

Das innere Bewusstsein

Der Mensch lebt meist in seinem Oberflächen-Mental, -Leben und -Körper. Es gibt jedoch ein inneres Wesen in ihm mit größeren Möglichkeiten, und dahin muss er erwachen – denn noch erfährt er von ihm nur einen sehr eingeschränkten Einfluss, der ihn zu einem ständigen Streben nach mehr Schönheit, Harmonie, Macht und Wissen drängt. Der erste Prozess im Yoga besteht deshalb darin, die Bereiche dieses inneren Wesens zu öffnen und von da nach außen zu leben und das eigene äußere Leben durch das innere Licht und diese innere Kraft zu lenken. Auf diese Weise entdeckt der Mensch in sich seine wahre Seele, die nicht diese äußere Mischung mentaler, vitaler und physischer Elemente ist, sondern ein Teil der dahinterstehenden Wirklichkeit, ein Funke des einen Göttlichen Feuers. Der Mensch muss lernen, in seiner Seele zu leben und durch den Drang der Seele zur Wahrheit die restliche Natur zu reinigen und neu zu orientieren. Danach kann ein Öffnen nach oben und die Herabkunft eines höheren Prinzips des Seins folgen.

Sri Aurobindo

Es ist ein Fehler zu glauben, dass wir nur physisch leben, also mit dem äußeren Mental und Leben. Wir leben und handeln die ganze Zeit über auf anderen Bewusstseinssebenen, treffen dort andere Menschen und wirken auf sie ein – und was wir dort tun und fühlen und denken, die Kräfte, die wir sammeln, die Ergebnisse, die wir vorbereiten, haben eine unschätzbare und uns unbekannt wichtige Bedeutung für unser äußeres Leben und wirken darauf ein. Nicht alles davon dringt durch, und was durchdringt, nimmt eine andere Form im Physischen an – obwohl manchmal eine genaue Übereinstimmung besteht. Dieses Wenige aber befindet sich an der Basis unseres äußeren Daseins. Alles, was wir im physischen Leben werden und tun und ertragen, wird hinter dem Schleier in uns vorbereitet. Es ist daher von ungeheurer Wichtigkeit für einen Yoga, der auf die Umwandlung des Lebens abzielt, sich dessen bewusst zu werden, was innerhalb dieser Bereiche vor sich geht, dort Meister und fähig zu sein, die geheimen Kräfte, die unser Geschick und inneres und äußeres Wachsen oder Verfallen bestimmen, zu fühlen, zu kennen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen.

.....

Das wirkliche *Selbst* ist nicht irgendwo an der Oberfläche, sondern tief in uns und über uns. Innen ist die Seele, die ein inneres Mental stützt, ein inneres Vital, ein inneres Physisches, in denen die Fähigkeit zu universaler Weite liegt und damit zu dem, wonach jetzt verlangt wird – einem direkten Kontakt mit der *Wahrheit* des Selbstes und der Dinge, dem Kosten einer universalen Seligkeit, der Befreiung von der eingekerkerten Kleinheit und den Leiden des groben physischen Körpers. Selbst in Europa gibt man neuerdings sehr häufig das Vorhandensein von Etwas hinter der Oberfläche zu, sein Wesen jedoch wird verkannt, und es wird „unterbewusst“ oder „unterschwellig“ genannt, während es in Wirklichkeit auf seine eigene Weise durchaus bewusst und nicht unterschwellig ist, sondern nur hinter dem Schleier.

Sri Aurobindo

Es ist kein echter Yoga möglich, viel weniger ein integraler Yoga, solange wir uns nicht vom äußeren Selbst zurückziehen und uns dieses ganzen inneren Wesens und der inneren Natur bewusst werden. Nur so können wir die Begrenzungen des unwissenden äußeren Selbstes brechen, das allein die äußeren Kontakte bewusst empfängt und die Dinge durch das äußere Mental und die Sinne nur indirekt erkennt. Nur so können wir das universale Bewusstsein und die universalen Kräfte, die durch uns und um uns spielen, unmittelbar wahrnehmen. Wir können dann ebenfalls hoffen, uns des *Göttlichen* in uns direkt bewusst zu werden und in direkte Berührung mit dem *Göttlichen Licht* und der *Göttlichen Kraft* zu kommen. Andernfalls würden wir das *Göttliche* allein durch äußere Zeichen und äußere Auswirkungen fühlen, und das wäre ein schwieriger, unsicherer Weg, von Zufällen abhängig, unbeständig, der nur zum Glauben führt und nicht zum Wissen, nicht zum direkten Bewusstsein und Erkennen der immerwährenden Gegenwart.

