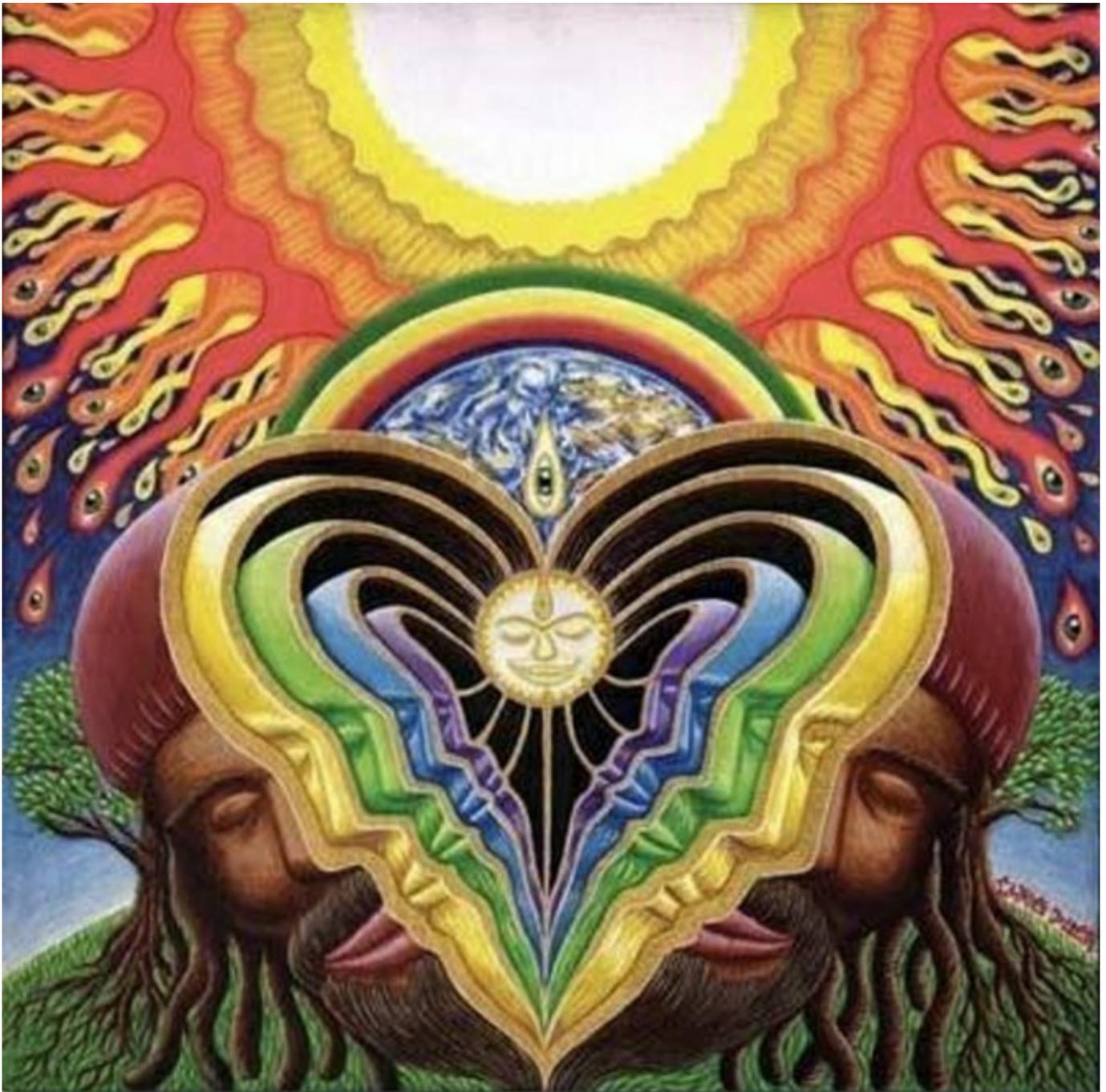


Die fünf Hüllen, die unser Selbst ummanteln

Gefunden auf: [Fractal Enlightenment](#) | von Sonali Banal; übersetzt von Taygeta

Wir veröffentlichen hier einen durch die östlichen Traditionen geprägten Text über den multidimensionalen Aufbau des Menschen und von über viele Jahrhunderte hinweg gewonnenen und verfeinerten Methoden um unsere fein-energetischen Hüllen zu aktivieren.

