

Das Unterbewusstsein, das Unbewusste

Das Unterbewusste ist sowohl universal als auch individuell, wie alle anderen Hauptbestandteile der Natur. Doch es gibt verschiedene Teile oder Ebenen des Unterbewusstseins. Alles auf der Erde basiert auf dem sogenannten Unbewussten, das tatsächlich ganz und gar nicht unbewusst ist, sondern vielmehr ein absolutes „Unter“-Bewusstsein, ein unterdrücktes oder involviertes Bewusstsein, in dem alles vorhanden, doch nichts davon ausgedrückt oder gestaltet ist.

Das Unterbewusste liegt zwischen diesem Unbewussten und dem bewussten Mental, Leben und Körper. Es enthält das Potenzial all der primitiven Reaktionen gegenüber dem Leben, die sich aus den dumpfen und trägen Bereichen der Materie zur Oberfläche emporringen und die durch eine fortlaufende Entwicklung ein sich langsam entfaltendes, sich selbst formulierendes Bewusstsein formen. Es enthält sie nicht als Ideen, Wahrnehmungen oder als bewusste Reaktionen, sondern als die flüssige Substanz dieser Dinge. Auf gleiche Weise sinkt alles, was bewusst erfahren wird, in das Unterbewusste hinab – nicht als genaue, jedoch versunkene Erinnerungen, sondern als dunkle und beharrliche Eindrücke von Erfahrung. Diese können zu jeder Zeit als Träume wieder auftauchen, als mechanische Wiederholungen vergangenen Denkens, Fühlens, Handelns usw., als „Komplexe“, die sich dann in Taten und Geschehnissen entladen und als vieles mehr. Das Unterbewusste ist die hauptsächliche Ursache, weshalb alle Dinge sich ständig wiederholen und sich nicht wirklich verändern, nur dem äußeren Anschein nach. Es ist der Grund, warum man sagt, der Charakter könne nicht geändert werden, und der Grund für eine ständige Wiederkehr der Dinge, von denen man hoffte sie losgeworden zu sein. Alles findet sich hier als Same und alle Eindrücke, alle Samskaras¹ des Denkens, des Fühlens und des Körpers – es ist die stärkste Unterstützung für den Tod und für Krankheit und die scheinbar uneinnehmbare letzte Festung der Unwissenheit. Und auch all das, was man unterdrückt hat, ohne davon völlig befreit zu werden, sinkt dort hinab und bleibt als Same bestehen, der bereit ist, jeden Augenblick wieder hervorzusprießen oder aufzusteigen.

Sri Aurobindo

Man wird in einem Sumpf geboren, den es zu reinigen gilt, bevor man anfangen kann zu leben. Wenn man einst einen guten Start auf dem Weg der inneren Transformation gemacht hat und man hinunter zur unterbewussten Wurzel des Wesens steigt ...– genau zu dem, was von den Eltern herrührt, vom Atavismus [das Wiederauftreten von Merkmalen der Vorfahren, die den unmittelbar vorhergehenden Generationen fehlen; in Gefühlen, Gedanken usw. einem früheren, primitiven Menschheitsstadium entsprechend] – dort gibt

¹ = Konstrukte

es beinahe alle Schwierigkeiten, es gibt wenige Dinge, die nach den ersten Lebensjahren hinzugefügt werden.

