

Das physische Mental

Das wahre denkende Mental ist nicht an das körperlich-physische gebunden, es ist eine davon getrennte, unabhängige Kraft. Das physische Mental dagegen ist der Teil des Denkens, der nur mit körperlichen Dingen beschäftigt ist, es sieht nur die Objekte und äußerlichen Handlungen und empfängt seine Ideen nur aus den Daten, die ihm durch äußere Dinge vermittelt werden, und es folgert ausschließlich aus ihnen und kennt keine andere Wahrheit, bis es von oben erleuchtet wird.

Sri Aurobindo (CWSA 28:190)

... Wenn ihr euch nur eures physischen Mentals bewusst werden würdet... Einige Leute haben es einen öffentlichen Platz genannt, denn alles kommt und geht dort vorbei, überquert, geht vorüber, kommt zurück... Alle Ideen gehen hierhin, sie kommen an einer Stelle hinein, gehen an anderer Stelle hinaus, einige sind hier, andere dort, es ist wie ein öffentlicher Platz, nicht sehr gut organisiert, denn gewöhnlich treffen sich Ideen und stoßen sich an einander, es gibt Unfälle aller Art. Aber dann wird man sich bewusst: „Was kann ich *mein* Mental nennen?“ oder „Was ist *mein* Mental?“

Man braucht Jahre sehr aufmerksamer, sehr sorgsamer, sehr vernünftiger, sehr klarer Arbeit, Organisation, Auslese, Konstruktion, um erfolgreich dieses kleine Ding, seine eigene Art zu denken zu formen! Man glaubt, seine eigene Art des Denkens zu haben. Überhaupt nicht...

Und um ein koordinierter, klarer, logischer Gedanke zu werden, ist eine lange, genaue Arbeit notwendig. Und dann, wenn du erfolgreich warst, eine schöne, wohlgeformte, sehr starke, sehr kraftvolle mentale Konstruktion zu schaffen, ist das erste, was dir gesagt wird: „Du musst sie zerbrechen, damit du dich mit dem Göttlichen vereinen kannst!“ Aber solange du es nicht gemacht hast, kannst du dich nicht mit dem Göttlichen einen, denn du hast nichts, was du dem Göttlichen geben kannst, außer einer Masse von Dingen, die nicht du selbst bist!

Die Mutter

Das physische Mental dreht dasselbe Ereignis tausendfach um und um, wie eine Schallplatte mit Sprung. Es erwartet alle möglichen Katastrophen, alle nur möglichen Krankheiten, Unfälle. „Eine endlose Schlacht gegen Jahrtausende alte Gewohnheiten.“ (10.8.1963) Es sind die Bereiche, die unablässig mikroskopische materielle Gedanken mahlen, wie ein vergesslicher Alter, der vor sich hinplappert. Wenn man es nicht erwischt, würde es stundenlang unermüdlich wiederholen: „Hast du die Tür abgeschlossen? Du musst noch mal nachschauen...“, ist der Herd ausgeschaltet? - wie eine Schallplatte, wo man doch genau weiß, dass man die Tür verschlossen und den Herd ausgeschaltet hat. Es wiederholt alles, das geringste Fragment, das kleinste Stolpern auf der Treppenstufe – es erinnert sich noch zwanzig Jahre später genau daran. Ein unerbittliches Gedächtnis. Es ist unendlich klein wie

eine Nadelspitze, gräbt sich in irgendeinen Winkel der Materie ein und zieht eine Spur, wiederholt sich bis in alle Ewigkeit. Von unten bis oben und bis in den letzten Nerv sind wir von diesem Mechanismus durchzogen – bis in unsere Zellen. Tatsächlich ist dieses physische Mental unser Gewebe und unsere Haut.