Yoga erleichtert die Reise in die tiefsten Ebene unseres Seins. Nach den alten Texten hat jeder von uns mehrere energetische Hüllen oder Ummantelungen die als ‚Koshas‘ bekannt sind. Sie bewegen sich von der Peripherie des Körpers zum Kern des Selbst: die verkörperte Seele. Jede Schicht stellt einen Aspekt unserer Persönlichkeit dar, und sie werden wie folgt benannt: Anna Kosha, Pranamaya Kosha, Manomaya Kosha, Vijñānamaya Kosha und Anandamaya Kosha.

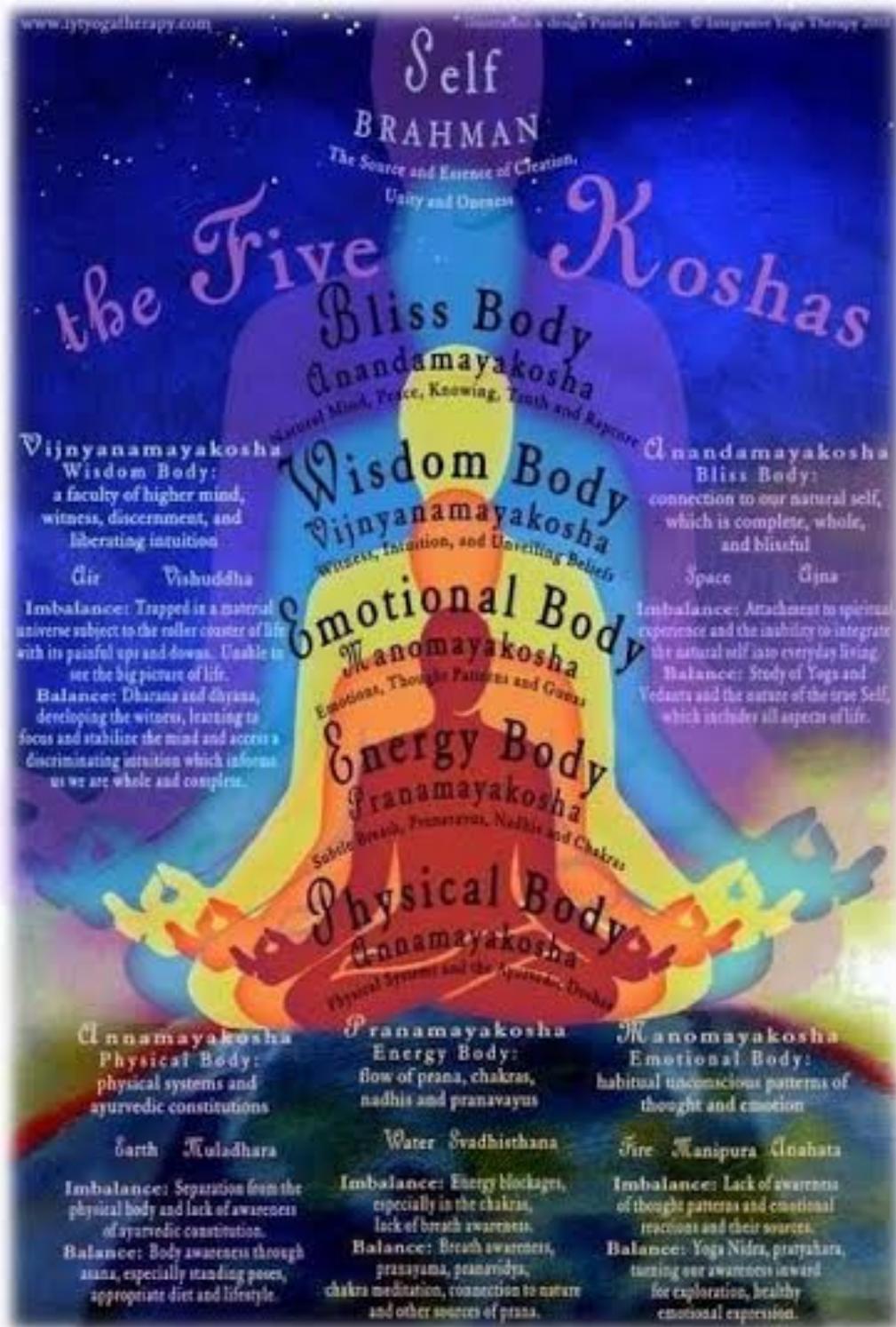


Die Koshas oder Hüllen bilden einen Rahmen für unsere Entwicklung. Wenn wir durch Meditation und andere spirituelle Praktiken immer tiefer gelangen, schälen wir die Schichten eine nach der anderen ab, so wie wir die Schichten einer Zwiebel ablösen, um unser Bewusstsein immer tiefer in unsere Körper zu bringen, um schließlich den innersten Kern, unser wahres Selbst zu erreichen.

Jede Schicht ist ein Ergebnis der Energie, von der sie ernährt wird. Ausgehend von der äußersten Schicht, Annamaya Kosha die gebildet durch die Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, kommt als nächstes Pranamaya Kosha, aus Prana-Energie gemacht, dann Manomaya Kosha, welche aus unseren geistigen Gedanken geformt wird, dann Vijnamaya Kosha, bestehend aus Weisheit und tiefem Wissen, und schließlich die letzte, bedeutendste Schicht, Anandamaya Kosha, die wir als ewige Glückseligkeit erfahren werden. Schauen wir uns diese Schichten und wie sie arbeiten im Detail an.

