

# Vorwort

„Der Mind ist das letzte Problem, das der Mensch zu lösen hat, und damit löst er die Ursache all seiner Probleme.“

*Swami Satyananda Saraswati*

Mit dem Versuch, das Wort „Mind“ zu übersetzen, gerate ich leicht in Gefahr, mich in die Wortnetze zu verstricken, mit denen die großen Rätsel, die hinter diesem Mind liegen, eingefangen werden sollten. Das Lexikon zeugt von seiner Vieldeutigkeit, und ich gebe nachfolgend einen Teil der mir prägnant erscheinenden Begriffe und Übersetzungen des Wortes Mind wieder:

- Geist im Sinne von Intellekt, Philosophie, Verstand, Einbildung, im Geiste, vor meinem geistigen Auge, Wille über den Körper, Bewusstes
- Geist im Sinne von Person (ein großer Geist unserer Zeit)
- Geist als Kopf und Denkweise, seelische Verfassung, Geisteszustand, Gemüt, Geistig-Seelisches, Unbewusstes
- im Sinne von Gedanken, Gedächtnis, Erinnerung, Unbewusstes
- im Sinne von Lust, Sinn, Absicht, Meinung, Ansicht, eine eigene Meinung haben, seinen eigenen Kopf haben, einer Meinung oder eines Sinnes mit jemandem sein
- im Sinne von Verstand, Sinne, Verstand verlieren.

Im Sanksrit setzt sich der Mind aus vier Aspekten zusammen und wird als das innere Werkzeug, „Antar Karana“ bezeichnet. Er besteht aus den vier Elementen *Manas* – Denkprinzip, *Chitta* – Erinnerungs- oder Gedächtnisprinzip, *Buddhi* – rationales Prinzip, das Element der Vernunft und

auch der Intuition, und *Ahamkara* – Selbstbewusstsein, individuelle Identität. Ich möchte diese vier Formen genauer definieren:

**Manas** ist das Sinnesbewusstsein im Gegensatz zur Vernunft, die innere Wahrnehmung; Gedanke und Gegen-gedanke; Imagination und Gefühl. Durch Manas werden die Organe des Handelns gesteuert und hier liegt die mentale Fähigkeit des Vergleichens und Einteilens. Es tendiert zum Wachbewusstsein.

**Chitta** ist das normale, mehr oder weniger autonome, ursprüngliche, auch weltliche Bewusstsein. Es ist das Grundelement des Mind. Als eine passive Kraft nimmt es alle Einwirkungen in sich auf, auch die, die das Wachbewusstsein gar nicht wahrnimmt oder die seiner Aufmerksamkeit entgehen. Hier werden alle Erinnerungen und vergangenen Eindrücke aufbewahrt und es ist die Wohnstatt des Gedächtnisses. Die übersinnliche Wahrnehmung hat ihren Ausgangspunkt in Chitta. Dieser Teil vom Mind wird stark vom Unterbewussten, vom Astralkörper geprägt.

**Buddhi** ist Vernunft, Verstehen, Intelligenz; die höhere Intelligenz mit der Fähigkeit, die Evolution voranzutreiben; Intelligenz mit ihrer Macht des Wissens und des Willens. Buddhi liegt meistens mehr im Bereich des Unbewussten und kann durch Yoga bewusst gemacht werden.

**Ahamkara** ist die Ichhaftigkeit, Egoismus, Ich-Sinn, das Ich-Empfinden in seinem vielfältigen Spiel, Selbstbewusstsein, Ichbezogenheit. Es ist das Zentrum der individuellen, emotionalen, psychischen und sinnlichen Wirkungskräfte. Die Vorstellung von ICH ist der Same für den Baum Mind und dient als Stütze für das nach außen gerichtete Bewusstsein und die nach außen gerichtete Handlung, um sich schließlich zu zentralisieren. Sobald das wahre Wesen entdeckt ist, wird das Ego überflüssig und muss sich auflösen. Das wahre Selbst wird sichtbar.

Zu diesen vier Formen gehört auch

**Pragya**, das im Grenzbereich zwischen Mind und Spirit liegt. Es ist die bewusste Intuition, eine hohe Ebene des

Mind, die Enthüllung und Offenbarung, ein höherer Aspekt von Buddhi.

**Chit**, oder auch **Samvit**, liegt über dem Mind – es ist das reine und ungeteilte Bewusstsein, reines Wissen, Geist (Spirit), Bewusstseinslicht. Es ist das Bewusstsein in einer höheren Dimension, das über der objektiven und subjektiven Erfahrung liegt. Es ist die wahre Essenz des Bewusstseins, die keinen Mind und keinen Körper hat, sondern nur die reine kosmische Form. Die Energie von Chit ist jedoch im Mind enthalten. Chit ist das Ziel von Yoga.

Das Wort Mind beinhaltet alle oben aufgeführten Begriffe (ausgenommen Chit), es umfasst also die drei Bewusstseins Ebenen; bewusst, unterbewusst und unbewusst und ist das Zentrum einer begrenzten Bewusstseinstätigkeit. Seine Kräfte sind die der Abgrenzung, der formalen Bezeichnung, der Zergliederung, der Teilung, der Unterscheidung.

Dieser Mind, der die entscheidende Hürde, aber gleichzeitig auch der Weg zum höheren, reinen, göttlichen Bewusstsein ist, lässt sich für mich nicht in einen einzigen deutschen Wortbegriff fassen. Ich habe mich deshalb entschlossen, ihn als Geist zu übersetzen, wo er im Sinne einer Zusammenfassung der oben genannten Begriffe gebraucht wird. Da, wo Mind nur einen Teilaspekt ausdrückt, habe ich die mir geeignet erscheinende Übersetzung gewählt.

Das Gehirn ist die Grenzfläche zwischen Körper und Geist. Das menschliche Gehirn ist mit seinen Millionen von Zellen und unendlichen Verbindungen ein höchst ehrfurchterregendes und erstaunliches Wunderwerk der Schöpfung. Wenngleich ein Computer nur eine schwache und andeutungsweise Begriffsbezeichnung sein kann, so möchte ich doch diesen Vergleich anstellen, dass das Gehirn die Maschine dieses Computers ist und der Geist ist das Programm, mit dem die Maschine gefüttert wird. Gedanken, Gefühle, Ängste, Gedächtnis, Erinnerung – all das sind nur Teile des Geistes.

Swami Sivananda von Rishikesh sagte: „Das, was dich von Gott trennt, das ist der Mind.“

Mit der Übersetzung dieses Buches von meinem Guru Swami Satyananda Saraswati habe ich mit der abenteuerlichen Entdeckungsreise in die geheimnisvollen Spiele des Mind begonnen.

Wasserburg, 25. Mai.1985