

Die Indische Psychologie¹

Wer ist derjenige, der leidet? „Ich bin nicht das, was ich habe; ich bin nicht das, was ich tue.“ Bei der Betrachtung der menschlichen Psyche macht der indische Ansatz, wie auch der Buddhismus, zwischen dem Subjekt (Ich/Selbst) und dessen Beziehung zum Objekt (außen) eine deutliche Unterscheidung.

Der Ansatz verblüfft durch seine Genauigkeit und die Idee, die spirituelle Suche in den Mittelpunkt des psychischen Gleichgewichts zu stellen.

Mit diesem Artikel ist nicht beabsichtigt, das Buch² inhaltlich zu umreißen, da das Thema sehr umfangreich ist. Wir möchten auf das faszinierende Buch verweisen, das hierfür den Rahmen bildet.

In Indien ist die Psychologie die Erforschung der Seele und ihrer Verbindungen mit der Person. Sie hat die Funktionsweise des Mentalen, seiner Fähigkeiten und Grenzen in den Mittelpunkt ihrer Forschung gestellt. Der Westen hat es vorgezogen, das menschliche Verhalten zu erforschen, wobei das Individuum von einem letztlich materialistischen Standpunkt aus betrachtet wird. In dieser Betrachtungsweise ist der Mensch Teil der physischen Welt und man versucht, sein mentales Funktionieren auf rein physischen Grundlagen zu erklären.

Das Wissen über die Seele

Das psychische Gleichgewicht ist in der Indischen Psychologie untrennbar mit der spirituellen Suche verbunden, auch wenn es sich stets darum handelt, das Leiden zu durchbrechen, das mit dem Materiellen unserer Existenz verbunden ist. In diesem Zusammenhang versteht man, dass Indien die Wiege des Yoga ist. Denn diese Suche ist mit den Werkzeugen des Yoga verwoben, den Jahrtausende alten Texten, die uns vorschlagen, uns mit unserer Inkarnation (*prakriti*), unserem Körper zu konfrontieren, um uns zu transformieren und Zugang zur Unterscheidung zu haben, welche die Wirklichkeit erhellt.

„Das Denken wie auch die Handlungen können in zwei Richtungen gelenkt werden“, schreibt Cristina C. Blanchelande in ihrem Buch, „in die materielle Welt oder in die Richtung, die uns zum Wissen über die

¹ Die Urfassung dieses Artikels wurde in der französischen Zeitschrift «Le journal du yoga», Ausgabe 230, veröffentlicht.

² La Psychologie Indienne, *Manovijñāna* von Sri T.K. Sribhashyam und Cristina C. Blanchelande, Ed. Yogakshemam, 2021.

Seele, den Geist führt“. Sie müssen sich entscheiden! Andernfalls stärken wir unseren Wohlstand und unsere Gesundheit, was nicht zu vernachlässigen ist, jedoch ohne Zugang zu dieser Spiritualität zu haben, die ganz einfach eine Rückkehr zu uns selbst ist, im Denken und Handeln, eine Freiheit.

Praxis

Sri T.K. Sribhashyam empfahl, regelmäßig diese Übung zu machen, um unsere Wahrnehmung von der Realität neu zu justieren:

1- Schließen Sie für einige Momente die Augen, solange bis die Atmung sich beruhigt, öffnen Sie sie dann wieder und versuchen Sie das erste Objekt zu erfassen, das sich vor Ihnen zeigt, ohne ihm Name, Nutzen, Urteil oder Wert... hinzuzufügen.

2- Schließen Sie die Augen wieder, nehmen Sie sich eine Zeit für Ruhe, rufen Sie dann das Objekt wieder wach, während die Augen geschlossen bleiben.

Diese Übung ermöglicht zu erfassen was ist, vor jeder Identifikation und jeder Interpretation, vor der Intervention durch den Intellekt, der sich vom »Ich« unterscheiden wird, durch das Ego, das hinzufügen wird, »das gehört mir«, »das ist gut«, »schlecht«, »das erinnert mich«.

