

## Das Mental

Das Mental ist eine instrumentale Wesenheit oder ein instrumentales Bewusstsein, dessen Funktion es ist zu denken und wahrzunehmen.

Das eigentliche Mental gliedert sich in drei Teile: denkendes Mental, dynamisches Mental und sich ausdrückendes Mental.

**Das denkende Mental („mental mental“)** befasst sich mit Ideen und Wissen um ihrer selbst willen. Gewöhnlich lenkt es weder die Menschen noch übt es einen Einfluss auf sie aus; es sind die vitalen Neigungen und das vitale Mental, die in ihnen das Übergewicht haben. Das denkende Mental ist bei den meisten Menschen – was die Fragen des Lebens anbelangt – lediglich ein Instrument des Vitals<sup>1</sup>.

**Das dynamische Mental („mental vital“)** befasst sich mit dem Hervorbringen mentaler Kräfte zur Verwirklichung einer Idee,

**das sich ausdrückende Mental („physical mental“)** mit deren Ausdruck im [äußeren] Leben (nicht nur durch die Sprache, sondern in jeder Weise).

**Aufgabe des Mentals** ist zu denken oder zu urteilen, Dinge wahrzunehmen und zu erkennen, sie zu erwägen, ausfindig zu machen oder einzuschätzen. Mentale Fähigkeiten sind Konzentration, Beobachtung, Erinnerung, Verstand und Vernunft, Ausdruck, Intuition.

\*\*\*

Die eigentliche Rolle des Mentals besteht in der Gestaltung und Organisation des Handelns. Das Mental hat eine bildende<sup>2</sup> und organisatorische Kraft und bringt die verschiedenen, das Handeln inspirierenden Elemente in eine Ordnung, um das Handeln zu organisieren. Und wenn es einzig und allein bei dieser Rolle bliebe – Inspirationen zu empfangen (entweder von oben oder von dem mystischen Mittelpunkt der Seele) und einfach den Plan für das Handeln zu formulieren (in großen Umrissen oder in kleinen Einzelheiten, für die winzigen Kleinigkeiten des Lebens oder für die großen irdischen Gestaltungen), dann würde es seine Aufgabe voll erfüllen. Es<sup>3</sup> ist kein Werkzeug der Erkenntnis. Aber es kann die Erkenntnis nutzen, um die Handlungen zu organisieren. Das Mental ist ein sehr kraftvolles und sehr fähiges Organisations- und Gestaltungswerkzeug, wenn es gut entwickelt ist. Und es ist eine Kontrollkraft, ein Kontrollwerkzeug – und es ist eine Organisationsmacht. Das ist der richtige Platz für das Mental.

*Die Mutter, Gespräche – 20.6.1956*

\*\*\*

**Das physische Mental** ist das Mental, das auf physische Objekte und Ereignisse gerichtet ist, nur diese sieht und versteht und sie ihrer Natur gemäß behandelt, das jedoch auf höhere Kräfte nur widerwillig reagiert. Sich selbst überlassen steht es dem Dasein supraphysischer Dinge, von denen es keine direkte Erfahrung hat und für die es keinen Schlüssel finden kann,

---

<sup>1</sup> mit seinen Vorzügen, Abneigungen, etc.

<sup>2</sup> i.S. von „formende“

<sup>3</sup> das Mental

skeptisch gegenüber. Selbst wenn es spirituelle Erfahrungen erlangt, vergisst es diese leicht; ihr Eindruck und ihre Auswirkung gehen ihm verloren und es hat Schwierigkeiten zu glauben. Das physische Mental durch das Bewusstsein der höheren spirituellen und supramentalen Ebenen zu erleuchten ist ein Ziel dieses Yoga ebenso wie die Erleuchtung des physischen Mentals durch die Macht der höheren vitalen und mentalen Wesenselemente die Grundlage der menschlichen Zivilisation, Selbstentwicklung und Kultur ist.