1) Anna Kosha, der Nahrungs-Körper

„Das Unendliche ist Brahman. Von ihm, von diesem SELBST, entstand der Raum; aus dem Raum der Wind; aus dem Wind das Feuer; aus dem Feuer das Wasser; aus dem Wasser die Erde; aus der Erde die Pflanzen; aus den Pflanzen die Nahrung; und aus der Nahrung der Körper des Menschen. Dieser Körper des Menschen, zusammengesetzt aus der Essenz der Nahrung, ist die physische Hülle des Selbst.“ ~ Taittiriya Upanishad (2.1)



„Anna“ bedeutet ‚Nahrung‘ und ‚Maya‘ bedeutet ‚gemacht aus‘, Annamaya Kosha entsteht aus der Nahrung, die wir konsumieren und stellt den physischen Körper dar – Haut, Muskeln, Knochen, Sehnen und Gewebe. Die physische Identifizierung eines Menschen verzehrt ihn und führt zu Ignoranz. Bei den meisten Menschen geht das Bewusstsein und die Beobachtung seiner selbst nicht über

die Ebene der ‚Annamaya Kosha‘ hinaus. Der primäre Weg um auf diesen Kosha einzuwirken geschieht durch Asanas (Körperstellungen, Körperübungen im Yoga) – diese lehren uns, über die physische Dimension hinaus zu gehen und ermöglichen es uns, unseren Körper zu fühlen und zu spüren, von innen heraus. Sobald du ein stärkeres Bewusstsein von deinem Körper hast fühlst du dich besser geerdet und anwesend im Hier und Jetzt.

