

Die Psychologie der Religion

oder die Beherrschung des Unterbewusstseins

Wir alle sind mehr oder weniger mit dem Wesen des Bewusstseins vertraut. Was aber ist das Unterbewusstsein? Wir denken, wir fühlen, wir handeln, und wir sind uns unserer Gedanken, unserer Gefühle und unserer Handlungen bewusst. Sie alle sind im Unterbewusstsein aufbewahrt. Wir erinnern uns früherer Erlebnisse, weil sie sich uns eingeprägt und einen Eindruck hinterlassen haben. Nichts geht verloren. Die Gesamtsumme jener Eindrücke ist das, was man den *Charakter* eines Individuums zu nennen pflegt. Wir sind das Ergebnis dessen, was wir gedacht, gefühlt und getan haben. Wir reagieren auf die Außenwelt so, wie es uns unser Charakter vorschreibt, und dieser Charakter seinerseits ist der Niederschlag unserer früheren Reaktionen.

Wie ist es nun um den *freien Willen* bestellt? Steht es uns nicht frei, selbst zu entscheiden, wie wir auf gegebene Umstände und Bedingungen reagieren? Ja, es steht uns frei, aber der Wille kann nicht unbedingt frei genannt werden. Der Wille, der uns freie Wahl lässt zu entscheiden, ist von unserem Charakter abhängig, von der Gesamtsumme der Eindrücke, die unsere vergangenen Gedanken, Gefühle und Taten in uns hinterlassen haben, und zwar nicht nur des gegenwärtigen Lebens, sondern vieler vergangener Leben. Mit ihnen werden wir geboren. Sie bestimmen die Art und Weise, wie wir auf gegenwärtige Umstände reagieren. Das Unterbewusstsein, das heißt das, was sich unterhalb der bewussten Oberfläche oder unter dem Bewusstsein befindet, ist also ein Faktor von allergrößter Bedeutung für unser jetziges Leben.

Jeder von uns steht unter dem Einfluss der Macht, die das Unterbewusste auf uns ausübt. Nehmen wir an, irgendwelche Ereignisse lassen den festen Vorsatz in uns reifen, ein besseres und sittlicheres Leben zu führen; wir geben uns alle Mühe, aber trotz besserer Einsicht sind wir nicht imstande, unser Vorhaben zu verwirklichen. Wir sind hilflos. Jeder von uns hat diese Erfahrung gemacht. Ein Dieb, zum Beispiel, nimmt sich fest vor, das Stehlen aufzugeben. Aber es bietet sich ihm eine günstige Gelegenheit, zu stehlen ohne die Gefahr, erappt zu werden, und er wird gegen

besseres Wissen, stehlen. Wir sind die Sklaven unserer schlechten Gewohnheiten, die Sklaven unseres eigenen Charakters, die Sklaven unseres Unterbewusstseins.

Wo ist der Ausweg? Es gibt jedoch eine gewisse Freiheit, die weder mit dem Willen, noch mit dem Bewusstsein, noch mit dem Verstand zu tun hat, und das ist die *Freiheit des Geistes* in uns, die sagt: „Ich kann nicht wollen, aber ich *muss* wollen.“ Unser Verstand und unser Charakter mögen uns sagen: „Ich kann es nicht“, der Geist wird uns zurufen: „Du *musst* es tun.“ Das ist die Freiheit, die wir alle besitzen, und durch diese Freiheit des Geistes können wir Erlösung finden. Ob wir es wissen oder nicht, das wahre Ringen geht darum, unser Unterbewusstsein zu überwinden, wieder frei zu werden.

Wie lässt sich das bewerkstelligen? Meiner Ansicht nach ist die Psychologie der Religion die einzige Methode, das Unterbewusstsein zu beherrschen, weil sie das Problem an der Wurzel packt. Die Selbstanalyse und die Erkenntnis unseres eigenen Sklaventums helfen uns gar nichts. Die Psychologie der Religion lehrt uns, wie wir die alten Neigungen völlig ausrotten, unsern Charakter gänzlich umwandeln können.

Auch die energischsten Versuche zur Besserung sind zum Scheitern verurteilt, wenn wir unsere Vergangenheit nicht berücksichtigen, weil die alten Triebe und Neigungen keine Erneuerung zulassen. Es gibt nur einen Weg, nämlich unsere innere Natur vollständig umzuwandeln, unsere ganze Vergangenheit und den Inhalt unseres Bewusstseins zu vernichten. Nur so können wir ins Reich Gottes kommen, das inwendig in uns ist, oder, wie Vedanta sich ausdrückt, ins Reich unseres Wahren Selbst gelangen. Was ist dieses Wahre Selbst, was ist dieses Reich Gottes? Es ist die Vollkommenheit. Christus sagt: „Ihr aber sollt vollkommen sein, gleich wie euer himmlischer Vater vollkommen ist.“ Diese Vollkommenheit müssen wir erlangen und zwar keine relative Vollkommenheit. Christus sagt ausdrücklich: „Ihr sollt vollkommen sein“, nicht relativ vollkommen. Relative Vollkommenheit ist Unvollkommenheit.

