

Der Mentalraum

Drei Arten von Raum

„Suche nach dem Höchsten Selbst“, sagen die Upanischaden. „Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes“, sagt Christus. „Der Hauptzweck mönchischen Lebens ist der, Gott zu suchen, quaerere Deum“, sagte Benedikt, der Begründer des westlichen Mönchtums. Natürlich erhebt sich die Frage: Wo sollen wir Gott suchen?

Alles existiert irgendwo im Raum. Wo es ein Objekt gibt, muss auch Raum sein. In Schulbüchern wird Materie als etwas definiert, das aus Masse besteht und Raum einnimmt. Der Raum, den materielle Dinge einnehmen, wird *grobstofflicher* oder *äußerer Raum* genannt. In der modernen Physik wurde Raum in Verbindung mit Zeit ein Begriff von grundlegender Bedeutung. Eine der großen Errungenschaften Einsteins war, die Gesetze, welche Bewegung von Materie und Energie bestimmen, zu den essentiellen Eigenschaften von Raum und Zeit in Relation zu setzen. Dies beweist, dass physikalischer Raum nicht bloßes Vakuum, sondern etwas Dynamisches ist. Laut Vedanta ist Raum – Akasha – eines der fünf Elemente, aus denen das ganze Universum besteht. Er ist die erste Manifestation des Höchsten Selbst. Er ist das Urelement, aus dem die vier anderen Elemente nach und nach hervorgegangen sind.

Auch Gedanken sind Objekte und brauchen Raum um zu existieren. Der Raum, den sie einnehmen, ist der Mentalraum, der daher *mentaler* oder *feinstofflicher Raum* genannt wird. Unaufhörlich entstehen Gedanken und Vorstellungen in diesem Raum, bleiben kurz dort und verschwinden wieder. Wie der physikalische Raum ist auch der mentale Raum nicht bloße Leere, sondern etwas Dynamisches. Feiner als dieser ist reines Bewusstsein, aus dem der *Bewusstseinsraum*, gebildet ist. Er ist die allumfassende Wirklichkeit, die die beiden anderen Akashas durchdringt und ermöglicht. Von diesen drei Raumarten sagt Vivekananda: „Alles, was wir sehen, uns vorstellen oder träumen, können wir nur im Raum wahrnehmen. Dies ist dann der gewöhnliche Raum, der Elementarraum. Wenn ein Yogi die Gedanken anderer liest oder übersinnliche Dinge wahrnimmt,

sieht er sie in einer anderen Art Raum, der mentaler Raum (Chittakasha), heißt. Wenn die Wahrnehmung objektlos geworden ist und die Seele in ihrem eigensten Wesen erstrahlt, wird er Raum des Bewusstseins (Chidakasha), genannt.“

Als spirituell Strebende müssen wir eine klare Vorstellung von diesen drei Raumarten haben. Wenn wir den grobstofflichen oder äußeren Raum kennen, können wir das Tun von Mann und Frau und das ganze Lebensdrama aus einer kosmischen Perspektive sehen. Wie unbedeutend erscheinen dann menschliche Errungenschaften und Torheiten vor der riesigen Unermesslichkeit des Universums! Wir müssen den mentalen Raum kennen, um zu verstehen, auf weiche Weise uns Gedanken beeinflussen.

Der mentale oder feinstoffliche Raum

Was wir Denkbewusstsein nennen, ist nur ein Teil des riesigen kosmischen Denkbewusstseins, des Mahat. Der individuelle Mentalraum heißt Chittakasha und der universale Mentalraum Mahadakasha. Sie stehen in dynamischer Beziehung zueinander und bilden gemeinsam den feinstofflichen Raum, den Sukshmakasha. Alle großen Ideen – die Gesetze der Wissenschaft, die Begriffe der Philosophie, die moralischen Prinzipien und die Urbilder der Religionen, ebenso wie die bösen und zerstörerischen Ideen (in den jüdisch-christlichen Religionen als Teufel personifiziert) – sie alle existieren im kosmischen Denkbewusstsein. Sie dringen in unser Denkbewusstsein und beeinflussen uns, sobald wir es ihnen öffnen, was wir unaufhörlich tun.