2) Pranamaya Kosha, der Energiekörper

In der Shvetashvatara Upanishad wird festgehalten, „Mann und Frau, Tier und Vogel leben durch den Atem. Atem wird deshalb das wahre Zeichen von Leben genannt. Es ist die Lebenskraft in jedem von uns, die bestimmt wie lange wir leben. Diejenigen, die den Atem als Geschenk des Herrn betrachten werden leben bis sie die volle Lebensspanne vollendet haben.“

Nach einer intensiven Sitzung mit Yoga, Meditation oder einer anderen Art von spiritueller Arbeit kann man Wellen von Energie fühlen, die durch den Körper fließen. Man ist im Kontakt mit der Lebensenergie des Körpers oder dem Pranamaya Kosha. Prana oder Chi bewegt sich durch den Körper in einem Netzwerk von Energiebahnen oder Nadis. Es regelt die Bewegung des Blutes, der Flüssigkeiten, die Verdauung, die Atmung, etc. Halte Körper und Geist als Einheit zusammen. Die Lebenskraft wird von entscheidender Bedeutung sein für die Funktion von Herz und Lunge. Wenn die Lebenskraft aufhört zu funktionieren, dann wird der physische Körper nicht mehr weiter betrieben werden. Bewusstes Atmen oder Arten von Pranayama wie abwechselndes Einatmen durch die Nasenlöcher oder Bauchatmung kann mehr Prana in unser System bringen und den Energiekörper stärken.

3) Manomaya Kosha, der Mentalkörper

Der Manomaya Kosha ist gemacht aus Denkprozessen, Gefühlen, Aktionen und unseren alltäglichen sensorischen Impulsen und Anregungen. Er kümmert sich um unsere instinktiven Bedürfnisse, und er hilft uns auch, unsere individuellen Wünsche zu erfüllen. Jede Nacht, wenn wir schlafen wird sich der Manomaya Kosha vorübergehend abschalten und sich regenerieren. Normalerweise funktionieren Tiere auf dieser Ebene und sogar Menschen im Koma-Zustand. Wenn jemand im Koma ist, dann kann man beobachten, dass die erste und zweite Schicht aktiv sind, aber weil der Mentalkörper abgeschaltet ist (die dritte Schicht) gibt es keine Bewegung.



Wenn man den Inhalt des Manomaya Kosha genauer anschaut kann man oft die Muster erkennen, welche durch sich wiederholende Gedanken geformt werden, entstanden im Leben durch Wahrnehmungen, Reaktionen und Meinungen. Mantra-Meditation ist eine gute Möglichkeit um diesen Kosha zu verfeinern und ins Gleichgewicht zu bringen; fokussierte Atmung und vollständiges Zentriertsein in der Gegenwart wird die Gesundheit des Manomaya Kosha verbessern.

