

Teile und Ebenen des Seins



Für das Verständnis des [Integralen Yoga](#) nach [Sri Aurobindo](#) und [Mirra Alfassa \(die Mutter\)](#) ist ein exaktes Wissen über die Topografie der Seins- und Bewusstseins Ebenen von Vorteil. Sri Aurobindo hat in seinen verschiedenen Werken die Teile und Ebenen des Seins exakt beschrieben. Seine Beschreibungen wurzeln nicht in theoretischen Überlegungen, sondern in seinen eigenen Erfahrungen. Dieser Blogbeitrag befasst sich mit den Teilen und Ebenen des Seins aus der Sicht des Integralen Yoga.

Das nebenstehende [Symbol von Sri Aurobindo](#) umfasst alle Ebenen des Seins.

Sri Aurobindo schreibt in ‚Briefe über den Yoga‘, Band 1, Seite 240:

„Die Menschen wissen nichts von sich und haben nicht gelernt, die verschiedenen Teile ihres Wesens zu unterscheiden; diese werden von ihnen meist unter dem Begriff ihres Mentals zusammengefasst und in einen Topf geworfen, da sie diese mit Hilfe eines mentalen Wahrnehmens und Verstehens erkennen oder fühlen; aus diesem Grunde begreifen sie ihre eigene Verfassung und ihre eigenen Taten nicht oder aber – wenn überhaupt – nur oberflächlich. Es gehört zur Grundlage dieses Yoga, sich der großen Kompliziertheit unserer Natur bewusst zu werden, die verschiedenen Kräfte, die sie bewegen, zu erkennen und über sie die Kontrolle eines lenkenden Wissens zu erlangen. Wir bestehen aus vielen Teilen – unserem Denken und Willen, unserer Wahrnehmung, unserem Gefühl und Handeln –, doch wir erkennen weder die Herkunft noch den Weg, den diese Impulse in uns einschlagen, und gewahren lediglich ihre verworrenen und durcheinander gewürfelten Folgen an der Oberfläche, denen wir bestenfalls eine unsichere und wechselhafte Ordnung auferlegen können.“

Sri Aurobindo betont, **dass eine exakte ontologische Beschreibung mit den bisherigen Bezeichnungen des Bewusstseins**, wie *citta*, *manas*, *buddhi*, usw. **nicht exakt möglich ist** und er daher neue Begriffe eingeführt hat, welche in diesem Beitrag erläutert werden. Obwohl Sri Aurobindo diese neuen Begriffe vor über 100 Jahren eingeführt hat, halten die meisten Yogasysteme an den alten Bezeichnungen fest, welche unter dem Begriff **antaḥkaraṇa** zusammengefasst sind. Ein Beispiel der Beschreibung der menschlichen Existenz mit diesen Begriffen ist im Blogbeitrag [Wagenlenkergleichnis der Kaṭha-Upaniṣad](#), nachzulesen.

Definition von **antaḥkaraṇa** gemäß [Verzeichnis der Sanskrit Ausdrücke im Werk Sri Aurobindos:](#)

„**Antaḥkaraṇa** das ‚innere Instrument‘; die bewusste Mentalität. Nach dem alten System wird es in vier Mächte eingeteilt: *citta*, das zugrunde liegende mentale Bewusstsein; *manas*, das Sinnen-Mental; *buddhi*, Intelligenz; *ahamkāra*, die Ich-Idee.“

citta

Definition von **citta** gemäß [Das Yoga-Wörterbuch](#) von Wilfried Huchzermeyer: „Geist, Bewusstsein. Der „Geist-Stoff“, aus dem das Denken, Fühlen, Impulse etc. hervorgehen. Speicher aller vergangenen Impressionen, Samskāras.“

Definition von **citta** gemäß [Verzeichnis der Sanskrit Ausdrücke im Werk Sri Aurobindos:](#)

„Das dem Mental zugrundeliegende Bewusstsein; der ursprüngliche Bewusstseins-Stoff; ... Es durchdringt die Aktion des Bewusstseins und nimmt sie in seinen Besitz; der Stoff des mentalen Bewusstseins, in dem alle Aktivitäten entstehen.“

Es ist weiterhin unterbewusst; es hat, offen und verborgen, zwei Arten von Aktivität; die eine ist passiv oder rezeptiv, die andere aktiv oder reaktiv und gestaltend. Als eine passive Macht nimmt es alle Einwirkungen in sich auf, sogar solche, die das mental gar nicht wahrnimmt oder sie seiner Aufmerksamkeit entgehen. Es ist in der Natur universal, aber es ist in der Natur der Materie unterbewusst und mechanisch, es ist das Lagerhaus des Gedächtnisses oder das Reservoir vergangener mentaler Eindrücke.“

Siehe auch unten stehende Grafik.

manas

Definition von **manas** gemäß [Verzeichnis der Sanskrit Ausdrücke im Werk Sri Aurobindos:](#)

„Der sechste Sinn; das Sinnenmental; das einfache Mental; die aus dem Grundbewusstsein hervorgehende Aktivität, die das Wesen dessen ausmacht, was wir ‚Sinn‘ nennen. Das Sinnenmental im Unterschied zur Vernunft (*buddhi*). *Manas* ist die Weiterentwicklung aus der äußeren *citta*; es ist das erste Organisieren des groben Bewusstseins-Stoffs, der durch äußere Kontakte erregt und wachgerufen wird. Es ist in erster Linie ein Organisator der Sinneserfahrung; ferner organisiert es die natürlichen Reaktionen des Willens im verkörperten Bewusstsein und verwendet den Körper als Werkzeug; d. h. es verwendet (wie man gewöhnlich sagt) die Organe des Handelns.“

buddhi

Definition von **buddhi** gemäß [Verzeichnis der Sanskrit Ausdrücke im Werk Sri Aurobindos:](#)

„Das denkende Mental; Verstehen; Intelligenz; die unterscheidende Intelligenz und der erleuchtete Wille. Sie ist das Instrument der Seele, des inneren bewussten Wesens in der Natur, des *puruṣa*, durch das dieser in geordneten bewussten Besitz sowohl seiner selbst wie seiner Umgebung gelangt.“

ahamkāra

Definition von **ahamkāra** gemäß [Verzeichnis der Sanskrit Ausdrücke im Werk Sri Aurobindos](#):

„Ichhaftigkeit; Egoismus; Ich-Sinn; Ich-Idee; das Ich-Empfinden in seinem vielfältigen Spiel.“

Sri Aurobindo in ‚Briefe über den Yoga‘, Band 1, Seiten 288/289:

„Das “Ich” oder das kleine Ego wird von der Natur geformt und ist gleicherweise ein mentales, vitales und physisches Gebilde, dazu bestimmt, das nach außen gerichtete Bewusstsein und die nach außen gerichtete Tat zu zentralisieren und zu individualisieren. Sobald das wahre Wesen entdeckt wird, ist der Zweck des Egos erfüllt, und dieses Gebilde muss verschwinden – an seiner Stelle wird das wahre Wesen gefühlt.“

