

Die drei Arten der psychologischen Transformation

Eine psychologische Transformation, die unser *ganzes* Leben radikal ändert, ist von dreierlei Art: Transformation innerhalb des Unbewussten, Transformation von Unbewusstem in Bewusstes und Transformation des Bewussten in das Überbewusste.

Bei der ersten Art beschränkt sich die tatsächliche Transformation völlig auf das Unbewusste, obwohl der Mensch das Leben ganz neu sieht. Er kann sie nicht bewusst beeinflussen und muss von ihr nicht einmal etwas wissen. Zu dieser Art gehört die automatische Bewusstseinsveränderung, wenn ein Kind zum Jugendlichen und danach zum Erwachsenen heranwächst. Zu ihr gehört auch die plötzliche „Bekehrung“, die einige Menschen erfahren. Ein reicher Grundbesitzer hörte eines Tages, wie die kleine Tochter eines Wäschers zu ihrem Vater sagte: „Wann setzt du die *basana* in Brand?“ Sie sprach von den trockenen Bananenblättern, deren Asche für die Wäscherei benutzt wird. Doch das Wort *vasana* bezeichnet auch die von früheren Erfahrungen hinterlassenen latenten Eindrücke.¹ Das traf den reichen Mann mitten ins Herz. Auf der Stelle entsagte er der Welt, ging nach Vrindaban, wo er den Rest seines Lebens in Askese verbrachte und als der Heilige Lala Baba berühmt wurde. Das Leben einiger Heiliger wie das von Franz von Assisi, Ignatius von Loyola, Tulsidas, Eknath und anderer in Ost und West wurde von solchen schlagartigen Bekehrungen bestimmt. Auf weniger spektakuläre Weise ereignen sich plötzliche Bekehrungen auch im Leben gewöhnlicher Menschen. Eine einzige Transformation genügt, um den Menschen für immer von seinen Verhaftungen an die Welt zu lösen und ihn unaufhörlich anzutreiben, nach einem höheren Lebensziel zu suchen. Was sich bei dieser Art von Transformation psychologisch abspielt, weiß man nicht genau.

Sie muss sich nicht unbedingt plötzlich ereignen; sie kann ein langsamer, über Jahre hingezogener Prozess sein. Diese allmähliche Umwandlung ist nicht außergewöhnlich und vollzieht sich

in vielen Menschen, die sich dessen nicht ganz bewusst sind.

Bei der zweiten Art von Transformation werden die Inhalte des Unbewussten in Bewusstes umgewandelt. Auch hier spielt sich der Hauptvorgang im Unbewussten selbst ab, aber das bewusste Denken ist davon nicht ausgeschlossen. In den meisten Fällen wird diese Transformation durch eine bewusste Anstrengung des Ego ausgelöst.

Das Unbewusste ist wie ein dunkles unterirdisches Gemach oder ein Keller mit mehreren Wänden und Labyrinthen. Es ist der Speicher aller instinktiven Triebe und aller Wunschkeime. Die Erinnerungen an sämtliche frühere Erfahrungen sind hier gespeichert. Einige dieser Erinnerungen befinden sich in einem Schlafzustand, während andere sehr aktiv und mächtig sind, aber von einem psychologischen Mechanismus, den Freud „Unterdrückung“ nennt, niedergehalten werden. Die irrationale Furcht vor Hunden, vor dem Alleinsein oder dem Eingeschlossensein und ähnliche von manchen Erwachsenen empfundene Nöte können durch unterdrückte Erinnerungen an unerfreuliche Kindheitserfahrungen ausgelöst werden. Auch ein ständiges Gefühl von Unsicherheit, Ängstlichkeit, Depression oder fehlender Lebensfreude kann die Folge von Konflikten zwischen unterdrückten Wünschen sein. Fällt die Unterdrückung weg, so fühlt sich der Mensch ungemein erleichtert und es fällt ihm nicht schwer, ein normales, gut angepasstes Leben zu führen. Freuds größte Leistung war, dass er zeigte, wie man Unterdrückung aufheben kann, indem man mit Hilfe eines geschulten Psychologen sein Bewusstsein ins Unbewusste ausweitet. Psychoanalyse beruht auf der fundamentalen Regel, dass einiges vom Inhalt des Unbewussten in bewusste Erfahrung umgewandelt werden kann. Dies wird meistens bei geistig abnormalen Zuständen angewandt.