Unser Denkorgan gleicht einem See mit schmutzigem Wasser, der sich in Wellenbewegung befindet und in dem sich die Sonne nicht klar widerspiegeln kann. Nur wenn das Wasser klar und ruhig ist, kann es die Sonne vollkommen reflektieren. Die Sonne, das Licht Gottes, scheint in jedem von uns, es erleuchtet unser Bewusstsein, aber infolge unserer Unvollkommenheiten wird das Licht nicht reflektiert.

Welcher Art sind die Unvollkommenheiten? Es sind die Eindrücke, die wir selbst geschaffen haben, und die ihrerseits die Gedanken erzeugen, die uns bestürmen und uns in fortgesetzter Bewegung halten. Das Licht Gottes scheint in uns, aber wir sind uns dessen nicht bewusst, solange wir uns nicht von all jenen früheren Neigungen läutern, solange nicht jener Friede in unserem Herzen waltet, den Christus Herzensreinheit nannte. „Selig sind, die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen.“ Erst nachdem wir Ihn geschaut haben, nachdem wir jenes reine Bewusstsein erlebt haben, können wir sagen, dass wir das Unterbewusstsein beherrschen.

Es ist so leicht zu sagen: „Befreit euch von allem Bewusstseinsinhalt, seid reinen Herzens, und ihr werdet Gott schauen.“ Aber es ist unmöglich, auf den uns bekannten Bewusstseinsstufen die Freiheit zu erlangen, Gott zu schauen. Im *Wachbewusstsein*, mit unseren menschlichen Sinnen und Begriffswerkzeugen, können wir nur sinnliche Dinge und Gegenstände wahrnehmen, aber niemals zum reinen Bewusstsein vordringen; ebenso wenig im *Traumbewusstsein* oder im *Tiefschlaf*. Im Tiefschlaf werden wir bewusstlos, und es sieht so aus, als wären wir von allen Bewusstseinsinhalten befreit. Aber in Wirklichkeit ist unser Bewusstsein nur von einem dichten dunklen Schleier bedeckt. Innerhalb dieser drei uns bekannten Bewusstseinsstadien ist es unmöglich, das reine Bewusstsein, Gott, zu erkennen.

Um uns von allen Bewusstseinsinhalten zu befreien, müssen wir ein Stadium erreichen, das jenseits dieser drei uns bekannten Bewusstseinszustände liegt. Die Upanischaden nennen es „*turiya*“, das Vierte. In diesem vierten Stadium, das wir hier auf Erden bei Lebzeiten erreichen können, werden wir eins mit dem reinen und unendlichen Bewusstsein und damit befreit von allen Bewusstseinsinhalten, von unserem Charakter und unserer Vergangenheit. Das ist der Sinn der Religionspsychologie, die verlangt, wir müss-

ten reinen Herzens sein, uns verändern, um im Reich Gottes zu leben.

Aber wie können wir „das Vierte“ erlangen? Das Ziel ist klar, und die Mittel und Wege es zu erreichen sind ebenso klar und einfach: nämlich durch die Übung von Meditation und zwar Meditation ohne Unterlass. Wenn ein ununterbrochener Strom von Gedanken zu Gott fließt, wenn Herz und Sinn von Gott erfüllt sind, dann werden wir allmählich eins mit jenem reinen Bewusstsein. Die Methode ist einfach, aber es bedarf einer langen und mühevollen Übung, bis wir die Stufe erklimmen, auf der ein stetiger Gedankenstrom dem reinen Bewusstsein zufließt.

Meditation aber erfordert die große Anstrengung, unsere Gedanken ausschließlich auf das reine Bewusstsein, auf Gott, zu konzentrieren. Es ist gleichgültig, welche Vorstellung wir von Gott haben, oder welches Ideal der Gottheit wir vor Augen haben, wir müssen unsere Gedanken auf etwas Positives konzentrieren, eine einzige Gedankenwelle muss uns durchfluten. Das ist die richtige Übung. Wer versucht, sich aller Gedanken zu entleeren, wird leer bleiben; wer aber die Gedanken auf Gott, auf irgendeinen Gottesbegriff lenkt, wird Gott werden.

Das ist es, was die Hindus mit Meditation bezeichnen: ein ununterbrochener, dem Ideal zufließender Gedankenstrom. Mit anderen Worten: Tu nichts ohne Gott, esse mit Ihm, schlafe mit Ihm, lebe mit Ihm. Es sei dein einziges Bestreben, diesen steten Gedankenstrom gottwärts fließen zu lassen. Wenn wir immer mit Gott vereint sind, wenn wir ohne Unterlass an Ihn denken, dann haben wir jene Meditationsstufe erreicht: „Denkt an Ihn ohne Unterlass!“

SWAMI PRABHAVANANDA

Aus: VEDANTA UND WIR

DREI EICHEN VERLAG, 1963

DEUTSCHE ÜBERSETZUNG: ANITA WIEGAND UND

FRANK DISPEKER