Seite 312: „... Das vitale Wesen ist nicht das Ich – das Ego ist mental, vital und physisch. Ego heißt die Identifizierung unseres Daseins mit dem äußeren Selbst sowie die Unkenntnis unseres wahren Selbstes über uns und des seelischen Wesens in uns. ...“

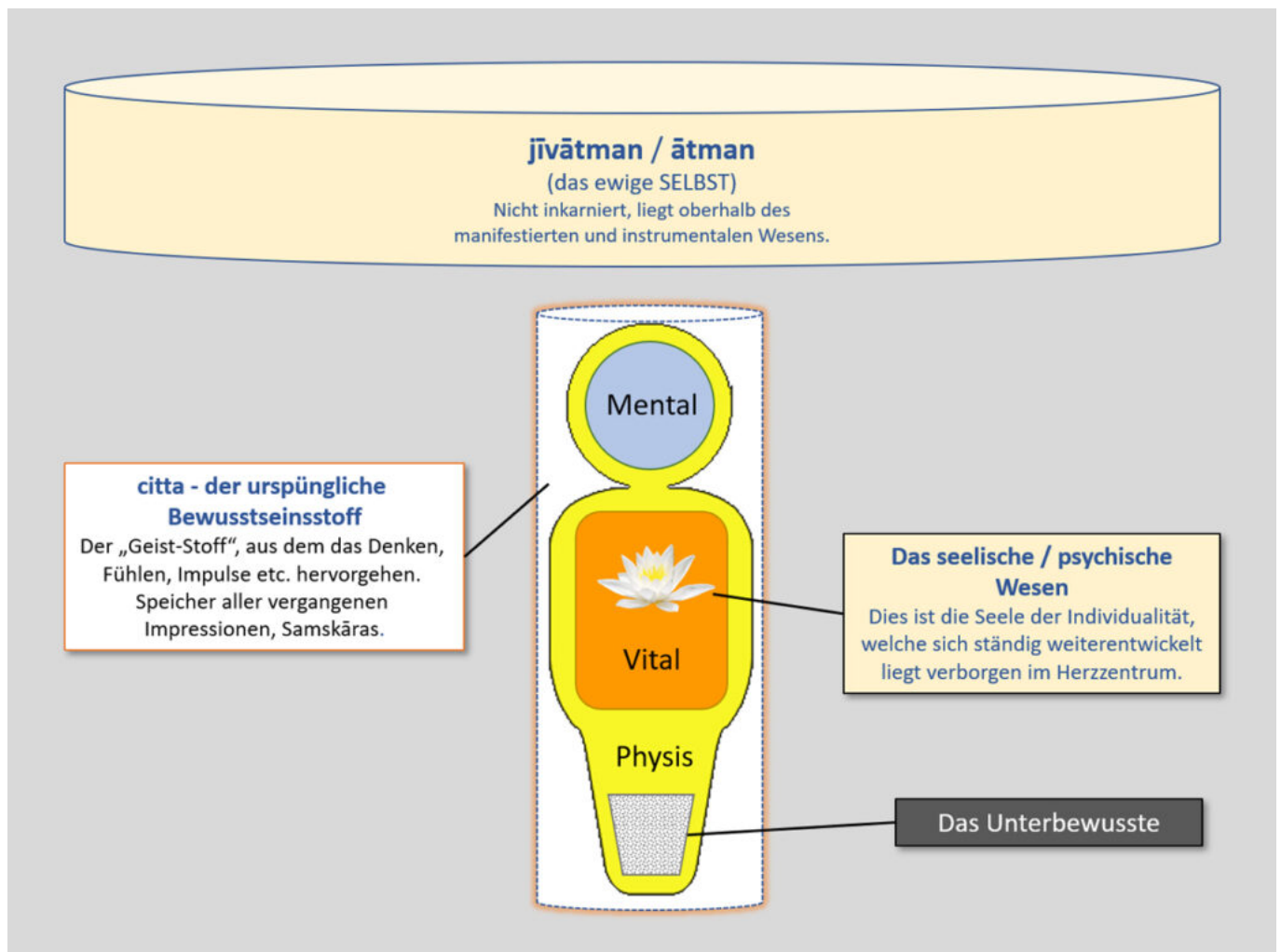


Bild oben: citta aus der Sicht des Integralen Yoga

Sri Aurobindo schreibt in ‚Briefe über den Yoga‘, Band 1, Seiten 343/344:

„Die Ausdrücke manas usw. gehören der gewöhnlichen Psychologie an und werden für das Oberflächenbewusstsein verwendet. ...

Es ist ein wenig schwierig, die alte Ausdrucksweise mit derjenigen dieses

Yoga [Integraler Yoga] gleichzusetzen, denn erstere geht von der vermischten Oberflächentätigkeit aus und versucht, diese zu analysieren, während in diesem Yoga das, was an der Oberfläche vermischt ist, getrennt und im Licht eines tiefen inneren Wirkens gesehen wird, das der oberflächlichen Sicht verborgen bleibt. Daher mussten wir eine andere Art der Bezeichnung übernehmen. ...

Ich gebrauche diese Ausdrücke im Allgemeinen nicht [manas, usw.] – sie gehören der psychologischen Ausdrucksweise des alten Yoga an.“