Das physische Mental muss sich zuerst dem höheren Bewusstsein öffnen, dann fallen seine Begrenzungen weg, es erkennt das Supraphysische an und beginnt, die Dinge im Einklang mit dem höheren Wissen zu sehen. Es wird zu einem Instrument, das dieses Wissen in der praktischen Erkenntnis und den praktischen Tätigkeiten des physischen Lebens ausdrückt. Es sieht die Dinge, wie sie sind, und behandelt sie entsprechend der größeren Wahrheit und mit einer automatischen Richtigkeit der Wahrnehmung, des Willens und der Reaktion auf äußere Einwirkungen.

\*\*\*

### **Das mechanische Mental**

Das mechanische Mental ist eine Art Maschine – was immer es empfängt, steckt es in diese Maschine und hört nicht auf, es ständig darin herumzuwälzen, gleichgültig, was es ist.

Seine Natur ist es, sich fortwährend mit den eintretenden Gedanken im Kreis zu bewegen. Dies geschieht manchmal, wenn das denkende Mental still ist und ist eine Eigenart des physischen Mentals. Du solltest dich dadurch weder stören, noch beunruhigen lassen, sondern erkennen, was es ist und es zur Ruhe bringen oder Kontrolle über seine Bewegungen erlangen.

\*\*\*

*Was ist der Unterschied zwischen diesem materiellen Mental und dem physischen Mental?*

Das physische Mental ist das Mental der physischen Persönlichkeit, die durch den Körper gebildet wird. Es wächst mit dem Körper, aber es nicht das Mental der Materie. Es ist das Mental des physischen Wesens. Zum Beispiel ist es das physische Mental, das den Charakter verleiht – den körperlichen Charakter, den physischen Charakter – und das in hohem Maße durch Atavismus<sup>4</sup> und Schulung<sup>5</sup> geformt ist. All dies nennt man „physisches Mental“. Ja, es ist das Ergebnis von Atavismus, von Schulung und von der Gestaltung des Körpers – es formt den physischen Charakter. Zum Beispiel gibt es Menschen, die geduldig sind, Menschen, die stark sind usw. – ich meine physisch, nicht aus vitalen oder mentalen Gründen, sondern rein physisch. Du hast einen Charakter; es ist das physische Mental. Und dies ist Teil von jeglichem integralen Yoga – du gehst durch die Disziplin dieses physischen Mentals. Ich tat das vor mehr als sechzig Jahren.

*Aber das Mental zum Beispiel, das von sich aus defätistisch ist, das alle Arten von Ängsten und Befürchtungen hat, das immer das Schlimmste sieht, immer dieselben Dinge wiederholt – ist dies das physische Mental oder das materielle Mental?*

---

<sup>4</sup> ursprüngliche Verhaltensweisen

<sup>5</sup> Schulung des Körpers

Das ist der unbewussteste Teil des physischen Mentals und das Glied, das das physische Mental und diese materielle Substanz verbindet. Aber es ist schon ein organisiertes Mental. Es ist der materiellste Teil, der das Mental berührt. ... Wie kann man dies „Mental“ nennen? Du kannst es nicht einmal „körperliches Mental“ nennen – es ist das Mental der Zellen, das zelluläre Mental.

Dieses zelluläre Mental existiert in Tieren, und beginnt sogar ein wenig (sehr wenig, als eine Art Verheißung) in den Pflanzen – sie antworten auf eine mentale Handlung. Sie antworten tatsächlich. Sobald sich Leben manifestiert, gibt es schon eine Verheißung von Mental, von mentaler Bewegung. Und in Tieren ist es offenkundig. Das physische Mental aber beginnt tatsächlich erst im Menschen zu existieren – das heißt, dass zwei Babys nicht gleich sind, dass ihre Reaktionen nicht dieselben sind, dass es schon einen Unterschied gibt. Und vor allem ist es dies, das dir mit der besonderen Form deines Körpers gegeben wird, durch Atavismus – und das dann durch Schulung voll entwickelt wird.