Die Wahrnehmung

Das Objekt kann man immer sehen. Doch womit? Zusammen mit der eigenen Vorstellungskraft, den eigenen Überzeugungen, den eigenen Erinnerungen oder auch den eigenen Emotionen? Und dann, welche Wirklichkeit sehen wir oder welche wollen wir sehen? Ursprünglich gibt es ein Verlangen (*kama*), das ist der Motor der Wahrnehmung. Bei diesem Wahrnehmungsphänomen unterscheiden wir nach der Sāmkhya Kārikā das, was erkannt werden kann, „die wahrnehmbaren Objekte“, gebildet aus Klang, Materie, Form, Geschmack, Geruch (5 *tanmātra*); das, was das Erkennen ermöglicht, die 5 Funktionen für das Erkennen (5 *jñānendriya*), das Gehör, Sehsinn, Tastsinn, Geschmackssinn, Geruchssinn, sowie die damit verbundenen Organe, Ohr, Haut, Auge, Zunge, Nase; das, was das Wahrgenommene entschlüsselt, das Mentalfeld und die Erinnerung (*manas*), die Unterscheidungsfähigkeit (*buddhi*), die Name, Form und Funktion hinzufügt, das Ego (*ahamkara*),

das den Objekten Werte hinzufügt, oft verbunden mit Emotionen, und das höchste Bewusstsein (*purusha*), Zeuge, nicht handelnder Beobachter.

**Eine genaue Beschreibung
der Funktionsweise des Geistes**

Man erkennt, dass Unterscheidungsvermögen notwendig ist, um diese Wirklichkeit zu erkennen. Doch dies ist nur frei von Identifikationen möglich, die beispielsweise das Bewusstsein „dem Selbst“ gleichsetzen, und das Subjekt (Ich/Selbst) nicht vom Objekt trennen können, (welches außerhalb wie auch innerhalb sein kann) ...

Jenseits der Materie

Als Indien vor sehr langer Zeit begann, über die Welt nachzudenken, wurde der Mensch als eine der unzähligen Manifestationen der Materie darin einbezogen. Die Autorin des Buches „Die Indische Psychologie, *Manovijñāna*“ vertieft mit uns den Sinn dieser Inkarnation und die Art und Weise, wie wir die Realität verstehen.

Journal du Yoga (Fr.) Ist die Erforschung der Seele und ihrer Verbindungen mit der Person etwas spezifisch Indisches?

Cristina C. Blanchelande Die Indische Psychologie entwickelt sich aus dieser zentralen Tatsache, dass die Seele existiert. Jedes Teilchen der manifestierten Welt existiert nur, weil es ein vitales Prinzip in sich trägt, die Seele (*ātma*), die von der Universalseele stammt (*purusha*), deren Natur sie teilt. Gegenstand der Indischen Psychologie ist die Erforschung der Beziehungen der Seele mit den verschiedenen mentalen Funktionen, die das menschliche Tun strukturieren. Diese Erforschung hat ihre Wurzeln im allgemeinen Korpus der Indischen Philosophie, wovon der Ayurveda ein Teil ist.

Auch wenn das Konzept der Seele im philosophischen Denken des Westens über Jahrhunderte präsent war, die daraus resultierenden Entwicklungen sind davon abgewichen, insbesondere im wissenschaftlichen Bereich. Die westliche Psychologie betrachtet die wichtigsten mentalen Hebel, die das Bewusstsein ermöglichen, und legt den Schwerpunkt auf das Verhalten. Im westlichen Ansatz existiert die

Transzendenz nicht, während im indischen Denken die wahre Natur des Menschen jenseits der Materie liegt.

JdY Beruht die Psychologie auf Überzeugungen?

C.C.B. Die Indische Psychologie ist die Wissenschaft, die die Natur von den mentalen Funktionen, den Emotionen, ihren Wechselbeziehungen und dem, was sie belebt, erforscht.