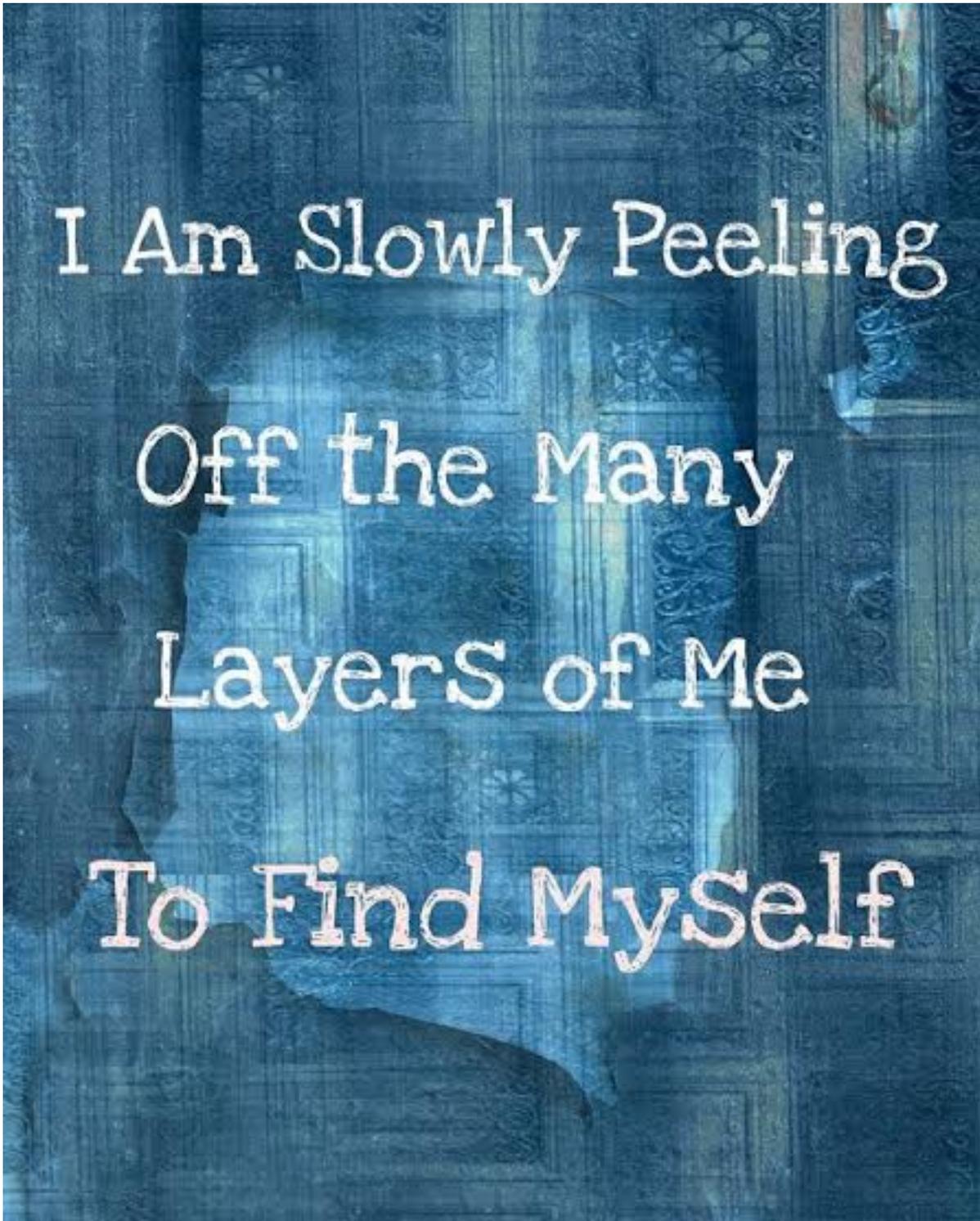
Die äußere Umgebung ist ein weiterer wichtiger Faktor beim Aufbau und Funktionieren dieser Schicht. Wenn wir darauf achten beständig positive und glückliche Gedanken zu haben, dann nähren wir diese Ebene mit guten Schwingungen. Aber wenn wir sie mit negativen Handlungen und Gedanken belasten, dann hinterlässt das ein Gefühl der Erschöpfung.

4) Vijñānamaya Kosha, der Weisheitskörper

In der Shvetashvatara Upanishad heißt es: „In der mentalen Hülle, gemacht aus

Gedankenwellen, ist die Hülle der Weisheit enthalten. Sie hat die gleiche Form, mit dem Glauben als Kopf, der Gerechtigkeit als rechtem Arm und der Wahrheit als linkem. Die Meditationspraxis ist das Herz und die Unterscheidungsfähigkeit die Basis. Weisheit bedeutet ein Leben des selbstlosen Dienens. Selbst die Götter bemühen sich um spirituelle Weisheit. Diejenigen, die Weisheit erlangen sind frei von der Sünde, und alle selbstlosen Wünsche werden gewährt werden.“

Erst nach Beseitigung der Blockaden in den drei unteren Koshas können wir eine tiefere Erkenntnis erlangen vom Vijñānamaya Kosha oder dem Weisheitskörper. Diese Schicht ist zusammengesetzt aus der Intuition, dem Bewusstsein, dem Verstand und dem Gewissen. Wir müssen aufhören, uns mit unseren Gedanken zu identifizieren und unseren Geist einfach Zeuge sein lassen. Statt einfach nur zu fühlen oder zu handeln werden wir fühlen oder handeln mit Absicht. Vijñānamaya ermöglicht es uns aus unserer aktuellen Situation einen Schritt zurück zu treten und alles aus einer höheren Perspektive zu betrachten; so kommt dann das innere Wissen aus dem Weisheitskörper.