Die Wesensteile des Menschen

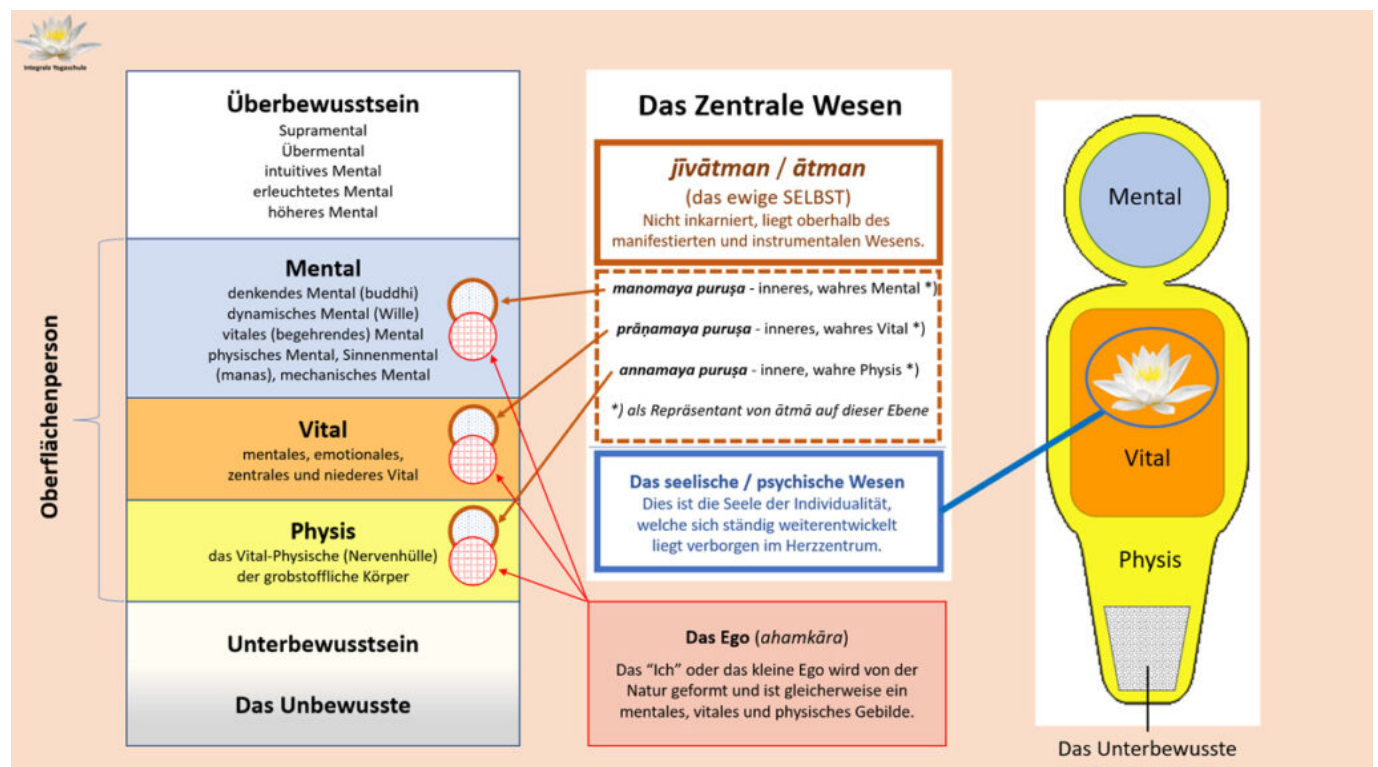


Bild oben: Übersicht über die Wesensteile und Bewusstseinsstufen des Menschen (Beschreibung siehe unten)

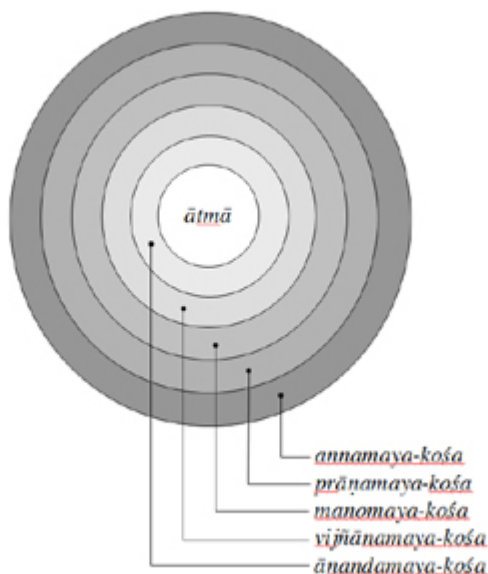
Gemäß Sri Aurobindo besteht die menschliche Existenz aus folgenden Wesenteilen, welche mit der Zeit umgewandelt und von der göttlichen Kraft (śakti) durchdrungen werden sollten:

- **Mentale Ebene (*manomaya kośa*)**, bestehend aus:
 - dem äußeren Mental
 - dem inneren, wahren Mental (*manomaya puruṣa*)
 - sowie aus höheren mentalen Ebenen (siehe [die Bewusstseinsstufen](#))
- **Vitale Ebene (*prāṇamaya kośa*)**, bestehend aus:
 - dem äußeren Vital (Lebensenergie)
 - dem inneren, wahren Vital (*prāṇamaya puruṣa*)
- **Physis (*annamaya kośa*)**, bestehend aus:
 - der äußeren Physis
 - die innere, wahre Physis (*annamaya puruṣa*), welche die ursprüngliche evolutionäre Kraft ist.

- Jenseits dieser drei Ebenen befindet sich **das Zentrale Wesen** (*antarātman*)
 - Über der mentalen, vitalen und physischen Ebene stehend, wird es **jīvātman (ewiges SELBST)** bezeichnet.
 - Hinter der mentalen, vitalen und physischen Ebene stehend, wird es von Sri Aurobindo als „**Psychisches oder Seelisches Wesen** (engl.: psychic being)“ bezeichnet.

Detaillierte Infos über das Zentrale Wesen siehe auch der Blog-Beitrag [Das Zentrale Wesen](#)

Mentale, vitale und physische Impulse vermischen sich mit ihren äußeren Aspekten, wogegen sie in ihren inneren, wahren Aspekten getrennt sind. Das innere, wahre Mental (*manomaya puruṣa*), das innere, wahre Vital (*prāṇamaya puruṣa*) und die innere, wahre Physis (*annamaya puruṣa*) stehen in direkter Verbindung mit dem Inneren Wesen (*antarātman*).



Bemerkung:

Gemäß der Lehre von Sri Aurobindo gehören *vijñānamaya kośa* und *ānandamaya kośa* nicht einer menschlichen, sondern einer übermenschlichen Ebene an. In einigen Yoga-Systemen wird *buddhi* mit *vijñāna* gleichgesetzt.

Dazu Sri Aurobindo in ‚Briefe über den Yoga‘, Band 1, Seite 275:

„Dies [die Gleichsetzung von *buddhi* mit *vijñāna* und der Intuition] ist der Irrtum, der mit dem übertriebenen Intellektualismus der Philosophen und Kommentatoren entstand. ...

Ich glaube nicht, dass sie ausdrücklich die Intuition meinen; sie betrachten *buddhi* als Werkzeug des Wissens und beziehen daher alles Wissen darin mit ein; und da *vijñānamaya-kośa* die Wissenshülle ist, glauben sie, es müsse *buddhi* bedeuten. Ganz offensichtlich ist dies nicht der Fall. Die Beschreibung, die du anführst, bedeutet tatsächlich etwas viel Höheres als *buddhi*. Es ist *satyam ṛtam bṛhat* der Upanishad – das Wahrheitsbewusstsein des

Veda.“

Nachfolgend werden die oben erwähnten Wesensteile des Menschen genauer erläutert.

Die mentale Ebene (manomaya kośa)

Sri Aurobindo in ‚Briefe über den Yoga‘, Band 1, Seite 333:

„Das Wort „Mental“ bezieht im allgemeinen Sprachgebrauch unterschiedslos das gesamte Bewusstsein mit ein, denn der Mensch ist ein mentales Wesen und mentalisiert alles; doch in der Sprache dieses Yoga werden die Worte „Mental“ und „mental“ benutzt, um insbesondere den Teil der Natur zu bezeichnen, der mit Erkennen und Vernunft zu tun hat, mit Ideen, mit mentalen oder gedanklichen Wahrnehmungen, mit den Reaktionen des Gedankens auf die Dinge, mit wahren mentalen Regungen und Gestaltungen, mit mentaler Schau, mentalem Willen usw., die alle Teil seines Verstandes sind.“

Inneres, wahres Mental (manomaya puruṣa)

Definition von *manomaya puruṣa* gemäss [Verzeichnis der Sanskrit Ausdrücke im Werk Sri Aurobindos](#):

„die mentale Person; die Mental-Seele und das Mental-Bewusstsein im Menschen. Die Mental Seele, in deren Wesen die Klarheit und erleuchtete Macht des Mentals in eigener Vollmacht handelt, unabhängig von jeder Einschränkung oder Unterdrückung durch die vitalen oder körperlichen Instrumente; vielmehr regiert und determiniert sie vollständig die Gestaltungen ihres Körpers und die Mächte ihres Lebens.“

Weitere Erläuterungen siehe auch weiter unten unter dem Begriff *jīvātman*.