Würde die Psychologie nur auf Überzeugungen beruhen, wäre sie nicht allgemeingültig. Die Beschreibung der verschiedenen Aspekte der Psyche ist vielmehr die Frucht einer sehr feinen Beobachtung und einer bewussten und beständigen Praxis, seit lang zurückliegender Zeit.

JdY Welchen Unterschied gibt es zwischen Philosophie, Psychologie und Spiritualität?

C.C.B. Die Philosophie besteht darin, für die Natur der Welt der Erscheinungen eine Gesamterklärung zu formulieren.

Die Psychologie erforscht, wie der Mensch diese Realität begreift. Sie versucht, die Wahrnehmungsinstrumente zu identifizieren, die für sein Einfügen in die Realität wie auch für sein Wissen notwendig sind, und zu verstehen, welche Wirkungen dieser Zusammenhang auf emotionaler Ebene hat.

Die Spiritualität ist der Pfad, dessen erster Schritt für die Person die Bewusstheit sein könnte, nicht derjenige zu sein, der handelt... In der indischen Tradition sind Philosophie, Psychologie und Spiritualität untrennbar. Der Mensch ist nicht ausschließlich auf die Struktur und die Funktion seines Körpers beschränkt, sondern das Ergebnis zahlreicher Inkarnationen, welche die individuelle Seele auf ihrem langen Weg zur endgültigen Vereinigung mit der universellen Seele durchgemacht hat.



**Die Bewusstheit,
nicht derjenige zu sein,
der handelt**

JdY Ist der Begriff vom Körper im Westen und in Indien sehr unterschiedlich?

C.C.B. Das Konzept vom Körper aus Indien führt die Begriffe des physischen Körpers, des mentalen Körpers und des subtilen Körpers zusammen. Wenn der physische Körper und die Psyche wahrgenommen und erforscht werden können, so ist der subtile Körper

das, was jede materielle Aktivität anregt, wobei das Mentale und das Physische gleichermaßen Teil der universellen materiellen Manifestation ist.

In Wirklichkeit gibt es keinen lebenden physischen Körper ohne die Existenz des subtilen Körpers, der ihn beseelt und aufrecht erhält. Im indischen Denken ist der Tod lediglich die Trennung zwischen dem physischen und dem subtilen Körper. Ersterer zerfällt, der Zweite bleibt in weiteren Inkarnationen bestehen.

JdY Was bedeutet im psychischen Gleichgewicht zu sein?

C.C.B. Nach indischem Denken hängt das psychische Gleichgewicht ebenso von den physiologischen Funktionen wie von der Harmonie zwischen den Emotionen ab, die beim Menschen vorhanden sind. Deshalb ist die Psychologie Teil des Ayurveda, der das Mentale nicht vom Physischen trennt, sondern als Gesamtheit erfasst. Psychische Harmonie kann nur durch ständiges Ausbalancieren der drei *guna* zustande kommen, wobei anzustreben ist, «*sattva*» vorherrschend zu machen. Diese Balance resultiert letzten Endes daraus, dass die Last der Vergangenheit auf unser Handeln und somit auch auf unsere Emotionen wesentlich verringert und unsere Erwartungen kontrolliert werden.

Es ist einfach zu sagen und zu verstehen, dass die Vergangenheit nicht mehr ist und die Zukunft noch nicht! Doch unsere Psyche unterliegt der Erinnerung sowie der Fähigkeit zu antizipieren und zu projizieren. Genau das ist es, worauf die Arbeit ganz bewusst ausgerichtet werden muss, um mentales und emotionales Gleichgewicht zu erlangen. Es handelt sich um eine tiefgreifende Änderung der Werte, die wir vergangenen und künftigen Erfahrungen beimessen.

JdY Ist der Mensch von Natur aus leidend?