Sri Aurobindo

Um ein spirituelles Leben zu leben, ist eine Bewusstseinswende erforderlich... Das spirituelle Leben zu leben bedeutet, sich einer anderen Welt im Inneren zu öffnen. Es bedeutet gleichsam, sein Bewusstsein umzukehren. Das gewöhnliche menschliche Bewusstsein, selbst in den am höchsten entwickelten Individuen, selbst in Menschen von großem Talent und großer Verwirklichung, ist eine nach außen gewandte Bewegung – alle Energien sind nach außen gerichtet, das ganze Bewusstsein ist nach außen ausgebreitet. Und wenn etwas nach innen gewandt ist, ist es sehr wenig, sehr selten, sehr bruchstückhaft, es findet nur unter dem Druck ganz besonderer Umstände statt, heftiger Erschütterungen, jener Schocks, die das Leben mit genau der Absicht versetzt, diese Bewegung der Veräußerlichung des Bewusstseins ein wenig umzukehren.

Doch alle, die ein spirituelles Leben gelebt haben, hatten die selbe Erfahrung: Urplötzlich wurde etwas in ihrem Wesen umgekehrt, gleichsam eine jähe Wende, die manchmal ganz nach innen gerichtet war und gleichzeitig nach oben, von innen nach oben – es ist jedoch kein äußeres ‚Oben‘, es ist tief innen, ganz anders als die Höhen, wie sie physisch wahrgenommen werden. Etwas hat sich buchstäblich umgekehrt. Es gab eine entscheidende Erfahrung, und der Standpunkt im Leben, die Art, das Leben zu betrachten, die Haltung ihm gegenüber hat sich plötzlich verändert – und in manchen Fällen ganz drastisch, unwiderruflich.

Solange man im mentalen Bewusstsein lebt, selbst im höchsten, und das spirituelle Leben von außen sieht, urteilt man mit seinen mentalen Fähigkeiten, mit der Gewohnheit des Suchens, Irrrens, Richtigstellens und wiederum des Suchens, und man glaubt, dass jene, die ein spirituelles Leben führen, unter der selben Unfähigkeit leiden. Das aber ist ganz falsch! Wenn die Wende des Wesens stattgefunden hat, ist all das vorüber. Man sucht nicht länger, man sieht. Man folgert nicht länger, man weiß. Man tastet nicht länger, man geht geradewegs zum Ziel.

Die Mutter

Solange es irgendeinen Zweifel oder eine Unschlüssigkeit gibt, solange man sich die Frage vorlegt, ob man diese ewige Seele in sich verwirklicht hat oder nicht, ist es erwiesen, dass der **wahre** Kontakt nicht stattgefunden hat. Denn wenn das Ereignis stattfindet, bringt es ein unaussprechliches Etwas mit sich, so neu und so bestimmt, dass Zweifel und Infragestellen nicht länger möglich sind. Es ist wahrlich, im absoluten Sinn des Wortes, eine neue Geburt.

Du wirst zu einer neuen Person, und was immer der Pfad sein mag oder die Schwierigkeiten des Pfades danach, dieses Gefühl wird dich niemals verlassen. Es ist auch nicht etwas, das – wie viele andere Erfahrungen – sich zurückzieht, das in den Hintergrund tritt, dir äußerlich eine Art unbestimmte Erinnerung zurücklassend, an die sich zu klammern schwierig ist, und die schwach und undeutlich wird – es ist nicht das. Du **bist** eine neue Person, mit Sicherheit bist du es, was immer geschieht. Und selbst die Unfähigkeit des Mentals, all die Schwierigkeiten des Vitals, die ganze Trägheit des Physischen können diesen neuen Zustand nicht verändern – ein neuer Zustand, der einen **entscheidenden** Bruch im Leben des Bewusstseins hervorruft. Das Wesen, das man vorher war und das Wesen, das danach ist, sind nicht länger dieselben. Die Stellung, die man im Universum einnimmt und die Beziehung dazu, die Stellung im Leben und die Beziehung dazu, die Stellung im Wissen und die Beziehung dazu sind nicht länger dieselben: Es ist eine echte Wende, die nie mehr rückgängig gemacht werden kann.