Seine zweite Eigenschaft, die wir in seinen höheren und sichtbaren Bereichen einigermaßen kennen, ist die Angst. Dieses physische Mental hat vor allem Angst und sorgt sich um alles: „Vorsicht, du hast dein Halstuch vergessen, du wirst dich erkälten ... Vorsicht, du gehst zu schnell, du wirst dir ein Bein brechen ... Tu das nicht, sonst überanstrengst du dein Herz ...“ Du-kannst-nicht und du-darfst-nicht – dieses Mental ist voller du-kannst-nicht. Selbst wenn man könnte, würde es einen daran hindern, zu können – deshalb kann man auch nicht. „Und der Arzt hat gesagt ... und der Professor hat gesagt, der Lehrer, der Herr Pfarrer und der Biologe – folglich ... „Es ist der größte Logiker der Welt. Eine unzählbare, unerbittliche mikroskopische Logik. Es erwartet alle möglichen Katastrophen, alle nur möglichen Krankheiten, Unfälle etc.

Satprem – Auszug aus „Sri Aurobindo oder das Abenteuer des Bewusstseins“

Eine der hauptsächlichen Tätigkeiten des physischen Mentals besteht darin zu zweifeln. Wenn du darauf hörst, wird es immer tausend Gründe finden, um zu zweifeln. Aber du musst wissen, dass das physische Mental in der Unwissenheit agiert und voll von Unwahrheiten ist.

Die Mutter (CWM 14:343)

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, 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.

Sri Aurobindo (CWSA 28:202)

Was du jetzt gesehen und in deinem Brief beschrieben hast, ist die gewöhnliche Tätigkeit des physischen Mentals, das voll ist von den üblichen gewohnheitsmäßigen und fortwährend wiederkehrenden Gedanken und immer mit äußeren Dingen und Tätigkeiten beschäftigt ist. Was dich früher zu beunruhigen pflegte, war das mentale Vital, das etwas anderes ist – denn das ist immer mit Emotionen, Leidenschaften und Begierden beschäftigt, mit allen möglichen Reaktionen auf die Kontakte des Lebens und dem Benehmen anderer. Auch das physische Mental kann auf diese Dinge reagieren, aber auf andere Weise – seine Natur ist weniger die des Begehrens als der gewohnheitsmäßigen Aktivitäten, der kleinen, gewöhnlichen Interessen, Leiden und Vergnügen. Wenn man es zu überwachen oder zu unterdrücken versucht, wird es umso aktiver.

Um mit diesem Mental umzugehen, sind zwei Dinge notwendig:

1. Nicht so sehr zu versuchen, es zu überwachen, oder mit ihm zu kämpfen oder es zu unterdrücken, als sich vielmehr von ihm zu lösen; man betrachtet es und erkennt, was es ist, weigert sich aber, seinen Gedanken zu folgen oder sich in die Dinge, die es beschäftigt, einzumischen und bleibt im Hintergrund des Mentals ruhig und losgelöst.
2. In dieser Loslösung die Ruhe und Konzentration zu üben, bis die Gewohnheit der Ruhe das physische Mental ergreift und die Gewohnheit jener kleinen Tätigkeiten ersetzt. Natürlich nimmt das alles Zeit in Anspruch und kann nur durch Übung geschehen. Was du zu tun vorschlägst, ist daher richtig.

Sri Aurobindo – Letters on Yoga, Band 4

Die Seele kann, wenn sie das physische Mental und Vital-Physische ergreift, deren Willen, Anschauung und Orientierung völlig verändern und sie der wahren Auffassung der Dinge und dem rechten Impuls öffnen. Mental und höheres Vital können viel dazu beitragen.

Sri Aurobindo – Letters on Yoga, Band 4

Dieses [ruhelose Denken] nennen wir die Aktivität des Mentals, die der Konzentration immer in die Quere kommt und versucht, Zweifel und Zerstreuung der Energien zu erzeugen. Man kann es auf zweierlei Weise loswerden, indem man es zurückweist und hinausstößt, bis es nur noch als äußere Kraft übrigbleibt, und indem man den höheren Frieden und das Licht in das physische Mental herabbringt.

