

Die Koshas - Swami Niranjanananda Saraswati

Du findest das Original auf: <http://www.yogamag.net/archives/1996/ese96/koshas.shtml>

Jnana In der Yoga Lehre gibt es fünf Dimensionen, die Koshas, die sogenannten Hüllen. Verständnis über die Koshas zu erlangen und sich ihrer bewusst zu werden hilft uns, die Tiefe des menschlichen Geistes und schließlich Dhyana, Meditation, zu verstehen.

Annamaya Kosha

Die erste Dimension ist der grobstoffliche Körper, Annamaya Kosha. Anna bedeutet „Nahrung“, „manifestierte Materie“ und Maya bedeutet „gefüllt mit“. Es gibt kein größeres Wunder als den menschlichen Körper. Während der physische Körper aus wissenschaftlicher Sicht aus verschiedenen Organsystemen bestehend betrachtet wird, welche die Körperfunktionen kontrollieren, vertritt die yogische Lehre die Ansicht, dass diese Körperfunktionen nichts als das manifestierte Zusammenspiel von Energie und Bewusstsein sind. Wenn wir beginnen, die inneren Dimensionen zu erfahren, manifestieren sich Energie und Bewusstsein auf subtilere Art und Weise. Annamaya Kosha ist somit eine Erfahrungsebene, auf der wir Materie, die eine Kombination aus Energie und Bewusstsein ist, wahrnehmen.

Pranamaya Kosha

Die nächste Erfahrungsebene ist Pranamaya Kosha, die Bewegung oder der Fluss der pranischen Energie, die unsere physischen und mentalen Aktivitäten steuert. Diese pranischen Bewegungen finden in den Nadis statt, den Kanälen oder Energiebahnen, die von den sechs Chakras gesteuert werden. Mooladhara Chakra steuert das Ausscheiden von im Körper und Geist angesammelten Giftstoffen. Körperlich betrachtet wird das, was wir essen, schließlich ausgeschieden, doch so lange die Nahrung in unserem Körper ist, beziehen wir von ihr Nährstoffe und Energie. Entsprechend gibt es einen Ausscheidungsprozess auf der mentalen Ebene, den wir jedoch nicht verstehen. Wir neigen dazu, Erfahrungen in Form der fünf Kleshas anzusammeln – angefangen mit der Ignoranz bis hin zur Angst vor dem Tod. Wir eliminieren sie nicht aus unserem Geist, sondern behalten sie in Form von Erfahrungen. Aufgrund eines weiteren Faktors, dem Ego, kreist das menschliche Bewusstsein ständig um diese Erinnerungen und Erfahrungen.

Wir müssen lernen, diese Dinge aus unserem Geist zu entfernen und Ruhe und Gelassenheit in uns zu bewahren. Dies geschieht, wenn wir beginnen, mit Pranamaya Kosha zu arbeiten. Um das Verständnis des inneren Loslassens zu fördern, müssen wir uns mit Swadhistana Chakra beschäftigen, das den inneren Geist, das Unbewusste und den Speicher von Erfahrungen und Erinnerungen repräsentiert. Wenn Erinnerungen und Erfahrungen im inneren Geist gespeichert werden, spricht man von Samskaras oder Eindrücken. Samskaras können beseitigt oder verwandelt werden, wenn wir lernen, mit unserem Pranamaya Kosha auf der Ebene von Swadhistana Chakra zu arbeiten.

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

Manomaya Kosha

Nach Pranamaya Kosha kommen wir zu Manomaya Kosha, die Dimension der mentalen Wahrnehmung. Diese mentale Dimension besteht aus zwei Qualitäten, Manas und Buddhi. Manas ist der Aspekt unseres Geistes, der rational, linear, sequenziell und aufmerksam ist. Buddhi bezeichnet die Fähigkeit zu differenzieren, welche dem Aneignen von Wissen folgen muss. Die Fähigkeit zu differenzieren bedeutet, dass Ignoranz, das Nicht-Verstehen, beseitigt wurde. Pratyahara-Techniken zielen darauf ab, die Natur von Manomaya Kosha zu erkennen und zu realisieren.

Harmonie in Manomaya Kosha entsteht auch dadurch, dass Pranamaya Kosha ins Gleichgewicht gebracht wird. Wir können nicht sagen, dass Manomaya anders ist als Pranamaya, und Pranamaya sich von Annamaya unterscheidet; sie sind Erfahrungen und Gegebenheiten des Lebens, die nicht voneinander getrennt werden können. Jedoch, für unser Verständnis und um die Sequenz für das Üben festzulegen, haben Yogis die Funktionen Annamaya, Pranamaya und Manomaya Koshas getrennt voneinander definiert.

Vijnanamaya Kosha

Nun kommen wir zu Vijnanamaya Kosha. Jnana bedeutet „Weisheit“, „Wissen“; die Vorsilbe „vi“ bekräftigt die Tiefe des Wissens, die nicht nur aus Erfahrungen und Erinnerungen aus diesem Leben stammt, sondern auch jene einschließt, die wir aus vorherigen Leben mitgebracht haben. In jedem von uns gibt es einen solchen Wissensspeicher, doch sind wir nicht dazu ausgebildet, diese innere Weisheit erfahren zu können.