*Die Mutter, Agenda – 21.8.1965*

\*\*\*

### **Das wahre mentale Wesen**

Es gibt ein wahres mentales Wesen und ein wahres physisches Wesen. Sobald diese sich manifestieren, erkennst du das doppelte Sein in dir: das dahinterliegende ist immer ruhig und stark, nur das an der Oberfläche ist gestört und dunkel<sup>6</sup>. Doch wenn das wahre Wesen dahinter gefestigt ist und du in ihm lebst, dann bleiben Störungen und Dunkelheit an der Oberfläche, und in diesem Zustand kannst du die äußeren Wesensteile wirkungsvoller gebrauchen und auch sie können frei und vollkommen werden.

\*\*\*

### **Das vitale Wesen – Das Vital**

Es gibt vier Teile des vitalen Wesens:

1. das **mentale Vital**, das den Gefühlen, Begierden, Leidenschaften, Erregungen und anderen Bewegungen des vitalen Wesens mit Hilfe von Gedanken, Sprache und anderen Bewegungen mentalen Ausdruck verleiht (Hals bis Herz);
2. das **emotionale Vital**, das der Sitz verschiedener Gefühle wie Liebe, Freude, Sorge, Hass usw. ist (das Herz ist dabei ein zweifaches Zentrum, das im Vordergrund dem emotionalen Wesen und dem Vital angehört und dahinter der Seele);
3. das **zentrale Vital**, das die stärkeren vitalen Sehnsüchte und Reaktionen beherbergt wie Ehrgeiz, Stolz, Furcht, Neigung zu Ruhm, Angezogen- und Abgestoßensein, Begierden, Leidenschaften aller Art etc.(vom Herz bis zum Nabel);
4. das **niedere Vital**, das mit den kleinen Wünschen und Gefühlen beschäftigt ist, die den größeren Teil des täglichen Lebens ausmachen, z.B. das Verlangen nach Nahrung, nach Sex, die kleinen Neigungen und Abneigungen, Eitelkeit, Streit, Ruhmsucht, Ärger bei Tadel, kleine Wünsche aller Art und unzählige andere Dinge (unterhalb des Nabels).

---

<sup>6</sup> i.S. von „unbewusst“

5. das **physische Vital**: Das Vital-Physische beherrscht all die kleinen täglichen Reaktionen auf äußere Dinge – Reaktionen der Nerven, des Körperbewusstseins und der rückwirkenden Emotionen und Gefühlsregungen; es verursacht viele gewöhnliche Handlungen des Menschen und verbindet sich mit den niederen Teiles des eigentlichen Vitals, um Lust, Eifersucht, Ärger, Heftigkeit zu erzeugen, etc. In seinen niedrigsten Teilen (vital-stofflich) ist es die Ursache des Schmerzes, der physischen Krankheit usw. Seine gewohnheitsmäßigen Reaktionen und hartnäckige Begrenztheit sind das hauptsächlichste Hindernis auf dem Weg der Umwandlung des äußeren Bewusstseins im Yoga.

\*\*\*

*Ich unterscheide zwischen **niederen vitalen Regungen und den Gefühlen des Herzens**, indem ich untersuche, von woher sich diese Dinge erheben. Ärger, Furcht, Eifersucht berühren ohne Zweifel das Herz, genauso wie sie das Mental berühren, doch sie erheben sich aus dem Nabelbereich und den Eingeweiden, also dem niederen oder bestenfalls mittleren Vital. Stevenson beschreibt in einem fesselnden Abschnitt in „Entführt“, wie der Held bemerkt, dass seine Furcht eigentlich nicht aus dem Herzen, sondern aus dem Magen kommt. Liebe und Hoffnung haben ihren ursprünglichen Sitz im Herzen, Mitleid usw. ebenso.*

*Sri Aurobindo*

\*\*\*

**Vitale Qualitäten sind:** Enthusiasmus, Ausdauer, Disziplin, Führerschaft, Mut, Gleichmut, Großzügigkeit, Vertrauen, Ehrlichkeit, Edelmut (einige dieser Qualitäten existieren in einer höheren Form auf der psychischen Ebene).