Äußeres Mental / Oberflächenmental

Dieses besteht aus dem denkenden Mental, dem dynamischen, dem vitalen und physischen Mental, zusammen mit dem Sinnen-Mental (manas) und dem mechanischen Mental.

Denkendes Mental (buddhi)

Sri Aurobindo in ‚Briefe über den Yoga‘, Band 1, Seiten 336-341:

„... Das **denkende Mental** oder die **buddhi** lebt im Menschen – wenn auch unvollständig – durch den Verstand und die Vernunft. ...

Das **denkende Mental** lenkt weder die Menschen, noch übt es einen Einfluss auf sie aus; es sind die vitalen Neigungen und das vitale Mental, die das Übergewicht haben. Das **denkende Mental** ist bei den meisten Menschen in den Fragen des Lebens lediglich ein Instrument des Vitals.

Das wahre **denkende Mental** gehört nicht zum Physischen, es ist eine Kraft für sich. Das physische Mental ist jener Teil des Mentals, der sich nur mit physischen Dingen befasst. ...

Das physische Mental kann sich nur mit äußeren Dingen befassen. In anderen Dingen muss man mit dem **eigentlichen Mental denken (buddhi) und entscheiden**, nicht mit dessen physischem Teil.“

Dynamisches Mental (Wille)

Sri Aurobindo in ‚Abendgespräche mit Sri Aurobindo‘, Seite 518:

„Das dynamische Mental ist der Wille, während das vitale Mental das begehrende Mental ist. Es steht hinter dem vitalen Trieb, ohne nachzudenken. Ich sagte bereits, wenn das Mental arbeitet, versucht es als Erstes die Frage zu beantworten: „Was ist die Wahrheit und was muss ich tun?“ – und es begnügt sich nicht damit, sondern es entscheidet auch: „Wie muss ich es tun?“ Dieser Teil ist der Wille. Er plant und organisiert auch. Aber auf eine andere Weise. Das dynamische Mental ist der Wille, der die Entscheidungen des Intellekts auszuführen versucht.“

Vitales Mental (begehrendes Mental)

Sri Aurobindo in ‚Briefe über den Yoga‘, Band 1, Seiten 348-351:

„Es gibt einen Teil der menschlichen Natur, den ich das **vitale Mental** genannt habe; Aufgabe dieses Mentals ist nicht zu denken oder zu urteilen, Dinge wahrzunehmen sie zu erwägen, ausfindig zu machen oder einzuschätzen – denn dies ist die eigentliche Aufgabe des denkenden Mentals, *buddhi* -, sondern zu planen, zu träumen oder sich vorzustellen, was getan werden könnte. Es lässt in sich Gestaltungen für die Zukunft erstehen, und der Wille kann versuchen, sie auszuführen, wenn Gelegenheit und Umstände günstig sind, oder sogar daran arbeiten, sie für sich günstig zu gestalten. Im Menschen der Tat ragt diese Fähigkeit hervor und beherrscht seine Natur; ausgeprägte Tatmenschen besitzen sie immer im hohen Ausmaß. Doch selbst wenn man nicht ein Mensch der Tat oder praktischen Verwirklichung ist, wenn die Umstände ungünstig sind oder man nur kleine und gewöhnliche Dinge tun kann, ist dieses vitale Mental gegenwärtig. Es wirkt dann in nur kleinen Umfang in einem, und wenn es ein Gefühl von Größe braucht, plant es sehr häufig ins Leere, wohl wissend, dass seine Pläne nicht verwirklicht werden können; oder aber es stellt sich große Dinge vor, große Taten, Abenteuer, in denen man selbst der Held oder die auslösende Kraft ist. Das, was in dir vorgeht, ist der Ansturm des vitalen Mentals oder der vitalen Phantasie, die ihre Formen schafft; sein Wirken ist nicht allein für dich kennzeichnend, es wirkt vielmehr auf ähnliche Weise in den meisten Menschen – doch in jeden so wie es seinen Neigungen und Interessen, seinen bevorzugten Ideen oder Wünschen entspricht. Du musst seiner Tätigkeit Herr werden und darfst ihm nicht erlauben, dein Mental zu ergreifen und mit sich fortzureißen, wann und wohin es will. Sobald die ersten Erfahrungen in der Sadhana stattgefunden haben, wird es außerordentlich wichtig, nicht mehr zu dulden, dass diese Macht mit dir tut, was sie will; denn sonst schafft sie falsche Erfahrungen, wie es ihrer Natur entspricht, und weiß den Sadhak zu überzeugen, dass es sich um echte handelt, oder sie formt unwirkliche Gebilde und überredet ihn, dass es diesen folgen soll. Einige wurden von dieser irreführenden Kraft fortgerissen, die, von den Mächten der Falschheit benutzt, diese glauben machte, sie hätten ein großes spirituelles, politisches oder soziales Werk in der Welt zu verrichten, was dann zu Enttäuschung und Versagen führte. Sie erhebt sich deshalb in dir, damit du verstehen lernst, was sie ist, und sie zurückweist. Denn es gibt Verschiedenes, was du aus der vitalen Ebene eliminieren musst, bevor die tieferen oder größeren spirituellen Erfahrungen sicher eintreten oder gefahrenlos sich fortsetzen können.

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 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.

[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 hat.“

Physisches Mental / Sinnen-Mental (manas) / mechanisches Mental

Sri Aurobindo in ‚Briefe über den Yoga‘, Band 1, Seiten 341/342:

„Das **physische Mental** ist jener Teil des Mentals, der sich nur mit physischen Dingen befasst. Es hängt vom **Sinnen-Mental** [manas] ab, sieht nur Objekte und äußere Tätigkeiten und bezieht seine Ideen aus den Daten, welche die äußeren Dinge ihm liefern; allein aus ihnen zieht es seine Rückschlüsse und kennt keine andere Wahrheit, bis es von oben erleuchtet wird.

Das physische Mental kann sich nur mit äußeren Dingen befassen. In anderen Dingen muss man mit dem eigentlichen Mental denken (buddhi) und entscheiden, nicht mit dessen physischem Teil.

Dieser Teil des Wesens kennt keine Vernunft [das physische Mental], er kennt allein seine Launen, seine Gewohnheiten oder die Neigung, tamasisch zu sein.

Es ist das physische Mental, das sich gern alles leicht macht.

Wiederholung ist eine Gewohnheit des mentalen Physischen, die nicht vom wahren denkenden Mental gewollt wird, sondern vom mentalen Physischen oder vom niederen Teil des physischen Mentals.