C.C.B. Das ist eine heikle Frage. Die indische Tradition sagt, dass die wahre Natur des Menschen *ātma* ist oder die Seele, die Fülle ist. Doch schon aufgrund ihrer Inkarnation unterliegt die sich entwickelnde Person (*jivatma*) den Limitationen, die dem Körper eigen sind, in dessen Milieu sie sich weiterentwickelt, sowie den Beschränkungen, die aus ihren Handlungen in der Welt resultieren. Diese Limitationen sind nicht einzig und allein auf die verschiedenen Erfahrungen in diesem Leben zurückzuführen, sondern Teil eines bestimmten karmischen 'Gepäcks', das aus anderen Inkarnationen stammt. Diese Limitationen erzeugen Leiden und aus diesem Blickwinkel kann der Mensch als von Natur aus leidend betrachtet werden.

Die Indische Psychologie analysiert indes die verschiedenen Ursachen des Leidens und indem sie die tatsächlich aktiven Ursachen in jedem einzelnen Moment identifiziert, gibt sie uns die Hilfsmittel, es zu verstehen. Dieser Weg ermöglicht es dem Subjekt schrittweise, sich seiner wahren Natur anzunähern, die nicht Leiden, sondern das Gegenteil ist, Glückseligkeit.

JdY Was ist die Aufgabe, Wirkung der *klesha*? Kann man sie deaktivieren?

C.C.B. Die Frage ist grundlegend und die Antwort komplex. Die Ursachen für das menschliche Leiden sind natürlich zahlreich, doch die Indische Psychologie stellt 5 Grundursachen fest, die all die anderen enthalten: »*avidya*« (falsches Wissen), »*asmita*« (das Ichgefühl/Selbstempfinden), »*raga*« (die Anhaftung), »*dvesha*« (die Aversion) und »*abhinivesha*« (die starke Anhaftung an das Leben).

Dies sind die fünf *klesha* oder Leiden, die während der Inkarnation präsent sind und zeitlebens fort dauern. Sie können aktiv oder inaktiv sein. Doch birgt jede Aktion in sich ihre eigenen Motive und Wirkungen, die automatisch verschiedene Emotionen aktivieren. Diese haben die Fähigkeit, bestimmte *klesha* zu aktivieren, die wiederum andere Emotionen wecken und dies in einer ununterbrochenen Kette.

Leiden wird durch das Gefühl des Mangels erzeugt, und zwar auf jeder Ebene. Nach indischem Denken wird der Mangel für das Subjekt vor allem als Verkennung seiner wahren Natur definiert, die Fülle ist. Ich sollte eher sagen, weil der Mensch seine Natur vergisst, da er sein ganzes Leben lang nicht aufhört, diese Fülle zu suchen, die er bereits erfahren hat. Diese Suche ist der Motor seines Strebens und Handelns. Die fünf *klesha* sind sowohl die verschiedenen Manifestationen dieses primordialen Mangels als auch die Ursachen, die eine Person daran hindern, diesen Zustand der Fülle wiederzuerlangen.

Eine zentrale Aussage indischen Denkens ist jedoch, dass wir die *klesha* deaktivieren können und dass sich lediglich unter dieser Bedingung unsere wahre Natur enthüllt. Die Mittel, um die *klesha* zu deaktivieren, sind ein wichtiger Teil der Indischen Psychologie.

JdY Sind wir zwischen Freude und Leid gespalten?

C.C.B. Der Mensch ist von Natur aus zwischen dem Wohlgefallen und dem Missfallen gespalten. Leiden resultiert aus den beiden Erfahrungen, denn das Wohlgefallen bringt die Anhaftung mit sich und das Missfallen die Zurückweisung. Dies sind zwei bedeutende *klesha*, die die anderen erwecken. Um vollkommene Unterscheidung (*vydia*) zu

erlangen, sollten Sie vorher *āsmīta* deaktivieren, was zu Identifikation und den daraus entstehenden anderen *klesha* führt. Der Weg ist lang und schwierig, aber möglich.

JdY Woher kommt das Licht?

C.C.B. Das Licht „kommt“ nicht. Es ist. Jenseits der Manifestation im weitesten Sinne des Wortes. Diese verschleiert es nur mit einer Myriade von Schleiern. Und doch, es offenbart uns seine Gegenwart durch seinen Mangel... Es liegt an uns, ES zu enthüllen.