**Vitalität = Lebenskraft** – wo immer es Leben gibt, in der Pflanze, im Tier oder im Menschen gibt es die Lebenskraft; ohne das Vital kann es kein Leben in der Materie und keine lebendige Tat geben. Das Vital ist eine notwendige Kraft, und nichts kann im körperlichen Dasein geschehen, getan oder geschaffen werden, wenn das Vital als Instrument nicht vorhanden ist. Sogar die Sadhana<sup>7</sup> bedarf der vitalen Kraft.

Ist aber das Vital ungeläutert und dem Begehren, der Leidenschaft und dem Ego unterworfen, dann ist es ebenso schädlich, wie es auf der anderen Seite hilfreich sein kann. Selbst im gewöhnlichen Leben muss das Vital vom Mental und dem mentalen Willen überwacht werden, anderenfalls bringt es Unordnung und Unheil. Wenn die Leute von einem vitalen Menschen sprechen, meinen sie jemanden, der von einer vom Mental oder Geist nicht kontrollierten Kraft beherrscht wird. Das Vital kann ein gutes Instrument sein, doch es ist ein schlechter Meister.

Das Vital darf nicht abgetötet oder zerstört werden, es muss durch seelische und spirituelle Kontrolle geläutert und umgewandelt werden.

\*\*\*

---

<sup>7</sup> Yogapraxis

**Das eigentliche Vital** ist die Lebenskraft, die ihrer Natur nach in Impulsen und Emotionen, im Fühlen, in den Begierden, im Ehrgeiz etc. wirkt; ihr höchstes Zentrum ist das, was wir das äußere Herz, den Sitz der Emotion nennen würden, während es ein inneres Herz gibt, wo sich die höheren oder seelischen Gefühle und Empfindungen befinden, die Emotionen oder intuitiven Sehnsüchte und die Impulse der Seele. Unser vitaler Teil ist für unsere Vollständigkeit notwendig, doch ist er nur dann ein wahres Instrument, wenn seine Gefühle und Neigungen durch die seelische Berührung geläutert und vom spirituellen Licht und der spirituellen Macht angenommen und beherrscht werden.

\*\*\*

*Mit den höheren vitalen Teilen der Natur<sup>8</sup> meine ich das vitale Mental, die emotionale Natur, die Dynamik der Lebenskraft des Wesens.*

*Das Herz ist das Zentrum des emotionalen Wesens, und Emotionen sind vitale Regungen. Sobald das Herz geläutert ist, wandeln sich die vitalen Emotionen in seelische Gefühle oder auch in von der Seelenkraft durchdrungene vitale Regungen.*

*Sri Aurobindo*

\*\*\*

### **Das vitale [oder dynamische] Mental**

Das vitale Mental ist das Mental eines dynamischen (und nicht eines rationalisierenden) Willens, Handelns oder Begehrens – es hat etwas mit Kraft zu tun, mit Leistung und Befriedigung, mit Besitzergreifung, mit Freude und Leiden, Geben und Nehmen, mit Wachstum und Expansion, Erfolg und Misserfolg, Glück und Unglück usw. Das vitale Mental gebraucht das Denken nicht um der Vernunft zu dienen, sondern dem Lebensimpuls, der Lebenskraft – und wenn es die Vernunft zu Hilfe ruft, benutzt es diese, damit sie die Befehle jener Mächte rechtfertigt und zwingt diese Befehle der Vernunft auf, anstatt mit Hilfe eines unterscheidenden Willens das Handeln der Lebenskraft zu beherrschen.