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.

Du scheinst, deiner Beschreibung zufolge, mit dem mechanischen Mental in Berührung gekommen zu sein, dessen Natur es ist, sich fortwährend mit den eintretenden Gedanken im Kreise 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.“

Die vitale Ebene (prāṇamaya kośa)

Sri Aurobindo in Briefe über den Yoga, Band 1, Seiten 333/334:

„Das Vital muss sorgfältig vom Mental unterschieden werden, auch wenn es von einem mentalen Element durchsetzt ist; das Vital ist die Lebensnatur, die sich aus Begierden, Gefühlen, Erregungen, Leidenschaften, Tat-Energien, dem Begierden-Willen und den Reaktionen der Begierden-Seele im Menschen zusammensetzt und aus jenem ganzen Spiel von besitzergreifenden und anderen,

verwandten Instinkten, wie Ärger, Furcht, Gier, Lust usw., die alle in diesen Bereich der menschlichen Natur gehören. Mental und Vital werden an der Oberfläche des Bewusstseins miteinander vermengt, doch sind sie in sich ganz getrennte Kräfte; sobald man aber hinter das gewöhnliche Oberflächenbewusstsein gelangt, erkennt man sie als getrennt, man entdeckt ihren Unterschied und vermag mit Hilfe dieses Wissens ihre Vermengung an der Oberfläche zu analysieren. Es ist durchaus möglich und sogar üblich, dass das Mental während einer längeren Zeit – das Göttliche oder das yogische Ideal annimmt, während das Vital noch nicht überzeugt ist, sich nicht hingibt und widerspenstig seinen Weg des Begehrens, der Leidenschaft und des Hingezogeneins zum gewöhnlichen Leben fortsetzt. Ihre Verschiedenheit oder ihr Zwiespalt ist die Ursache der tieferen Schwierigkeiten der Sadhana.“

Inneres, wahres Vital (prāṇamaya puruṣa)

Definition von *prāṇamaya puruṣa* gemäss [Verzeichnis der Sanskrit Ausdrücke im Werk Sri Aurobindos](#):

„Das vitale Wesen oder das Lebens-Wesen, das eine Projektion des Göttlichen *puruṣa* ist; die Vital-Seele und das Vital-Bewusstsein im Menschen, in deren Natur die Lebensenergie die mentalen und physischen Prinzipien tyrannisiert. Die Seele ist im Leben jenes bewusste Wesen, das über die Dauer und die Begrenzungen des Lebens hinaussehen und vorausschauen kann; sie steht in Identität mit dem universalen Vital-Wesen, schaut aber nicht weiter als nur auf ein ständiges vitales Werden in der Zeit.

Das Wesen hinter der Kraft des Lebens erzeugt in dessen äußerer Form in der Unwissenheit die Wunsch-Seele, die die meisten Menschen beherrscht; irrtümlich meinen sie oft, das sei die wahre Seele.“

Weitere Erläuterungen siehe auch weiter unten unter dem Begriff *jīvātman*.

Äußeres Vital, Lebenskraft

Gemäß Sri Aurobindo (Briefe über den Yoga, Band 1, Seite 347) gibt es vier Teile des vitalen Wesens.

„Ihre jeweilige Lage ist erstens der Bereich vom Hals bis zum Herzen, zweitens das Herz (es ist ein zweifaches Zentrum, das im Vordergrund dem Emotional und Vital angehört und dahinter der Seele), drittens vom Herz zum Nabel, viertens unterhalb des Nabels.“ Siehe auch Blogbeitrag [Öffnung der Cakren von oben nach unten](#)

Mentales Vital

„Das mentale Vital, das den Gefühlen, Begierden, Leidenschaften, Erregungen und anderen Bewegungen des vitalen Wesens mit Hilfe von Gedanken, der Sprache und anderem mentalen Ausdruck verleiht.“

Emotionales Vital

„Das emotionale Vital, das der Sitz verschiedener Gefühle, wie Liebe, Freude, Sorge, Hass usw. ist.“

Zentrales Vital

„Das zentrale Vital, das die stärkeren vitalen Sehnsüchte und Reaktionen beherbergt, wie Ehrgeiz, Stolz, Furcht, Neigung zu Ruhm, Anzogen- und Abgestoßensein, Begierden, Leidenschaften aller Art, und den Bereich vieler vitaler Energien.“

Niederes Vital

„Das niedere Vital, das mit den kleinen Wünschen und Gefühlen beschäftigt ist, die den größeren Teil des täglichen Lebens ausmachen, zum Beispiel das Verlangen nach Nahrung, nach Sex, die kleinen Neigungen und Abneigungen, Eitelkeit, Streit, Ruhmsucht, Ärger bei Tadel, kleine Wünsche aller Art, und ungezählte andere Dinge.“

Die physische Ebene (annamaya kośa)

„Das Physische ist bei jedem Schritt vom Vital abhängig, es könnte nichts tun ohne die Hilfe des Vitals, daher ist es ganz natürlich, dass es seine Eingebungen empfängt.“

Sri Aurobindo in ‚Briefe über den Yoga‘, Band 1, Seite 360.

Innere, wahre Physis (annamaya puruṣa)

Definition von **annamaya puruṣa** gemäss [Verzeichnis der Sanskrit Ausdrücke im Werk Sri Aurobindos](#):

„Das physische bewusste Wesen; das eigentliche physische Bewusstsein im Menschen; die materialisierte Seele, deren Leben und Mental sich aus der Unwissenheit und Trägheit des materiellen Prinzips heraus entwickelt haben und deren fundamentalen Beschränkungen unterworfen sind. Die Seele im Körper ist das physische bewusste Wesen, das das Leben und das Mental in der für die physische Erfahrung charakteristischen Weise verwendet, nicht über das Leben des Körpers hinausschaut und (insofern sie überhaupt etwas jenseits ihrer physischen Individualität empfindet) nur das physische Universum und höchstens ihr Einssein mit der Seele der physischen Natur wahrnimmt.“

Weitere Erläuterungen siehe auch weiter unten unter dem Begriff *jīvātman*.

Äußere Physis

Diese besteht aus dem Vital-Physischen (Nervenhülle) und dem stofflichen Körper, wobei erstere zwischen Vital und Physis liegt.

Das Vital-Physische (die Nervenhülle)

Dieser Teil liegt zwischen dem Vital und dem Physischen.