Die Mutter

Dies sind nicht Worte, es ist durch und durch wahr, dass **alles** seine Erscheinungsform ändert, total, dass Leben und Dinge völlig verschieden sind von dem, was sie zu sein scheinen. Der ganze Kontakt, diese gewöhnliche Auffassung der Welt, verliert voll seine Realität. Das ist es, was unwirklich, phantastisch, illusorisch, nicht-existent erscheint. Es gibt etwas – etwas sehr Stoffliches, sehr Konkretes, sehr Körperliches –, das die Wirklichkeit des Wesens wird und das nichts gemein hat mit der gewöhnlichen Art zu sehen. Wenn man diese Wahrnehmung hat – die hinter der äußeren Erscheinung ausgearbeitet wird, **in** der Erscheinung, durch die Erscheinung –, beginnt man bereit zu werden, etwas Wahres zu leben als die gewöhnliche menschliche Falschheit. Aber nicht vorher.

Es gibt keinen Kompromiss, siehst du. Es ist nicht wie die Genesung nach einer Krankheit. Du musst Welten austauschen. Solange dein Mental eine Wirklichkeit für dich ist, deine Art zu denken, etwas Wahres für dich ist, etwas Reales, Konkretes, beweist das, dass du noch nicht dort bist. Du musst zuerst auf die andere Seite hinüberwechseln. Danach wirst du verstehen können, was ich dir sage. Wechsle hinüber auf die andere Seite.

Es ist nicht wahr, dass man nach und nach versteht, es ist nicht so. Diese Art des Fortschritts ist anders. Es ist eher so, dass man in einer Schale eingeschlossen ist, und innerhalb der Schale geschieht etwas – vergleichbar dem Küken im Ei. Es reift da drinnen. Es ist dort drinnen. Man sieht es nicht. Etwas geschieht innerhalb der Schale, doch von außen sieht man nichts. Und erst, wenn alles bereit ist, entsteht die Fähigkeit, die Schale zu durchbrechen, um in das Licht des Tages geboren zu werden.

Es ist nicht so, dass man immer wahrnehmbarer wird oder sichtbarer: Man ist eingeschlossen, eingeschlossen – und für sensitive Menschen ist das sogar ein furchtbares

Gefühl, zusammengepresst zu sein, zu versuchen hindurchzugehen und dann gegen eine Wand anzulaufen. Und man pocht und pocht und pocht und man kommt nicht hindurch. Und solange man dort ist, innen, ist man in der Falschheit. Erst an dem Tag, wenn man mit Hilfe der *Göttlichen Gnade* die Schale brechen und ans Licht kommen kann, ist man frei.

Dies kann plötzlich geschehen, spontan, ganz unerwartet. Ich glaube nicht, dass man langsam hindurchgehen kann. Ich glaube nicht, dass es etwas ist, das sich langsam aushöht, bis man hindurchsehen kann. Es ist mir bislang noch nicht vorgekommen. Es ist eine gewisse Anhäufung von Macht im Inneren, eine Intensivierung des Erfordernisses, eine Ausdauer in der Bemühung, die frei von aller Furcht wird, aller Angst, aller Berechnung, eine Notwendigkeit, so zwingend, dass man sich nicht länger um die Folgen kümmert.

Man gleicht einer Sprengladung, der nichts widerstehen kann, und man birst aus seinem Gefängnis in einem Aufflammen von Licht.

Danach kann man nicht mehr zurückfallen.

Es ist wahrhaft eine neue Geburt.