Eine

Person, die einen unterentwickelten vierten Körper hat ist schwach in der Entscheidungsfindung, hat ein schlechtes Urteilsvermögen und es fehlt ihr an Kreativität. Durch Ashtanga Yoga, durch die Praxis der Niyamas (nicht Stehlen, die Wahrheit sagen, Selbststudium, Hingabe an Gott, usw.) und den Yamas (die fünf Stützen, die Gewaltfreiheit, Wahrheit, Ehrlichkeit, Mässigung und Besitzlosigkeit beinhalten) wird es uns möglich, diese Schicht zu verfeinern. Auch durch Mantrasingen und Meditation kann der Vijanamaya Kosha erlebt werden.

5) Anandamaya Kosha, der Glückseligkeits-Körper

Die innerste Schicht, direkt außerhalb des wahren Selbst (dem Zentrum des Bewusstseins), ist

der Anandamaya Kosha oder der Glückseligkeits-Körper. Sein natürlicher Zustand ist das Bewusstsein, ganz und vollständig zu sein, einfach genau das, was man wirklich ist, und auch einfach Glück und Freude. Es ist die letzte Schicht stehend zwischen einem individuellen Bewusstsein und der universellen Einheit, ein Zeugnis der Liebe zwischen Shiva und Shakti.

Dieser Zustand der Glückseligkeit kann in der Regel in flüchtigen Momenten erlebt werden, wird aber nicht längere Zeit anhalten. Er kann in jenen Momenten erlebt werden, wo man vollständig eingetaucht ist in das was man tut, oder in einem Zustand der tiefen Meditation.

In der Shvetashvatara Upanishad heißt es: „Innen ist enthalten die Hülle der Glückseligkeit, welche die gleiche Form hat, mit der Freude als Kopf, der Zufriedenheit als rechtem Arm und der Begeisterung als linkem. Glückseligkeit ist das Herz, und Brahman der Grund. Diejenigen, die den Herrn leugnen, leugnen sich selbst; diejenigen, die den Herrn bejahen die bejahen sich selbst. Der Weise, nicht der Unkluge, erkennt den Herrn.“

Um diese Hülle zu aktivieren ist eine tiefere Ebene des Wissens, der Losgelöstheit und der Hingabe erforderlich. Wir erleben verschiedene Ebenen zu verschiedenen Zeiten. Yoga, Pranayama und Meditation, wenn regelmäßig praktiziert, helfen uns diese subtilen Körper in Balance zu bringen und unsere Multidimensionalität zu erleben.



Wenn wir moderate äußere Übungen durchführen, dann aktivieren wir die äußerste Schicht. Mit Hilfe der Atemübungen, erwecken wir den Pranamaya Kosha. In einem meditativen Zustand aktivieren den Manomaya Kosha. Zudem muss das intelligente und logische Selbst, das uns befiehlt uns im Augenblick an einen Ort zu hinzusetzen und zu meditieren, anerkannt und wahrgenommen werden. Dies zu akzeptieren wird den Vijananamaya Kosha aktivieren. Schließlich, erst nach der vollständigen Verwirklichung der vorangehenden Schichten bekommen wir Zugang zum Anandamaya Kosha – der Dimension der Glückseligkeit, der Ganzheit und der Zufriedenheit.

In den Yoga-Texten werden die fünf Hüllen zu dreien kombiniert – der physische Körper (Annakosha) wird auch als der „grobstofflichen Körper“ bezeichnet; die drei mittleren Hüllen

(Pranamaya, Manomaya und Vijñānamaya Koshas) bilden zusammen das Reich des „subtilen“ oder „Astralkörpers“. Der Anandamaya Kosha wird auch „Kausalkörper“ genannt.

Indem wir uns unserer verschiedenen Koshas mehr und mehr bewusst werden, gewinnen wir eine tiefere Verbindung zu unserem eigenen ‚Selbst‘, welches verborgen und verschleiert ist durch die verschiedenen Schichten, die sich über viele Jahre hinweg aufgebaut haben. Yoga hat die Macht, uns zu unserem Glückseligkeitskörper zu erwecken!