Sri Aurobindo

... **Unterbewusst** ist das, was halb bewusst ist. Wir sagen „unter“, weil es unterhalb des Bewusstseins liegt. Es ist dunkler als das Bewusstsein, aber gleichzeitig ist es wie eine tiefere Grundlage, die das Bewusstsein unterstützt. Es ist wie ein Lager, dem man etwas noch ganz Ungeformtes entnimmt, eine formlose Substanz, die in Formen, Handlungen, Impulse oder sogar Gefühle übersetzt werden kann. Es ist ein Lagerhaus, das eine beträchtliche Anzahl ganz gemischter Eigenschaften enthält, die sich nicht sehr voneinander unterscheiden, die aber sehr reich an latenten Möglichkeiten sind. Nur muss man sie dazu ans Licht holen und organisieren, differenzieren, klassifizieren und ihnen eine Gestalt und einen Wert verleihen. Solange sie im Unterbewusstsein bleiben, bilden sie eine Masse, die ganz bestimmt unterbewusst ist, das heißt, halbbewusst, halbfertig, eine Mischung, in der alles durcheinander ist. Ihr fehlt die Organisation und eine Bestimmung. Es ist die Aufgabe des Bewusstseins, sie zu organisieren und zu bestimmen – geordnete Unterteilungen zu schaffen und die Dinge darin logisch zu arrangieren... Es gibt im Unterbewusstsein zwar schon Arten von Logik, die mehr und mehr übergeordnet sind. Aber selbst eine anfängliche Logik im Unterbewusstsein zu schaffen, ist die erste Arbeit des Bewusstseins.

Doch das Bewusstsein ist in diesem Bereich wie verwurzelt und zieht das Unterbewusste wie einen Saft nach oben. Es pumpt es andauernd hoch, um seinen Inhalt in organisiertes Bewusstsein umzuwandeln. Deshalb verbringen wir unsere Zeit damit, dieselbe Arbeit zu wiederholen. Wenn wir nur eine kleine, begrenzte Menge von Bewusstsein hätten, die nur zu uns gehört, wie manche Menschen denken, eine kleine Tasche voll Bewusstsein, die das eigene Bewusstsein enthält, nun, wenn du das in Ordnung gebracht und gut organisiert hast, wäre deine Arbeit damit getan und du hättest deine Ruhe. Aber so ist es nicht, es ist überhaupt nicht so. Es gibt Elemente des Bewusstseins, die sich entziehen und verflüchtigen und ausbreiten, und da ist auch ein ständiges Aufsteigen von etwas Unbewusstem aus einem tiefen Untergrund, das bewusst gemacht werden will. Deshalb muss deine Arbeit auch dauernd wiederholt werden. Wenn man aufmerksam und sorgfältig ist, kann man bei der Sache aber jedes Mal einen kleinen Fortschritt machen, anstatt immer nur dieselben Sachen zu wiederholen. Dann geht die Entwicklung nicht geradlinig, sondern so (Geste einer spiralförmigen Bewegung. Man scheint manchmal rückwärts zu gehen, aber das geschieht, um sich weiter und weiter vorwärts zu bewegen.

Die Mutter

Das **Unterbewusstsein** ist die unterhalb des Mentals liegende Basis des Menschen und sie besteht aus Eindrücken, Instinkten und Gewohnheiten, die dort abgelagert sind Jegliche Regung, die sich ihm einprägt, hält es fest. Wenn man die richtigen Empfindungen darauf einwirken lässt, wird es diese behalten und nach oben ins Bewusstsein senden. Deshalb muss es von alten Anhaftungen frei gemacht werden, bevor es zu einer vollkommenen und dauerhaften Änderung der Natur kommen kann. Wenn das höhere Bewusstsein sich einmal in den wachen Teilen der Natur etabliert hat, geht es hinunter in das Unterbewusstsein, um auch das zu ändern und schafft auch dort eine Grundlage für sich selbst. Dann wird es keine Probleme mehr aus dem Unterbewusstsein geben. Aber selbst vorher kann man die Probleme verringern, indem man den unterbewussten Wesensteilen den richtigen Willen und gute Gewohnheiten eingibt.