Die Mutter

Das Durchdringen des Schleiers zwischen dem äußeren Bewusstsein und dem inneren Wesen ist eine der entscheidenden Bewegungen im Yoga. Denn Yoga bedeutet Einung mit dem *Göttlichen*, er bedeutet aber auch, dass du dir als erstes deines inneren Selbstes und dann deines höheren Selbstes bewusst wirst: eine nach innen gewandte und eine nach oben gewandte Bewegung. Tatsächlich kannst du nur durch das Erwachen und Hervortreten des inneren Wesens zur Einung mit dem *Göttlichen* gelangen. Der äußere, physische Mensch ist lediglich eine als Instrument dienende Persönlichkeit, und aus eigener Kraft vermag er nicht diese Einung zu erreichen – er kann nur gelegentliche Kontakte, religiöse Gefühle und unvollständige Andeutungen empfangen. Und selbst diese stammen nicht vom äußeren Bewusstsein, sondern von dem, was in uns ist.

Es gibt zwei sich gegenseitig ergänzende Bewegungen. Bei der einen tritt das innere Wesen hervor und prägt die ihm eigenen normalen Bewegungen dem äußeren Bewusstsein auf, für welches sie unüblich und anormal sind. Die andere besteht darin, sich vom äußeren Bewusstsein zurückzuziehen, sich nach innen, den inneren Ebenen zuzuwenden, in die Welt deines inneren Selbstes einzutreten und in den verborgenen Teilen deines Wesens zu erwachen. Hat dieses Eintauchen einmal stattgefunden, dann bist du für das yogische, das spirituelle Leben ausersehen, und nichts vermag das Siegel, mit dem du geprägt bist, zu tilgen.

Diese nach innen gerichtete Bewegung findet auf vielerlei Weise statt, und manchmal ist es eine komplexe Erfahrung, die alle Merkmale des vollständigen Eintauchens in sich vereinigt. Es besteht das Gefühl, sich nach innen oder tief nach unten zu wenden, die Empfindung einer Bewegung hin zu den inneren Tiefen. Häufig stellt sich eine Stille, eine angenehme Dumpfheit, eine Steifheit der Glieder ein. Das ist das Zeichen, dass sich das Bewusstsein unter dem Druck einer Kraft von oben vom Körper nach innen zurückzieht – ein Druck, der den Körper zu einer regungslosen Stütze des inneren Lebens macht, einer Art kraftvoller und doch spontaner *asana*. Es entsteht ein Gefühl von Wellen, die

emporbranden und zum Kopf aufsteigen, womit eine äußere Unbewusstheit und ein inneres Erwachen verbunden ist. Es ist das Aufsteigen des niederen Bewusstseins im *adhara*, damit es dem größeren Bewusstsein über uns begegne...

Zuletzt kommt das überschreiten der Grenze. Es ist kein In-den-Schlaf-Fallen oder Verlust des Bewusstseins, denn das Bewusstsein ist die ganze Zeit über vorhanden. Es verlagert sich lediglich vom äußeren und physischen Bewusstsein, es verschließt sich gegenüber äußeren Dingen und zieht sich in den inneren seelischen und vitalen Teil des Wesens zurück. Dort durchläuft es viele Erfahrungen, und einige von ihnen können und sollten auch im Wachzustand gefühlt werden, denn beide Bewegungen sind notwendig, sowohl das Hervortreten des inneren Wesens in den Vordergrund als auch die Nachinnen-Wende des Bewusstseins, um das innere Selbst und die innere Natur wahrzunehmen. Für viele Zwecke ist die nach innen gerichtete Bewegung sogar unerlässlich. Ihre Auswirkung besteht darin, die Schranke zu brechen oder mindestens zu öffnen und zu durchschreiten, die zwischen diesem äußeren als Instrument dienenden Bewusstsein und jenem inneren Wesen liegt, welchem das erstere sehr begrenzt versucht, Ausdruck zu verleihen, sowie die Voraussetzung einer künftigen bewussten Wahrnehmung zu schaffen von all den endlosen Reichtümern von Möglichkeiten, Erfahrungen, von neuem Sein und neuem Leben, die ungenutzt hinter dem Schleier dieser kleinen, sehr blinden und begrenzten stofflichen Persönlichkeit liegen, die die Menschen irrtümlicherweise für ihr ganzes Selbst halten. Der Beginn und das fortwährende Erweitern dieser tieferen, volleren und reicheren Wahrnehmung vollziehen sich zwischen dem Eintauchen nach innen und der Rückkehr von dieser inneren Welt in den Wachzustand.