Sri Aurobindo (CWSA 31:20)

Das gewandelte physische Mental kann dem physischen Vital die wahre Haltung und das wahre Gefühl aufzwingen, es kann das Eindringen der falschen Suggestionen und Impulse erschweren und den wahren Bewegungen die volle Kraft zuwenden. Dieses Wirken des physischen Mentals ist unerlässlich für die Wandlung des gesamten physischen Bewusstseins, sogar des ganz Stofflichen, obwohl hierfür die Erleuchtung des Unterbewussten unerlässlich ist.

Sri Aurobindo, Letters on Yoga, Band 4

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.

Sri Aurobindo

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?

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

Die Schwierigkeit ist, dass ich sehr vom Zustand dieses Körpers absorbiert bin, er nimmt viel von meinem Bewusstsein weg – das physische Mental zum Beispiel dringt völlig in mich ein.

... Das macht nichts, mach dir keine Sorgen, wenn du mit deinem Körper beschäftigt bist; versuche nur, davon zu profitieren - von dieser Auseinandersetzung zu profitieren - um den Frieden in ihn hineinzubringen, den Frieden. Es ist immer so, als ob ich dich in einen Kokon des Friedens einhüllen würde. Und dann, wenn du es schaffen würdest, ihn genau in dieses Mental, das die ganze Zeit vibriert, sich rührt, regelrecht wie ein Affe, wenn du es schaffen würdest [den Frieden hineinzubringen] ... es ist ein Frieden, der sehr direkt in dieser materiellen Schwingung wirkt - ein Frieden, in dem sich alles entspannt.

Denke nicht, denke nicht daran zu versuchen, dieses physische Mental zu transformieren oder es zum Schweigen zu bringen oder es zu beseitigen; all das ist noch Aktivität. Lass es einfach weitermachen, aber... nimm den Frieden, fühle den Frieden, lebe den Frieden, erkenne den Frieden – den Frieden, den Frieden.

Die Mutter (CWM 11: 8-9)

„Was du sagst, ist ganz richtig. Keine persönliche Anstrengung kann diese Dinge bewirken; deshalb sagen wir dir, dass du dich immer ruhig verhalten und den Frieden und die Kraft wirken lassen sollst. Was das Verstehen betrifft, so ist es dein physisches Mental, das verstehen will, aber das physische Mental ist nicht in der Lage, diese Dinge von sich aus zu verstehen, denn es hat keine Kenntnis von ihnen und keine Erkenntnismöglichkeiten. Seine Maßstäbe sind zudem ganz andere als die Maßstäbe des wahren Wissens. Alles, was das physische Mental tun kann, ist ruhig zu sein und dem Licht zu erlauben hereinzukommen, es zu akzeptieren und nicht seine eigenen Ideen einzubringen. Dann wird es nach und nach das Wissen erlangen. Es kann es nicht auf seine Weise erlangen; es muss sich hingeben.

Sri Aurobindo (CWSA 31:53)

Ich hatte eine Art Erkenntnis, wie nahezu vollkommen unwichtig die äußere, materielle Erscheinung ist, die das körperliche Befinden ausdrückt: ob die äußeren, physischen Anzeichen nun so oder anders sind, war dem Bewusstsein DES KÖRPERS VOLLKOMMEN GLEICHGÜLTIG ... Angenommen, irgendein Teil des Körpers ist gestört, zum Beispiel geschwollene Beine oder Schmerzen in der Leber. Nun, das hatte überhaupt keine Bedeutung. ES ÄNDERT NICHTS AM WAHREN BEWUSSTSEIN DES KÖRPERS. Dagegen sind wir es gewohnt zu denken, dass der Körper sehr gestört ist, wenn er krank ist oder etwas nicht gut geht.

Frage: Aber was ist dann gestört, wenn nicht der Körper?

Oh, das physische Mental, dieses idiotische Mental! Alle Probleme stammen von ihm, immer.

Frage: Aber was leidet dann?