Sri Aurobindo

Im **subliminalen Gedächtnis** werden genaue Bilder aufbewahrt. Alles, was subliminal ist, wird in der gewöhnlichen Psychologie als unterbewusst beschrieben, doch in unserer Psychologie können wir so nicht vorgehen, denn das Bewusstsein, das diese Bilder enthält, ist ebenso präzise und viel weiter und umfassender als unser waches oder Oberflächen-Bewusstsein – warum also sollten wir es unterbewusst nennen? Bewusstes Gedächtnis ist etwas, das in jedem von uns gewollten Augenblick die Erinnerung an eine Sache hervorholen kann; es steht unter unserer Kontrolle. Die subliminale Erinnerung kann alle diese Dinge speichern, selbst solche, die das Mental gar nicht versehen kann, zum Beispiel wenn du jemanden hebräisch sprechen hörst, kann das subliminale Gedächtnis dies speichern und es in einem anormalen Zustand – z.B. in der Hypnose – wieder hervorbringen. Das unterbewusste Gedächtnis hingegen ist ein Gedächtnis der Eindrücke; wenn diese emporkommen, wie es im Traum geschieht, so erhalten wir ein unzusammenhängendes oder ein wahllos neu geordnetes Ergebnis; oder das, was in Erscheinung tritt, ist nur die Essenz einer Sache, ihre psychologische Ablagerung, zum Beispiel Sex-Verlangen, Furcht, eine besondere Libido – wie die Psychoanalytiker sie nennen -, doch das, wodurch diese sich dann ausdrückt, muss nicht die gleiche Form haben, die ihr das Gedächtnis geben würde – es [das unterbewusste Gedächtnis] kann die gleichen Formen wiederholen, wenn es sich des mechanischen Mentals im Physischen bemächtigen kann, doch kann es auch etwas ganz anderes sein, als es im wirklichen Leben ist.

Sri Aurobindo

In unserem Yoga verstehen wir unter dem „**Un-bewussten**“ jenen völlig vergrabenen Teil unseres Wesens, in dem es keine bewusst erweckten und zusammenhängenden Gedanken, Willensregungen oder Gefühle und zielgerichtete Reaktionen gibt, der aber nichtsdestoweniger auf trübe und verkapselte Weise alle Eindrücke empfängt und speichert; von daher

können im Traum oder im Wachzustand alle möglichen Reize und gewohnte und hartnäckige Regungen aufsteigen, die sich auf grösste Weise wiederholen oder sich auch unter seltsamen Formen verkleiden können. Diese Eindrücke steigen vor allem im Traum auf unzusammenhängende und unorganisierte Weise auf, sie können jedoch auch ständig in unserem Wachbewusstsein als mechanische Wiederholung alter Gedanken, alter mentaler, vitaler und physischer Gewohnheiten, oder als kaum merkliche Reize von Empfindungen, Handlungen oder Gefühlen auftauchen, die weder von unserem bewussten Denken noch von unserem bewussten Willen herrühren und die sich sogar deren Wahrnehmung, Wahl und Anordnungen widersetzen. Im **Unterbewussten** gibt es ein trübes Mental voll von hartnäckigen *samskaras* – Eindrücken, Assoziationen, fixen Vorstellungen und Gewohnheitsreaktionen –, die durch unsere Vergangenheit geformt wurden; ein trübes Vital voll von Keimen der gewohnheitsmäßigen Begierden, Empfindungen und nervösen Reaktionen; ein sehr obskurer Stoff, der beinahe alles regiert, was den Zustand des Körpers berührt. Es ist in großem Maße für unsere Krankheiten verantwortlich; die chronischen oder sich wiederholenden Krankheiten gehen in der Tat prinzipiell auf das Unterbewusste zurück, auf sein hartnäckiges Erinnerungsvermögen und seine Gewohnheit, alles zu wiederholen, was das Bewusstsein des Körpers geprägt hat. Es gilt, dieses Unterbewusste klar und deutlich von den „subliminalen“ oder unterschwelligigen Teilen unseres Wesens zu unterscheiden – so wie dem inneren oder subtilen physischen Bewusstsein, dem inneren vitalen oder dem inneren mentalen Bewusstsein, die in keiner Weise trübe oder unzusammenhängend und auch nicht unorganisiert sind, sondern allein vor unserem Oberflächenbewusstsein verhüllt sind. Unsere Oberfläche empfängt beständig innere Anstöße, Nachrichten oder Einflüsse aus diesen Quellen, ohne die meiste Zeit über recht zu wissen, woher dies kommt.