Sri Aurobindo in ‚Briefe über den Yoga‘, Band 1, Seiten 361/362:

„Das Vital-Physische ist andererseits der Mittler der nervlichen Reaktion unserer physischen Natur; es ist das Feld und Instrument der kleineren Erregungen, Wünsche, der Reaktionen aller Art auf die Einwirkungen des äußeren physischen und grobstofflichen Lebens. Dieser vital-physische Teil (der vom niedersten Teil des eigentlichen Vitals gestützt wird) ist daher der Verursacher der meisten niederen Regungen unseres äußeren Lebens; seine gewohnheitsmäßigen Reaktionen und hartnäckige Begrenztheit sind das

hauptsächliche Hindernis auf dem Weg der Umwandlung des äußeren Bewusstseins im Yoga. Es ist ebenso weitgehend verantwortlich für die meisten Leiden und Krankheiten des Mentals oder Körpers, denen das physische Wesen in der Natur unterworfen ist.“

Sri Aurobindo in ,[Abendgespräche mit Sri Aurobindo](#)’, Seite 518:

„Dann ist da noch das Vital-Physische oder Physisch-Vitale. Es ist das Vital, das sich im physischen Wesen auswirkt. Es ist sehr wichtig für uns, denn es beherrscht die verschiedenen Organe. Es steuert die Funktionen des physischen Wesens und ist verantwortlich für die Gesundheit und die Kraft des Körpers. Das ist der Grund, warum die Upanischaden von *pranas* sprechen – den vitalen Atemzügen, die im physischen System zirkulieren.“

Der stoffliche Körper

Sri Aurobindo in ,[Briefe über den Yoga](#)’, Band 1, Seite 362:

„Was den grobstofflichen Teil anbelangt, so ist es nicht notwendig, seinen Bereich genauer zu bezeichnen, denn dieser ist klar ersichtlich; doch sollte man nicht aus den Augen verlieren, dass auch er ein eigenes Bewusstsein besitzt [[siehe Satprem ,das Mental der Zellen‘](#)], das dunkle Bewusstsein, das den Gliedern, Zellen, Geweben, Drüsen und Organen eigen ist. Diese Dunkelheit zu erhellen und für die höheren Ebenen und die göttliche Bewegung beeinflussbar zu machen, ist das, was wir in unserem Yoga mit der Bewusstwerdung des Körpers meinen – es bedeutet, durchdrungen zu sein von einer echten, erwachten und responsiven Bewusstheit, statt der ihm eigenen begrenzten und dunklen Halb-Unterbewusstheit.“

Sri Aurobindo in ,[Briefe über den Yoga](#)’, Band 1, Seite 366:

„Die physischen Nerven sind ein Teil des stofflichen Körpers; doch reichen sie bis in den feinstofflichen Körper, und es besteht eine Verbindung zwischen beiden.

Ja, Hülle ist lediglich der Ausdruck für Körper, denn eine jede befindet sich über der anderen und wirkt als Hülle, die abgeworfen werden kann. Daher wird der physische Körper als solcher die Nahrungs-Hülle genannt, ihr Abwerfen bezeichnet man als Tod.“

Das zentrale Wesen (antarātman)

Sri Aurobindo in ,[Briefe über den Yoga](#)’, Band 1, Seite 75:

„Der Ausdruck “zentrales Wesen” wird in unserem Yoga gewöhnlich für jenen Teil des Göttlichen in uns angewendet, der alles übrige stützt und den Tod und Geburt überdauert. Dieses zentrale Wesen hat zwei Formen:

1. Über uns befindlich ist es der **Jīvātman**, unser wahres Wesen, dessen wir uns bewusst werden sobald das höhere Selbsterkennen eintritt;
2. Darunter [in uns] ist es das **seelische Wesen**, das hinter Mental, Körper und Leben steht.

Der *Jīvātman* befindet sich über der Manifestation im Leben und ist ihr übergeordnet; das seelische Wesen steht hinter der Manifestation im Leben und stützt sie.“

Jīvātman

Definition von **jīvātman** gemäss [Verzeichnis der Sanskrit Ausdrücke im Werk Sri Aurobindos](#):

„ ... Der *jīvātman* oder GEIST (im Englischen ‚spirit‘ genannt) ist das im Selbst seiende Wesen oberhalb des manifestierten oder instrumentalen Wesens. Er ist erhaben über Geburt und Tod, immer derselbe, das individuelle Selbst oder *ātman*. Er ist das ewige wahre Wesen des Individuums. Das zentrale Wesen wird nicht geboren und durchläuft auch keine Evolution. Vielmehr lenkt es die individuelle Geburt und Evolution, stellt auf jeder Ebene des Bewusstseins einen Repräsentanten seiner Selbst heraus: den mentalen, vitalen und physischen *puruṣa*.“

Manomaya puruṣa (das innere, wahre Mental) ist der Repräsentant von **jīvātman** auf der mentalen Ebene.

Prāṇamaya puruṣa (das innere, wahre Vital) ist der Repräsentant von **jīvātman** auf der vitalen Ebene.

Annamaya puruṣa (die innere, wahre Physis) ist der Repräsentant von **jīvātman** auf der physischen Ebene.

Sri Aurobindo in ‚Briefe über den Yoga‘, Band 1, Seiten 311/312:

„In gewisser Weise sind die verschiedenen Wesen oder Purushas in uns seelische, mentale, vitale und physische Projektionen des Atman [*jīvātman*], doch gewinnt dies erst dann volle Bedeutung, wenn wir uns unserem inneren Wesen zuwenden und unsere innere Wahrheit erkennen. An der Oberfläche, in der Unwissenheit ist es die mentale, vitale und physische Prakriti, die handelt, und der Purusha wird gleichsam in diesem Handeln der Prakriti außer Kraft gesetzt. Wir sind uns unseres wahren mentalen Wesens, unseres wahren vitalen Wesens, unseres wahren physischen Wesens nicht einmal bewusst; diese bleiben im Hintergrund, verhüllt und schweigend. Es ist das mentale, vitale und physische Ego, das wir für unser Wesen halten, bis wir zur Erkenntnis gelangen.“

Das seelische oder psychische Wesen

Sri Aurobindo in ‚Briefe über den Yoga‘, Band 1, Seite 303:

„Das seelische Wesen entfaltet sich [im Laufe von Geburt und Wiedergeburt], es ist daher nicht unveränderlich.

Das seelische Wesen ist hauptsächlich die **Seele der Individualität**, die in der Manifestation die individuelle Prakriti [Natur] entfaltet und an der Evolution teilnimmt. Es ist jener Funke Göttlichen Feuers, der hinter Mental, Vital und dem Physischen als seelisches Wesen wächst, bis es fähig ist, die Prakriti der Unwissenheit in eine Prakriti des Wissens umzuwandeln.“

Die Ebenen des Bewusstseins

Das Bewusstsein lässt sich in das normale Bewusstsein (gewöhnliches Mental), das Überbewusstsein und das Unterbewusste sowie Unbewusste einteilen:

- **Das normale oder gewöhnliche Mental**
- **Das Überbewusstsein**, bestehend aus:

- höheres Mental
- erleuchtetes Mental
- intuitives Mental
- Übermental (engl.: *overmind*)
- Supramental (engl.: *supermind*)
- **Das Unterbewusste / das Unbewusste**

Nachfolgend werden die oben erwähnten Bewusstseinsstufen genauer erläutert.

Das normale oder gewöhnliche Mental

Dies ist die Denkfabrik des Menschen. Um zu höheren Bewusstseinsstufen aufzusteigen, muss der Mensch den andauernden Fluss von Gedanken und Assoziationen aufheben und so das mentale Gefängnis verlassen.