Swami Vivekananda sagt: „Es ist daher durchaus möglich, dass unsere Atmosphäre angefüllt ist von solchen Gedankenschwingungen, sowohl guten wie bösen. Jeder Gedanke, den ein Gehirn sendet, schwingt gleichsam hinaus, bis er dort auftrifft, wo er empfangen werden kann. Jedes Gemüt, das dem Empfang solcher Impulse offen steht, kann sie augenblicklich aufnehmen. Wenn also ein Mensch eine böse Tat begeht, hat er sein Gemüt in einen gewissen Spannungszustand versetzt, und alle Wellen, die mit diesem Spannungszustand übereinstimmen und sich gleich-

sam bereits in der Atmosphäre befinden, mühen sich eifrig, in sein Gemüt zu dringen. Das ist der Grund, weshalb der Übeltäter für gewöhnlich Böses zu Bösem fügen muss. Sein Wirken wird von diesem Zustrom verstärkt. Das gleiche geschieht dem, der Gutes tut. Er öffnet sich allen guten Wellen, und seine Neigung zum Guten wird dadurch noch größer.“

Wie öffnet sich der individuelle Mentalraum dem kosmischen Denkbewusstsein? Zwei Faktoren spielen in diesem Prozess eine Rolle. Einer ist die Wirkung der Samskaras, der Rückstände unserer früheren Erfahrungen. Ein Samskara ist nicht bloß ein „Eindruck“, er ist eher ein Wirbel oder ein „Feld“ im Prana und wirkt wie ein magnetisches Feld. Gedanken sind nichts anderes als Vibrationen im Prana. Genauso wie uns Radiowellen umgeben, treffen unaufhörlich aus allen Richtungen Pranawellen auf uns. Wenn bestimmte Samskaras in unserem Denkbewusstsein aufsteigen, dann stören sie den Prana im mentalen Raum und unser ganzes Denkbewusstsein beginnt, in einer bestimmten Frequenz zu vibrieren. Dann wird unser Denkbewusstsein für jede äußere Pranawelle (Gedanken) empfänglich, die dieser inneren Frequenz entspricht. Dieses Phänomen ist dem sehr ähnlich, was die Physiker Resonanz nennen.

Der zweite Faktor ist die Aktivität der Chakras, der Bewusstseinszentren, die mit den drei Prana-kanälen Ida, Pingala und Sushumna verbunden sind. Jedes Chakra ist der Ort, in dem eine bestimmte Ebene des individuellen Denkbewusstseins mit der entsprechenden Ebene des kosmischen Denkbewusstseins zusammentrifft. Jedes Chakra wirkt als Ventil, das den Stoffaustausch zwischen diesen beiden Räumen regelt. Die drei ersten unteren Zentren (Muladhara, Svadhishtana und Manipura) steuern die vitalen Körperfunktionen und das niedere Denken. Wie wir das Radio auf jede Sendestation einstellen können, so können wir bewirken, dass die unteren Chakras gute oder schlechte Gedankenwellen empfangen. In Wirklichkeit tut das jeder von uns unaufhörlich. Da sich sowohl die Aktivität der Samskaras wie der Chakras im Tiefenbewusstsein abspielt, sind wir uns dieser Prozesse selten bewusst. Es ist wichtig, nicht zu vergessen, dass hinter jedem guten oder schlechten Gedanken ein Denkmechanismus steht, der durch uns betrieben wird. Gute oder schlechte Gedanken stören uns nur,

weil wir es ihnen bewusst oder unbewusst erlauben.

Wir empfangen nicht nur Pranawellen von außen, sondern erzeugen ständig auch unsere eigenen Gedankenwellen und senden sie in den kosmischen Mentalraum. Wir können nicht meditieren, ehe wir diese beiden Prozesse unterbunden haben. Zuerst müssen wir das Entfließen äußerer Gedankenströme abblocken und dann das Hochsteigen von Samskaras verhindern. Ein weit fortgeschrittener Yogi kann eine eindringende Gedankenwelle wahrnehmen und sie zurückweisen. Er kann die unteren Chakras schließen und sein Denkorgan reglos wie einen Block aus Glas werden lassen, oder er kann sein Selbst von jeglichem Kontakt mit der Welt zurückziehen. Dann hört sein Denkorgan auf, Gedankenwellen auszusenden oder zu empfangen. Während der Anfangsstadien des spirituellen Lebens können wir nicht alle Gedanken ausschließen und eine völlige Stille unseres Denkens erreichen. Während dieser Periode müssen wir lernen, uns mehr und mehr spirituellen Gedankenströmen zu öffnen. Es gibt drei Disziplinen, die bei dieser Aufgabe eine große Hilfe sind. Eine davon ist der Umgang mit heiligen Menschen. Geistige Vibrationen, die von diesen Heiligen ausgehen, reinigen und veredeln unsere Gedankenwelt, ohne dass wir viel dazu tun müssen.