Aber der Mensch kann oder sollte auch für sich, ohne Hilfe eines Psychologen, Psychoanalyse betreiben. Durch diese Art von Selbstanalyse kann er viel über sein eigenes Seelenleben, seine Sehnsüchte, Fähigkeiten, Schwächen und über die Ursachen seiner Fehlschläge im Leben lernen

¹ Anm.: „vasanas“ vgl. „samskaras“, nur subtiler

und die Energie niederer Impulse zu höherem Streben und schöpferischer Arbeit lenken und sie sublimieren. Psychoanalyse ist nicht nur passives Wissen, sondern eher *aktives* Teilnehmen an der Dynamik des Unbewussten und progressive Transformation von Unbewusstem in Bewusstes.

Maßgebend bei dieser Transformation ist, die Vergangenheit in die Gegenwart einzubeziehen. Unsere jetzigen Standpunkte, Reaktionen und Verhaltensmuster wurden von vergangenen Erfahrungen, besonders denen unserer Kindheit und Jugend, geprägt. Viele dieser Erfahrungen waren vielleicht unerfreulich und wir würden sie am liebsten vergessen. Aber Vergessen löst kein wirkliches Problem im Leben. Statt vor unseren Schwierigkeiten, niederen Wünschen und Trieben wegzulaufen, sollten wir sie ins Auge fassen. – „Tritt dem Tier mutig entgegen“, hat uns Vivekananda geraten.² Wenn die *samskaras* früherer Erfahrung unser jetziges Leben immer noch stören, müssen wir sie ausgraben und außer Gefecht setzen. In die dunklen Katakomben des Unbewussten hinabzusteigen und die eigene Vergangenheit ans Licht zu holen, mag für viele eine schreckenerregende Erfahrung sein, doch es ist lebensnotwendig.

Man mag fragen, was kann schon bei dieser unangenehmen Aufgabe herauskommen? Erstens ist sie für die Ganzwerdung der Persönlichkeit wichtig. Das jetzige Ego setzt sich aus den vergessenen früheren Egos zusammen, und wenn diese nicht gebührend einbezogen werden, entstehen Persönlichkeitsspaltungen. Kein Instinkt, kein Trieb kann ohne Unterstützung irgendeines Teiles der Persönlichkeit agieren. Niedere Triebe sind Teile von abgelegten niederen Egos, und wenn diese vom jetzigen Ego absorbiert werden, stören uns diese Triebe nicht länger. Wenn wir die eigenen früheren Egos, die der Ursprung unseres jetzigen Ego sind, nicht kennen, wenn es in unserem Wesen weite Gebiete gibt, die wir nicht unter Kontrolle haben, wie können wir uns dann vertrauen, wie können uns andere vertrauen? Wenn ein Teil unserer Persönlichkeit im Widerspruch zu anderen Teilen handelt, wie können wir dann Seelenfrieden finden?

Zweitens ist das Einbeziehen der Vergangenheit in die Gegenwart nötig, um unser Leben echter

² *Anm.:* Die Erzählung über die Affen von Varanasi, auf die hier Bezug genommen wird, findet sich auf der Webseite in der Zitatenfolge des Themas „Angst“

und unsere Einstellung zur Welt realistischer zu machen. Wenn wir uns selbst kennen, werden wir die anderen besser verstehen und das wird unser Verhältnis zu ihnen stärken. Um seine Vergangenheit zu verbergen, setzt das Ego oft Masken auf, die als Eigendünkel, Eitelkeit, Eingebildetheit, Snobismus und Arroganz erscheinen. Sehr häufig benutzt das Ego sogar Demut als Maske. Die Integration der Vergangenheit macht diese Masken überflüssig.