Satprem in [,Sri Aurobindo oder das Abenteuer des Bewusstseins‘](#), Seiten 192/193:

(ISBN 978-3-87348-166-4, deutsche Übersetzung Cay Hehner)

„Das gewöhnliche Mental, das wir alle kennen, betrachtet die Dinge linear; Schritt für Schritt und eins nach dem anderen. Es kann keine Sprünge vollführen, denn dann entstünden Lücken in seiner Logik und es würde die Orientierung verlieren, alles zusammenhanglos, irrational und ‚schleierhaft‘ finden. Es ist nicht imstande, mehr als eine Sache auf einmal zu betrachten. Wird es mit mehreren gleichzeitig konfrontiert, erscheinen sie ihm widersprüchlich. Es kann keine Wahrheit, keine Tatsache in seinem Bewusstseinsfeld zulassen, ohne nicht automatisch alles zu verwerfen, was dieser Wahrheit oder diesem Faktum nicht entspricht. Es gleicht einem Kameraverschluss, der nur ein einziges Bild auf einmal belichten kann. Alles, was nicht auf seinem augenblicklichen Bildausschnitt erscheint, gehört dem Niemandsland von Irrtum, Lüge und Nacht an. Aus seiner Sicht gehört alles einem unerbittlichen System von Gegensätzen an: Weiß-Schwarz, Wahrheit-Irrtum, Gott-Satan, und es geht wie ein Esel auf seinem Weg, der ein Grasbüschel nach dem anderen vor sich sieht. Kurz, das gewöhnliche Mental stanzt unermüdlich kleine Stücke Raum und Zeit aus dem großen Ganzen. Je weiter man auf der Leiter des Bewusstseins herabsteigt, desto kleingestanzter die Stücke.“

Das Überbewusstsein

Satprem in [,Sri Aurobindo oder das Abenteuer des Bewusstseins‘](#), Seiten 191/192:

(ISBN 978-3-87348-166-4, deutsche Übersetzung Cay Hehner)

„Vor dem Erreichen der **supramentalen Ebene**, die der Anfang der *höheren Hemisphäre* der Existenz ist, durchläuft der Suchende verschiedene mentale Schichten oder Welten, die Sri Aurobindo in folgender aufsteigender Reihenfolge benannt hat:

- **das höhere Mental**
- **das illuminierte oder erleuchtete Mental**
- **das intuitive Mental**
- **das Übermental**

Selbstverständlich lässt sich, wenn es uns beliebt, ebenso eine andere Terminologie verwenden, aber diese vier Zonen entsprechen bestimmten, deutlich unterschiedenen Erfahrungstatsachen, die von jedem bestätigt werden können, der fähig ist, den erforderlichen Aufstieg bewusst zu unternehmen.

Theoretisch sind diese vier Bewusstseinszonen zum Überbewusstsein zuzuschreiben. Theoretisch deshalb, weil die Schwelle zum Überbewusstsein den Individuen entsprechenden Schwankungen unterworfen ist. Für manche ist das höhere oder auch das erleuchtete Mental kaum überbewusst, sondern es bildet einen Teil ihres gewöhnlichen Wachbewusstseins, während für andere der einfache rationale Verstand noch fern der inneren Entwicklung liegt. Mit anderen Worten, die Trennlinie zum Überbewusstsein hat die Tendenz, gemäß unserer Fortschritte in der Entwicklung nach oben zurückzuweichen. Ist das **Unterbewusste unsere evolutionäre Vergangenheit**, so ist das **Überbewusste unsere evolutionäre Zukunft**, es wird nach und nach zu unserem gewohnten Wachbewusstsein.“

Das höhere Mental

Definition gemäß [Wikipedia](#):

„Das **höhere Mental**: Dies ist der Geist der Philosophen und Denker. Hier findet man abstraktes, höheres Denken, ein Denken das jedoch noch in Fragmente geteilt ist. Nur gelegentlich findet man hier blitzartige höhere Einsichten.“

Das illuminierte oder erleuchtete Mental

Definition gemäß [Wikipedia](#):

„**Das erleuchtete Mental**: Nimmt das höhere Mental Ruhe und Stille an, so führt das zu wachsender geistiger Klarheit. Die nur gelegentlichen Einsichten werden zu einem steten Strom des Lichts, der sich zur Flut auswächst, zu einer *leuchtenden Invasion*. Dies kann sich auf verschiedene Weise äußern, in der künstlerischen Kreativität eines Dichters oder Musikers, den Erkenntnissen eines Wissenschaftlers, oder aber einfach in religiöser Erkenntnis und Hingabe. Aurobindo selbst war ein Dichter (sein größtes Werk war [Savitri](#)), und er förderte Dichtung und Kunst unter seinen Schülern.“

Das intuitive Mental

Definition gemäß [Wikipedia](#):

„Das **intuitive Mental**: hier kommt die Klarheit und Erkenntnis direkt aus der Stille, direkt, blitzartig, und ohne die mentale Übersetzung, die noch im erleuchteten Mental eine Rolle spielt. Es ist kein Strom mehr, der von außen kommt, oben und unten verschmelzen zu einer Einheit. Der Sucher versucht weniger seine Erkenntnisse poetisch auszudrücken, sondern bewahrt die Stille und innere Klarheit.“

Das Übermental

Definition gemäß [Wikipedia](#):

„Das **Übermental** (Overmind): hier ist das Bewusstsein *eine Masse stabilen Lichts*, die zu einer ungebrochenen universalen Vision führt; das Bewusstsein

sieht hier nicht Punkt für Punkt, mit einem einzigen Blick sieht man eine *große Weite von Zeit und Raum*. Er ist voll von Lichtern und Kräften. Er *entbindet Millionen von Gottheiten, jede mit der Kraft eine eigene Welt zu kreieren*. Doch von hier beginnt auch die Trennung verschiedener Wahrheitsaspekte. Das Übermental wirkt und erschließt sich spontan. Es hat teilweise supramentalen Charakter und führt zu diesem hin.“

Das Supramental

Definition gemäß [Wikipedia](#):

„Das **Supramental** (Supermind): die supramentale Sicht ist eine globale Vision. Während das Übermental alle Aspekte fragmentierter Sichtweisen des Geistes zu einem einzigen Strahl bündelt, endet dieser Strahl doch in nur einem Punkt und man sieht alles unter diesem einen Aspekt; er ist universell und einheitlich, weil er andere Blickwinkel ausklammert oder einfach angliedert. Das *Supramental* hingegen sieht alles in einer einzigen Vision, die alle Strahlen ohne Widersprüchlichkeit verbindet und gleichzeitig den Blickwinkel jeder einzelnen Sache sieht – eine abgerundete Vision, die nicht in einem zentralen Punkt endet, sondern in einer Myriade von Punkten: *ein einziger unzähliger Blick*. ([Savitri](#)). Es stellt die dynamische Form von [Sat-Chit-Ananda](#) dar und soll das Göttliche auf neue Art mit seiner Schöpfung verbinden.“

Das Unterbewusste / das Unbewusste

Sri Aurobindo unterscheidet zwischen dem Unterbewussten und dem Unbewussten.