Um seinen Willen im Schlaf zu behaupten, genügt es, das Unterbewusste daran zu gewöhnen, dem Willen zu gehorchen, den man ihm durch das wache Mental am Vorabend vor dem Einschlafen auferlegt hat. Zum Beispiel geschieht es sehr häufig, wenn man dem Unterbewussten den Willen einprägt, zu einem bestimmten Zeitpunkt am Morgen aufzuwachen, dass das Unterbewusste gehorcht und man automatisch zur besagten Zeit aufwacht. Das kann sich auf andere Bereiche ausdehnen. Nicht wenige Menschen haben festgestellt, wenn sie vor dem Einschlafen dem Unterbewussten einen Willen gegen sexuelle Träume oder Handlungen auferlegen, dass nach einer gewissen Zeit (dies gelingt nicht immer von Anfang an) eine automatische Reaktion entsteht, die sie vor der Beendigung des Traums oder selbst vor seinem Beginn zum Aufwachen bringt oder die unerwünschte Sache auf irgendeine Weise verhindert. Man kann ebenfalls einen bewussteren Schlaf entwickeln, in dem eine Art inneres Bewusstsein intervenieren kann."

Sri Aurobindo - 24.6.1934 (Cent. Ed., Bd. 20, S. 353)

Wenn einer von euch ins **Unbewusste** hinabsteigen würde (was ich bezweifele), in das, was man das reine, tiefere Unbewusste nenne, würde euch klar werden, was es ist. Im Vergleich dazu würde euch ein Stein als ein wunderbar bewusstes Objekt erscheinen. Ihr sprecht geringschätzig vom Stein, weil ihr ein kleines bisschen mehr Bewusstsein besitzt als der Stein, aber der Unterschied zwischen dem Bewusstsein des Steins und dem vollständig Unbewussten, ist vielleicht größer als der zwischen dem Stein und euch.

Die Mutter

Das Unbewusste ist nicht individualisiert und wenn du selbst in das Unbewusste hinabsteigst, triffst du auf das Unbewusste in der Materie. Man kann nicht sagen, dass jedes Individuum sein eigenes Unbewusstes besitzt, denn das wäre schon der Beginn einer Individualisierung, und wenn du in das Unbewusste hinabgehst, dann triffst du dort vielleicht nicht das universale, aber zumindest das irdische Unbewusste.

Das Licht, das Bewusstsein, das in das Unbewusste hinabkommt, um es umzuwandeln, muss notwendigerweise ein Bewusstsein sein, das nahe genug an ihm dran ist, um es zu berühren. Es ist nicht möglich, sich ein Licht vorzustellen – das supramentale Licht zum Beispiel – das die Macht hätte, das Unbewusste zu individualisieren. Aber ein bewusstes, individuelles Wesen kann dieses Licht in das Unbewusste bringen und es allmählich bewusst machen.