Die Integration der Vergangenheit kann auch Reue (*pashcattapa*), einschließen. Das muss nichts mit einem krankhaften Akt von Selbstverdammnis oder mit Grübeleien über Vergangenes zu tun haben. Sie kann eine gesunde, positive Form von *tapas*, von Kasteiung zur Läuterung unseres Herzens sein. Sri Ramakrishna sagte: „Tränen der Reue waschen den Schmutz früherer schlechter Taten ab.“ Christus lehrte, dass Reue eine Vorbedingung ist, um göttliche Gnade zu erlangen. Diese Lehre wurde erst dann zu einem Instrument der Selbstfolter, als sie von Pfaffenlist und der plumpen Lehre von der Erbsünde vereinnahmt wurde. Wenn wir den Unterschied zwischen dem makellosen, unerschaffenen, aus sich selbst leuchtenden, glückseligen SELBST (*Atman*) und den Schattenbildern des Ego begriffen haben, wenn wir ein genügend reifes, starkes Gemüt haben, kann Reue, für eine kleine Weile als Kasteiung geübt, das Ego-Bewusstsein in Kürze transformieren. Bewusste Reue hinterlässt einen derartig starken Eindruck im Gemüt, dass sie eine Wiederholung früherer Fehler verhindert. Echte Reue brütet nicht über Vergangenes, sondern wappnet sich für Künftiges.

Wenn man eine schöne, glückliche Jugend hatte, das jetzige Leben aber erbärmlich findet, selbst dann ist es wichtig, die Vergangenheit in das Jetzt einzubeziehen. Es wird wieder im Unbewussten die Quellen der Freude und Kraft öffnen und sie in die Wüste des gegenwärtigen Daseins fließen lassen. Man erzählt, dass Siddhartha, als er als kleiner Junge unter einem rosa-farbenen Apfelbaum saß, unsägliche Ruhe und Frieden erlebte. Nach Jahren, als er der Welt entsagte, erinnerte er sich an dieses Erlebnis und wollte es wiederholen, was ihm bekanntlich unter dem Bodhibaum gelang.

Einerlei, ob die Vergangenheit eines Menschen glücklich oder unglücklich war, bei der Integration der Vergangenheit in die Gegenwart geht es nicht

bloß um Erinnerung, um passives Nachdenken über Gewesenes. Die vergangenen Erfahrungen müssen neu durchlebt werden, die vergangenen Erlebnisse in den Tiefen des Bewusstseins in ihrer ganzen ursprünglichen Intensität aufs Neue durchgespielt werden, doch diesmal mit dem Wissen, mit der Unverhaftetheit und der Kraft, die der Mensch nun besitzt.

Je mehr wir von unserer Vergangenheit aufdecken und akzeptieren, umso mehr wird Unbewusstes in Bewusstes umgewandelt.

Wir haben über zwei Arten von Transformation des Bewusstseins gesprochen. Nun kommen wir zur dritten: der Transformation von Bewusstsein in Überbewusstsein. Zeigen die zwei ersten Arten, wie sich der Mensch vom Animalischen zum vollen Menschsein hochkämpft, so zeigt die dritte Art seinen Kampf, sich vom Menschsein zum Göttlichen emporzuheben. Während die beiden ersten Arten nur die Funktionsweisen des Ego ändern, ändert die dritte Art die ganze Egostruktur an sich. Wird Bewusstsein in Überbewusstsein transformiert, so wird das Ego selbst umgestaltet.

Diese Transformation des Bewusstseins und die Umgestaltung des Ego sind das Wesentlichste im spirituellen Leben. Alle spirituellen Übungen wie Gebet, Verehrung, Meditation und sogar selbstlose Arbeit (*karma-yoga*), sind nur verschiedene Techniken, um diese Transformation zu bewirken. Jedesmal, wenn wir intensiv beten oder meditieren, macht unser Bewusstsein eine Transformation durch, mag sie auch so gering sein, dass wir nichts davon merken. Wenn diese Transformation fortschreitet, verwandelt sich unsere innere Dunkelheit zu Innerem Licht.

[Es folgt eine detaillierte Beschreibung dieser dritten Transformation]

SWAMI BHAJANANANDA

Aus: VEDANTA-HEFT 2, 2013

VEDANTA-ZENTRUM WIESBADEN E.V.

ÜBERSETZUNG: DIETLIND KLOPPMANN