Das Unterbewusste

Sri Aurobindo in ‚Briefe über den Yoga‘, Band 1, Seiten 367 – 369:

„In unserem Yoga meinen wir mit dem Unterbewussten jenen ganz versunkenen Teil unseres Wesens, in dem es keinen wachbewussten, zusammenhängenden Gedanken und Willen, keine Empfindung oder geordnete Reaktion gibt und der dennoch dunkel die Eindrücke aller Dinge empfängt und sie in sich speichert; aus ihm können auch alle Arten von Reizen, von beharrlichen, gewohnheitsmäßigen Regungen unverarbeitet wiederholt oder in fremdartige Formen verkleidet in den Traum oder die Wachnatur auftauchen. Denn wenn diese Eindrücke in den Traum aufsteigen können, meist in unzusammenhängender und ungeordneter Weise, können sie ebenfalls in unser Wachbewusstsein aufsteigen – was sie auch tun –, und zwar als mechanische Wiederholung vergangener Gedanken, vergangener mentaler, vitaler und physischer Gewohnheiten oder als verborgener Anreiz für Erregungen, Tätigkeiten und Gefühle, die ihren Ursprung nicht in unserem bewussten Denken oder Willen haben oder aus ihnen hervorgehen, sondern vielmehr ihren Vorstellungen, Neigungen oder Anordnungen häufig entgegengesetzt sind. Das Unterbewusste hat ein dunkles Mental, voller widersetzlicher *samskāras*, Eindrücke, Assoziationen, fester Vorstellungen, gewohnheitsmäßiger Reaktionen, die von unserer Vergangenheit gebildet wurden, ein dunkles Vital mit den Keimen gewohnheitsmäßiger Begierden, Erregungen und nervöser Reaktionen, ein äußerst dunkles Stoffliches, das viel von dem beherrscht, was mit dem Zustand des Körpers zu tun hat. Es ist größtenteils verantwortlich für unsere Krankheiten; chronische oder wiederholte Leiden

werden tatsächlich meist vom Unterbewussten verursacht, von seiner beharrlichen Erinnerung und seiner Neigung, alles, was sich dem Körperbewusstsein eingeprägt hat, zu wiederholen. ...

Das Unterbewusste ist sowohl universal als auch individuell wie alle anderen wichtigen Teile der Natur. Doch es gibt verschiedene Teile oder Ebenen des Unterbewussten. ...

Das Unterbewusste liegt zwischen diesem Unbewussten und dem bewussten Mental, Leben und Körper. Es enthält die Möglichkeit aller primitiven Reaktionen auf das Leben, die sich aus den dumpfen und trägen Bereichen der Materie zur Oberfläche emporkämpfen und durch eine fortlaufende Entwicklung ein sich langsam entfaltendes, selbst gestaltendes Bewusstsein bilden; es enthält diese nicht als Ideen, Wahrnehmungen oder bewusste Reaktionen, sondern als die fließende Substanz dieser Dinge. Auf gleiche Weise sinkt alles, was bewusst erfahren wird, in das Unterbewusste hinab, zwar nicht als genaue, doch als versunkene Erinnerungen und als dunkle, aber dennoch beharrliche Eindrücke der Erfahrung; diese können zu jeder Zeit als Träume wieder auftauchen, als mechanische Wiederholungen vergangenen Denkens, Fühlens, Handelns usw., als "Komplexe", und sich dann in Taten und Geschehnissen entladen usw. usw. Das Unterbewusste ist die hauptsächliche Ursache, weshalb alle Dinge sich ständig wiederholen und sich niemals etwas verändert außer im äußeren Erscheinungsbild. Es ist die Ursache, warum die Menschen sagen, der Charakter könne nicht gewandelt werden, und ebenfalls die Ursache der fortwährenden Wiederkehr jener Dinge, die man hoffte, losgeworden zu sein. Alle Keime ruhen dort, alle *samskāras* des Mentals, Vitals und Körpers – es ist der stärkste Rückhalt von Tod und Krankheit und die letzte (anscheinend uneinnehmbare) Festung der Unwissenheit. Und auch all das, was man unterdrückte, ohne davon völlig befreit zu werden, sinkt dort nieder und lagert als Keim, der bereit ist, jeden Augenblick aufzuschließen oder sich zu entfalten.“

Das Unbewusste

Sri Aurobindo in ‚Briefe über den Yoga‘, Band 1, Seite 368:

„Alles auf Erden gründet sich auf dem **sogenannten Unbewussten**, das tatsächlich ganz und gar nicht unbewusst ist, sondern vielmehr eine absolute "Unter"-Bewusstheit, ein unterdrücktes oder involviertes Bewusstsein, in welchem alles vorhanden, doch nichts ausgedrückt oder gestaltet ist.“

Sri Aurobindo in ‚Briefe über den Yoga‘, Band 1, Seiten 33/44:

„ ... Dieses Göttliche hat durch seine Macht die Welt erschaffen oder besser gesagt sie in seinem eigenen, unendlichen Sein manifestiert. Doch hier in dieser stofflichen Welt oder an ihrem Grunde hat es sich in dem, was sein Gegenteil zu sein scheint, verborgen, im Nicht-Sein, in Unbewusstheit und Fühllosigkeit. Dies wird heutigentags **das Unbewusste** genannt, das durch seine unbewusste Energie das stoffliche Universum erschaffen zu haben scheint; doch dies scheint nur so, denn letzten Endes erkennen wir, dass alle Ordnung dieser Welt allein durch das Wirken einer höchsten geheimen Vernunft entstanden sein kann. Das Sein, verborgen in einer scheinbar unbewussten Leere, taucht auf Erden zuerst in der Materie auf, dann im Leben, dann im Mental und schließlich als Spirit. Die scheinbar unbewusste, erschaffende Energie ist tatsächlich die Bewusstseins-Kraft des Göttlichen; ihr

Bewusstseins-Aspekt, in der Materie noch verborgen, beginnt im Leben aufzutauchen, gelangt zu einer weiteren Selbstfindung im Mental und findet schließlich ihr wirkliches Selbst in einem spirituellen und zuletzt einem supramentalen Bewusstsein; durch diese gelangen wir zur Wahrnehmung der Wirklichkeit, wir werden ihrer inne und werden eins mit ihr. Das ist es, was wir Evolution nennen, eine Evolution des Bewusstseins und eine Evolution des Spirits in den Dingen und nur äußerlich eine Evolution der Arten. Auf diese Weise also taucht die Wonne des Daseins aus der ursprünglichen Fühllosigkeit auf, zuerst in den gegensätzlichen Formen von Freude und Schmerz, um sich dann in der Seligkeit des Spirits zu finden oder, wie es in den Upanishaden heißt, in der Seligkeit des Brahman. ...“

Videotipp auf Youtube: [Parts of the Being & Planes of Consciousness](#)



[Beitrag von Jean-Pierre Wicht](#)