Die zweite Disziplin ist der Arbeits-Weg (Karma-Yoga). Schlechte Samskaras müssen wir durch gute beherrschen – und gute Samskaras können nur durch gutes Karma entstehen. Karma-Yoga ist jedoch viel mehr als das Verrichten guter Werke. Hinduistische Schriften beschreiben Karma-Yoga viergliedrig: Opfer oder Gottesdienst, Wohltätigkeit, Enthaltensamkeit und Studium heiliger Schriften. Opfer oder Gottesdienst heißt, unser Ich, unser Tun und die Früchte unseres Tuns dem Virat, der kosmischen Gottesperson, zu weihen; so richten wir unser ganzes Leben auf Gott aus. Die Grundursache allen Übels ist Verhaftetsein, das heißt, dass Sinnesdinge unseren Willen versklaven. Wohltätigkeit macht den Willen frei. Entsagung üben wir, um die Macht der niederen Instinkte zu verringern. Die drei Hauptformen der Entsagung sind: Herr sein über die Sexualität, Herr sein über die Nahrung, Herr sein über die Sprache. Dadurch beherrscht man die drei unteren entsprechenden Chakras, Muladhara, Svadhishtana und Manipura. Zuletzt wird durch das

Studium heiliger Schriften Unwissenheit ausge-
merzt, statt dessen werden dem Denkbewusst-
sein höhere Ideen eingeprägt. So hilft Karma-
Yoga auf dreierlei Weise, unser Denkbewusstsein
zu beherrschen: Erstens lässt er gute Samskaras
entstehen, die das Entstehen schlechter Samska-
ras unterbinden. Zweitens macht er unseren
Willen frei und lenkt ihn gottwärts. Drittens kontrol-
liert er die Aktionen der unteren Zentren.

Die dritte Disziplin ist das Gebet. Beten hilft uns
auf drei Arten. Dadurch, dass wir uns allein Gott
überlassen, hält unser Gebet äußere Einflüsse
von unserem Denken fern. Nur wenn wir, um
existieren zu können, auf Personen oder be-
stimmte Umstände angewiesen sind, öffnen wir
uns schlechten Einflüssen aus unserer Umwelt.
Zweitens aktiviert Beten unser Herzzentrum, das
Anahata-Chakra, was automatisch die Aktivität
der unteren Zentren einschränkt. Drittens öffnet
Beten unser Denkbewusstsein nicht nur der
göttlichen Gnade, sondern auch den spirituellen
Gedankenströmen der Heiligen. Erleuchtete
Seelen der Vergangenheit und der Gegenwart
senden ununterbrochen ihren Segen und ihre
guten Wünsche in Form von an Gott gewandten

Gebeten aus. Gott wirkt als der große Reflektor,
der diese heiligen Gedanken in die Herzen all
jener zurückstrahlt, die zu Ihm beten. Jede Gott-
heit, jeder Avatar wirkt als Linse, die diese spiritu-
ellen Gedankenwellen sammelt. Wenn wir zu
Krishna, Christus oder Buddha beten, verbindet
sich unser Denken mit dem Denken all jener
Heiligen und Verehrer, die Krishna, Christus oder
Buddha anbeten, und empfängt deren Gedanken.
Ihre reinen Gedanken läutern unser Denken und
stärken unser spirituelles Streben.

Wenn sich das Gebet vertieft, wird es von selbst
zu Meditation – sobald alle Tore des Denkkorgans
geschlossen sind, außer dem einen Tor zum
Herzen, durch das ein einzelner Gedankenstrom
wie ein Lichtstrahl in Stille dahinfließt.

SWAMI BHAJANANANDA

*Aus: MEDITATION UND IHRE KOSMISCHEN DIMENSIONEN
VEDANTA-ZENTRUM WIESBADEN*

ÜBERSETZUNG: DIETLIND KLOPPMANN