Die gewöhnliche Aktivität des vitalen Mentals besteht darin, sich immer etwas vorzustellen, zu denken und zu planen, was mit diesem zu tun ist und wie jenes geordnet werden kann. Es lässt Gestaltungen für die Zukunft erstehen, und der Wille kann versuchen sie auszuführen, wenn Gelegenheit und Umstände günstig sind, oder sogar daran arbeiten, sie<sup>9</sup> für sich günstig zu gestalten. Es hat in der menschlichen Natur, im menschlichen Handeln offenbar seinen Wert, doch handelt es auf eine zufällige und übertriebene Weise, ohne Disziplin, ohne seine Macht einzuteilen, ohne Konzentration auf die Dinge, die wirklich geschehen müssen. Es hat kein Gefühl für Proportion oder Maß und will auf einmal etwas Großes erreichen oder sein.

**Tagträume:** All das ist das vitale Mental; die Gewohnheit solcher Vorstellungen ist in jedermann. Es ist nicht sehr wichtig, doch muss man sich davon befreien, da sie das Ego zur Grundlage haben.

---

<sup>8</sup> oft auch nur als „höheres Vital“ bezeichnet

<sup>9</sup> die Umstände

Der Ursprung, aus dem diese Phantasien stammen, hat mit Vernunft nichts zu tun und kümmert sich um keine rationalen Einwände. Diese kommen entweder aus dem vitalen Mental, nämlich jener Quelle, aus der all die schönen Phantasien und langen Geschichten stammen, welche die Menschen sich selbst erzählen, in denen sie Helden sind und große Dinge tun; oder aber sie stammen von kleinen Wesenheiten, die mit dem physischen Mental verbunden sind und zufällige Eingebungen irgendwo auflesen und sie dem Mental darbieten, nur um zu sehen, ob sie angenommen werden. Wenn man sich genau beobachtet, kann man erkennen, dass die seltsamsten, außergewöhnlichsten und unsinnigsten Dinge das Mental durchkreuzen oder auf diese Weise zum Vorschein kommen. Meist lacht man darüber oder bemerkt sie kaum und diese Dinge fallen in die Welt des unzusammenhängenden Denkens zurück, aus der sie kamen.

\*\*\*

### **Das niedere Vital**

*Vom Nabel abwärts ist es die Herrschaft der vitalen Leidenschaften und Gefühle und all der kleinen Lebensimpulse, die den Hauptbestandteil des gewöhnlichen menschlichen Lebens und Charakters bilden. Dies nennen wir die niedere vitale Natur.*

*Sri Aurobindo*

\*\*\*

### **Das wahre vitale Wesen**

Hinter der gesamten vitalen Natur des Menschen befindet sich verborgen und reglos sein wahres vitales Wesen, das sich von der Oberflächen-Natur des Vitals beträchtlich unterscheidet. Das Oberflächenvital ist eng, unwissend, begrenzt, voll dunkler Wünsche, Leidenschaften, heftiger Begierden, voller Freuden und Schmerzen und vergänglichem Glück, voller Kummer, überschäumender Begeisterung und Niedergeschlagenheit. Im Gegensatz hierzu ist **das wahre vitale Wesen** weit und groß, ruhig und stark, unbegrenzt, fest und unveränderlich, fähig zu aller Macht, allem Wissen, allem Ananda<sup>10</sup>. Es ist überdies ohne Ego, denn es erkennt sich als Projektion und Instrument des Göttlichen; es ist der göttliche Krieger, rein und vollkommen; in ihm liegt eine entscheidende Kraft für alle göttlichen Verwirklichungen.

Es ist das wahre vitale Bewusstsein, in dem das Vital die vollständige Hingabe vollzieht und sich in ein Instrument des Göttlichen wandelt. Es stellt keine Forderungen, besteht auf keinem Verlangen, es reagiert auf die Kraft der Mutter und auf keine andere – ruhig, ohne Egoismus, in völliger Treue, gehorsam, ohne persönliche Eitelkeit, ohne Ehrgeiz, nur mit dem Wunsch, ein reines und vollkommenes Instrument zu sein und mit dem einzigen Verlangen, dass sich die Wahrheit in einem selbst und überall durchsetzen möge, dass der Göttliche Sieg errungen werde und die Göttliche Arbeit geschehe.

---

<sup>10</sup> Glückseligkeit