtete Mental, die Intuition und das Übermental bis zur Grenzlinie des Supramentals.

*Sri Aurobindo, Letters on Yoga I*

---

<sup>5</sup> = aufeinander folgende

Aus der Perspektive des Aufstiegs des Bewusstseins aus unserem Mental heraus über eine aufsteigende Reihe dynamischer Mächte, durch die es [das Bewusstsein] sich subliminieren<sup>6</sup> kann, kann die Staffelung in eine Treppe mit vier Hauptaufstiegen aufgelöst werden – jede mit ihrem jeweiligen hohen Grad an Erfüllung. Diese Abstufungen können zusammenfassend als eine Reihe von Subliminierungen des Bewusstseins beschrieben werden – durch das höhere Mental, das erleuchtete Mental und die Intuition in das Übermental und jenseits davon. Es gibt eine Abfolge von Selbst-Transmutationen<sup>7</sup>, an deren Gipfel das Supramental oder die Göttliche Gnosis liegt.

*Sri Aurobindo, The Life Divine*

### **Das höhere Mental**

Ich meine mit dem höheren Mental eine erste Ebene spirituellen Bewusstseins, in der man stets des Selbstes, des Einen das überall ist, gewahr ist und eng mit ihm verbunden ist – und in dem man die Dinge regelmäßig mit diesem Bewusstsein betrachtet. Es [das höhere Mental] ist jedoch – obwohl hochgradig spirituell in seiner wesenhaften Substanz – immer noch sehr auf der Mentalebene und seine Wirkweise ist eine erhöhte Macht des Denkens und eine umfassende mentale Schau. Es ist nicht durch eines der intensiveren oberen Lichter erleuchtet, sondern lebt wie in einem weiten, starken und klaren Tageslicht. Es wirkt als Zwischenstadium zwischen dem Wahrheits-Licht jenseits davon und dem menschlichen Mental, und es kommuniziert das höhere Wissen in einer Form, die das geschärfte erweiterte, spirituell geschmeidig gemachte Mental empfangen kann, ohne dass es von einer Wahrheit jenseits von ihm geblendet oder überwältigt wird.

*Sri Aurobindo, The Future Poetry*

Das höhere Mental ist eine Sache für sich oberhalb des Intellektes. Nur dann, wenn etwas von seiner Macht hinabkommt und in der Substanz des niederen Mentals modifiziert wird, wirkt es als Teil des Intellektes.

*Sri Aurobindo, Letters on Yoga I*

Es hängt davon ab, was du mit *höherer buddhi*<sup>8</sup> meinst – ob du mit dem Wort den höheren Teil des Intellektes bezeichnest oder das höhere Mental. Das höhere Mental selbst, auf seiner eigenen Ebene, weiß. Doch wenn es in die gewöhnliche menschliche Intelligenz involviert ist und unter Einschränkungen wirkt, dann weiß es oft nicht – oder es hat nur die Vorstellung, dass es so sein muss, hat aber nicht das Bewusstsein, eine eigenständige Existenz zu besitzen. Der Intellekt kann über seine gewöhnlichen Bewegungen emporsteigen und sich als eigenständige Macht fühlen, die nicht mehr unter den Einschränkungen des

---

<sup>6</sup> = vergeistigen

<sup>7</sup> = Umwandlungen

<sup>8</sup> = mentale Substanz

vitalen und physischen Mentals und der Sinne wirkt. Dann beginnt es, etwas vom Wirken des höheren Mentals zu reflektieren, jedoch ohne die volle Freiheit, ohne das größere Licht und die größere Wahrheit des höheren Mentals.

*Sri Aurobindo, Letters on Yoga I*

### **Das erleuchtete Mental**

Eine größere Kraft als die des höheren Mentals ist die des erleuchteten Mentals – ein Mental, das nicht mehr länger ein Mental von höherem Denken ist, sondern von spirituellem Licht. Hier gibt die Klarheit spiritueller Intelligenz, ihr ruhiges Tageslicht, einem intensiven Glanz, einer Pracht und Erleuchtung des Geistes<sup>9</sup> Raum, oder sie ordnet sich diesen unter. Ein Spiel von Blitzen spiritueller Wahrheit und Macht bricht von oben in das Bewusstsein hinein und fügt der ruhigen und weiten Erleuchtung und der gewaltigen Herabkunft von Frieden, die das Wirken des größeren gedanklich-spirituellen Prinzips charakterisieren oder begleiten, eine feurige Inbrunst von Verwirklichung und eine verzückte Ekstase von Wissen hinzu. In aller Regel umhüllt ein Hinabströmen von innerlich sichtbarem Licht dieses Wirken. Denn wir müssen festhalten, dass – entgegen unserer gewöhnlichen Auffassung – Licht nicht in erster Linie eine materielle Kreation ist, und dass die Wahrnehmung oder die Vision von Licht, das die innere Erleuchtung begleitet, nicht nur ein subjektives visuelles Bild oder ein symbolisches Phänomen ist. Licht ist in erster Linie eine spirituelle Manifestation der erleuchtenden und schöpferischen Göttlichen Wirklichkeit; materielles Licht ist eine spätere Repräsentation oder Umwandlung dieses eigentlichen Lichtes in Materie – zum Zwecke der materiellen Energie. In diesem Hinabsteigen [von Blitzen spiritueller Wahrheit und Macht] ist auch die Ankunft einer größeren Dynamik enthalten, ein goldener Schwung, ein lichtvoller Enthusiasmus<sup>10</sup> innerer Kraft und Macht, der den vergleichsweise langsamen und überlegten Prozess des höheren Mentals durch einen schnellen und manchmal heftigen, fast gewaltsamen Schub schneller Umwandlung ersetzt.

*Sri Aurobindo, The Life Divine*

Die Wissens-Substanz ist im höheren Mental und im erleuchteten Mental dieselbe, aber das höhere Mental bildet die Substanz und Form des Wissens nur in Denken und Wort ab. Im erleuchteten Mental beginnt ein besonderes Licht, eine besondere Energie, eine besondere Seligkeit<sup>11</sup> des Wissens, die wachsen, je höher man aufsteigt oder wenn die Wahrheit aus einer immer höheren und höheren Quelle stammt. Dieses Licht, diese Energie, diese Seligkeit sind im erleuchteten Mental immer noch ziemlich verdünnt und diffus. Sie werden auf den höheren Ebenen immer intensiver, klarer definiert, dynamischer und effektiver – so sehr, dass sie immer wieder den Charakter und die Macht des Wissens wandeln.

*Sri Aurobindo, Letters on Yoga I*

---

<sup>9</sup> engl.: spirit

<sup>10</sup> Sri Aurobindo verwendet hier das griechische „enthousiasmos“, was auch „Inspiration“ bedeutet

<sup>11</sup> Ananda