Zuerst muss das **Unterbewusste** bewusst werden, und in der Tat besteht die hauptsächliche Schwierigkeit der integralen Transformation darin, dass Dinge andauernd aus dem Unterbewussten nach oben steigen. Du denkst, dass du eine bestimmte Regung unter Kontrolle hast – Ärger zum Beispiel. Du versuchst sehr angestrengt deinen Ärger zu kontrollieren, und es gelingt dir auch bis zu einem gewissen Grad. Dann steigt er plötzlich wieder in dir auf, aus einem dir unbekanntem Grund, als ob du überhaupt nichts dagegen unternommen hättest, und du kannst wieder ganz von vorn anfangen. Wenn es so wäre, dass der schon umgewandelte Teil des Wesens diesen Rückschritt machen würde, wäre es sehr deprimierend, aber so ist es nicht. Es ist der materielle Teil in dir, das materielle Leben, das vom unterbewussten Leben sozusagen unterstützt und unterhalten wird. Und dieses Unterbewusste wird in der Gesellschaft gewisser Leute aktiviert. Es hat eine Art Affinität mit der Art von Unterbewusstsein in ihnen, die der unseren etwas ähnlich ist, und dahin gehen die Sachen wieder zurück, die du in deiner Natur unterdrückt oder aus ihr herausgeworfen hast, und eines schönen Tages steigen sie wieder auf. Aber wenn es dir gelingt, das Licht in das Unterbewusste zu bringen und du es bewusst machst, wird das nicht länger passieren.

Die Mutter

*Frage: Ist das **Unterbewusstsein** stärker als der Verstand, das Vital und das Physische?*

Es besitzt eine stärkere Macht. Eben weil es unterbewusst ist, ist es überall, alles scheint in das Unterbewusstsein getaucht zu sein. „Unterbewusst“ bedeutet halb bewusst, nicht bewusst oder unwissend. Es liegt gerade dazwischen. Deshalb gleiten die Dinge da hinein und man bemerkt nicht, dass sie sich dort befinden und von dort aus agieren. Und weil man nicht weiß, dass sie dort sind, bleiben sie da bestehen. Es gibt viele Dinge in einem selbst, die man nicht behalten möchte und die man aus seinem Wachbewusstsein vertreibt, aber sie sinken nach unten und verstecken sich dort, und weil sie unterbewusst sind, bemerkt man sie nicht. Sie verschwinden jedoch nicht vollständig aus dem Bewusstsein – und wenn sie eine Gelegenheit bekommen wieder aufzutauchen, kommen sie wieder hoch. Zum Beispiel gibt es schlechte körperliche Angewohnheiten, in dem Sinn, dass der Körper die Angewohnheit hat, sein Gleichgewicht zu stören – wir nennen das krank werden. Aber eigentlich wird der Körper durch eine schlechte Angewohnheit in seiner Funktionsweise gestört. Dir gelingt es, diesen Defekt zu beheben, indem du die Kraft darauf konzentrierst und darauf anwendest, aber er verschwindet nicht vollständig, er sinkt ins Unterbewusstsein. Und dann, wenn du nicht aufpasst, wenn du aufhörst, darauf zu achten und auf den Defekt einzuwirken, steigt er hoch und kommt heraus. Über Monate oder vielleicht sogar Jahre glaubtest du, von einer bestimmten Krankheit, unter der du gelitten hattest, völlig befreit zu sein, und hast nicht mehr daran gedacht. Und plötzlich kommt sie wieder zurück, als hättest du sie niemals überwunden; sie schnell aus dem Unterbewusstsein wieder hervor – und wenn man nicht in das Unterbewusstsein eindringt und die Dinge dort ändert, passiert das immer wieder. Die Methode besteht darin, das Unterbewusste bewusst zu machen; in dem Augenblick, in dem eine Sache nach oben steigt und bewusst wird, muss sie geändert werden. Es gibt noch eine direktere Methode, nämlich in vollem Bewusstsein in das Unterbewusstsein einzutreten, aber das ist schwierig. Doch solange das nicht gemacht wird, kann aller innerer Fortschritt, den man gemacht hat – ich meine physisch in seinem Körper– immer zunichte gemacht werden.

Die Mutter

Abschlussmeditation:

Wir SIND das Göttliche, das sich selbst vergessen hat. Und unsere Arbeit besteht darin, die Verbindung wiederherzustellen – der Name selbst spielt keine Rolle. Die Vollkommenheit, die wir werden sollen, darum geht es.

Die Mutter – 26.4.72