Das geschieht auch über dieses physische Mental. Wenn man diesen Wicht beruhigt, leidet man nicht mehr! Das ist ja gerade, was ich erlebte. Das physische Mental bedient sich der

nervlichen Substanz; entfernt man es aus der nervlichen Substanz, fühlt man nichts mehr! Es [das physische Mental] gibt einem die Empfindung des Schmerzes.

Die Mutter, Agenda 31.1.1961

(Im Folgenden Texte aus den "Letters on Yoga" von Sri Aurobindo)

Wenn das höhere Bewusstsein das **mechanische Mental** ergreift, hört es auf, mechanisch zu sein.

Im menschlichen **physischen Mental** gibt es immer die Tendenz, nicht zu verstehen oder falsch zu verstehen und nach seinen eigenen Vorstellungen zu interpretieren. Das kann nur durch das Licht im Mental und die Kraft, die sich überall befindet und die sich weigert, Suggestionen der Störung zu akzeptieren, beseitigt werden.

Es ist der physische Verstand, dem es schwerfällt, an die Realität der supraphysischen Dinge zu glauben - das liegt an seiner Unwissenheit und seinem Glauben, dass nur physische Dinge real sind.

Das **automatische oder mechanische Mental** wird von uns als **mental-physisches Mental** bezeichnet und vom [wahren] physischen Mental unterschieden, das intelligent mit physischen Dingen umgeht. Das andere speichert einfach, assoziiert, wiederholt, gibt Reflexe und Reaktionen usw.

Wiederholung ist die Gewohnheit des **Mental-Physischen** – es ist nicht das wahre denkende Mental, das sich so verhält, es ist das Mental-Physische oder der unterste Teil des körperlichen Mentals.

Aber der Hauptfehler liegt hier in deiner Beschreibung des physischen Teils des Verstandes - was du dort beschrieben hast, ist das **mechanische mental-physische oder körperliche Mental**, das, sich selbst überlassen, einfach die vergangenen, gewohnten Gedanken und Bewegungen wiederholt oder ihnen höchstens solche weiteren mechanischen Reaktionen auf Dinge und Reflexe hinzufügt, die zum Kreis des Lebens gehören. Das **wahre physische Mental** ist die empfangende und externalisierende Intelligenz, die zwei Funktionen hat - erstens, auf die äußeren Dinge einzuwirken und ihnen eine mentale Ordnung zu geben mit einer Art, praktisch mit ihnen umzugehen, und zweitens, der Kanal zu sein, der das materialisiert und in die Tat umsetzt, was immer der denkende und dynamische Verstand ihm zu diesem Zweck übermittelt.

Das vitale Mental ist normalerweise auch in seinen mechanischeren Momenten energiegeladen und kreativ, also muss es das **Physische** sein, das sich weiterdreht. Dieses und das **Mechanische** bleiben am längsten bestehen, aber auch sie verstummen, wenn der Frieden und die Stille massiv und vollständig werden. Danach beginnt das Wissen von den höheren Ebenen zu kommen - zunächst vom Höheren Mental, und das schafft eine neue Art des Denkens und der Wahrnehmung, die das gewöhnliche Mental ersetzt. Dies geschieht zuerst im denkenden Mental, aber danach auch im vitalen und im physischen Mental, sodass all diese eine Transformation durchlaufen. Diese Denkweise ist nicht willkürlich und ruhelos, sondern präzise und zielgerichtet - Gedanken kommen nur dann, wenn sie gebraucht werden und stören die Stille nicht. Außerdem ist das Element dessen, was wir als Denken bezeichnen, zweitrangig, und an seine Stelle tritt das, was man eine sehende Wahrnehmung (Intuition) nennen könnte. Aber solange das Mental nicht zu völliger Stille fähig ist, kommt dieses höhere Wissen – Gedanken, Wahrnehmung – entweder nicht herab oder, wenn es teilweise kommt, kann es sich mit dem Niederen vermischen oder von ihm nachgeahmt werden, und das ist störend und hinderlich. Die Stille ist also notwendig.