Sri Aurobindo

Wie man das innere Bewusstsein entwickelt

Man muss die Fähigkeit erlangen, Mental und Vital zu beruhigen. Wenn es anfangs nicht ständig möglich ist, dann wenigstens wann immer man es will. Denn Mental und Vital verhüllen sowohl das seelische Wesen als auch das Selbst (*atman*), und um zu einem von ihnen zu gelangen, muss man sich durch ihre Verhüllung hindurch nach innen wenden. Wenn sie [Mental und Vital] aber immer tätig sind und du dich immer mit ihren Tätigkeiten identifizierst, wird die Verhüllung immer bestehen bleiben.

Sri Aurobindo

Die erste Öffnung [Öffnung des Herzzentrums] wird durch eine Konzentration im Herzen bewirkt, ein Anrufen des *Göttlichen*, sich in uns zu manifestieren und durch die Seele die ganze Natur aufzunehmen und zu führen. Aspiration, Gebet, Bhakti, Liebe, Hingabe sind die zentralen Stützen dieses Teils der Sadhana – begleitet von einer Zurückweisung von allem, was dem, wonach wir streben, im Wege steht.

Sri Aurobindo

Übung zur Bewusstseinsweiterung

Es gibt zwei Dinge, die in Erwägung gezogen werden müssen: Bewusstsein und die Instrumente, durch die sich Bewusstsein manifestiert. Zu den Instrumenten: Es gibt ein mentales Wesen, das Gedanken erzeugt, das emotionale Wesen, das Gefühle erschafft, das vitale Wesen, das die Macht des Handelns erzeugt und das physische Wesen, das handelt.“

Die Mutter

Unser „Ich-Bewusstsein“ ist nicht immer nur in Kontakt mit nur einem Teil von uns. Ein Teil mag im Vordergrund sein, während ein anderer Teil Unterstützung gibt oder rebelliert.

Wenn man sich dieser Dinge etwas bewusst wird, wird man die Erfahrung haben, dass die verschiedenen Teile unseres Wesens nicht immer dasselbe machen wollen:

Beispiel:

Am frühen Morgen möchte ich gern ausschlafen, weil es am Abend zuvor spät geworden ist. Aber wenn ich im Bett bleibe, werde ich eine Arbeit nicht beenden können, die unbedingt zu erledigen ist. Dann gibt es eine Diskussion in mir. Wenn ich mir dessen bewusst bin, kann ich den Argumenten folgen. Der Teil, der noch schlafen möchte, denkt sich Ausreden aus, nicht aufstehen zu müssen. Der Teil, der weiß, dass er aufstehen muss, sagt mir, dass es besser ist aufzustehen. Welcher Teil gewinnt?

Ich werde mir mehr und mehr bewusst, dass diese Situationen und Dialoge ständig in mir geschehen, auch während des Tages. Wenn mir durch die Selbst-Betrachtung diese unterschiedlichen Teile bewusst geworden sind, kann ich eine bewusste Wahl treffen, welcher Teil gewinnen wird. Dieser Wille gibt mir mehr und mehr das Gefühl, dass es möglich ist, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen und dass ich mein Leben selbst beeinflussen kann, um mehr und mehr in Harmonie mit meinem höchsten Ziel zu wachsen.

Es gibt also einen Willen in mir, etwas das darauf einwirken kann.

Es gibt kleine Übungen, die man täglich machen kann, um sich der verschiedenen Regungen in uns bewusst zu werden. Man kann damit anfangen, sich auf einen bestimmten Aspekt zu konzentrieren:

Eine ausgezeichnete Übung ist, sich bewusst zu werden, was ich während des Tages sage:

Ich beobachte den **Ton meiner Stimme** und die **Worte, die ich benutze**. **Wie klingt meine Stimme**, ist sie freundlich oder aufgeregt, sind meine Anmerkungen einladend oder verschlossen, verletzend oder aufmunternd. Ich beobachte, ob ich wirklich versuche, denjenigen, mit dem ich spreche, zu verstehen oder ob ich nur meine eigene Meinung und Ideen durchdrücken will; warum will ich über dieses oder jenes sprechen, warum meinen Kommentar dazu geben etc.

Wir werden feststellen, dass mehr als ein Teil unseres Wesens betroffen ist und dass besonders das Vital versucht, das Mental für seine eigenen Zwecke zu gewinnen.