Die mentalen Aspekte von Chitta und Ahamkara stehen in Verbindung mit Vijnanamaya Kosha. Chitta ist die Fähigkeit zu wissen, Beobachter dessen zu sein, was gerade geschieht, in der Lage zu sein, die Realität zu leben und sich diese nicht nur auszumalen oder über diese zu mutmaßen. Ahamkara ist der Ego-Aspekt, nicht oberflächlich betrachtet, sondern im eigentlichen Sinne. Es ist das Wissen darum, dass ein „Ich“ existiert, dass es die Identität des „Selbst“ gibt. Dieses Verständnis wächst, wenn wir mit Vijnanamaya Kosha arbeiten.

Unsere Arbeit fördert unser Verständnis für das „Ich“, die Identität des Selbst, das sich in der Welt als dritte Dimension manifestiert, in der wir Freude, Wohlbefinden, Kummer und Schmerz erleben. Durch diese Arbeit bewegen wir uns mehr und mehr in die Erfahrung von Anandamaya Kosha, die Dimension von Glückseligkeit, Glück und Freude, Vollkommenheit und Zufriedenheit.

Umgang mit den Koshas aus yogischer Sicht

Die Yogalehre beschreibt diese fünf Dimensionen des Seins, aus denen alle anderen Erfahrungen entspringen, seien sie körperlich oder emotional, oder auf der Ebene von Energie und Geist. Yoga bietet verschiedene Techniken, um jeden einzelnen Kosha zu entwickeln. Asana, Pranayama und Shatkarmas, welche die Reinigung und Entgiftung des Körpers unterstützen, helfen auszugleichen und ein Optimum an Gesundheit der verschiedenen Energien und Funktionen des physischen Körpers zu erfahren. Die Techniken von Pranavidya,

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

Chakra Shuddhi, Kriya und Kundalini werden geübt, um mit Pranamaya Kosha zu arbeiten. Sie werden helfen, den Energiefluss im gesamten System auszurichten, um Prana zu erwecken und anzuregen.

Um die Aktivitäten und die Unruhe auf der Ebene von Manomaya Kosha zu bewältigen, sollen Pratyahara-, Dharana-, Mantra-, Yantra- und Mandala-Meditationen geübt werden. Um die Macht und Kraft von Vijnanamaya Kosha zu erfahren, übe Dhyana-, Laya- und Nada-Yoga. Um den Zustand von Anandamaya Kosha zu erfahren, strebe den Zustand von Samadhi an, um Kundalini zu erwecken. Das gesamte Yogasystem hat sich um diese Konzepte, wie man mit den verschiedenen Dimensionen der menschlichen Erfahrung und Existenz umgehen kann, entwickelt.

Das Abschalten des äußeren und inneren Geistes

Es kommt ein Moment, in dem wir unseren Geist, unsere Aufmerksamkeit und Achtsamkeit von den Dingen, die tagtäglich auf uns einströmen, lösen müssen. In den meisten von uns überwiegen die Qualitäten von Tamas und Rajas; den sattwischen Zustand haben wir noch nicht erlebt. Sattwa bedeutet nicht Einfachheit im Denken oder Leben, sondern es ist die Bewusstheit der wahren Natur unseres Selbst. Die verzerrte Wahrnehmung unseres Selbst erleben wir unter dem Einfluss von Rajas und Tamas. Wir befinden uns hier und versuchen den Zustand von Sattwa nachzuvollziehen und über die Konditionierungen von Rajas und Tamas hinaus zu wachsen. Die gesamte Erfahrung des Lebens lässt sich in Tamas und Rajas klassifizieren, nur Samadhi, nur das Erwachen von Kundalini, und nur die Erkenntnis des absoluten menschlichen Potentials ist der Zustand von Sattwa.

Um den Zustand von Sattwa zu erreichen, ist eine Art Trennung oder sich loslösen von der Welt, in der wir leben, nötig. Wenn wir abends schlafen gehen, ziehen wir uns von der Außenwelt zurück und verbinden uns mit unserem inneren Geist. Das ist aber nicht genug. Wenn wir das wahre Selbst, den reinen Geist erleben möchten, müssen wir uns auch vom inneren Geist lösen. Der Ausdruck „innerer Geist“ steht für eine Aktivität, die wir im Moment nicht als bewusst wahrnehmen. Wenn ich sage: „Verbinde dich mit deinem Geist“, wirst du deine Gedanken, Gefühle und die verschiedenen Bewegungsmuster und Qualitäten, die sich im Geist manifestieren, wahrnehmen. Wenn wir tiefer gehen, werden wir auch Samsakras und Karmas wahrnehmen daraus schließen: „Das ist unser innerer Geist“.

Den reinen Geist erfahren

Was wir damit betrachten, ist der grobe innere Geist. Er arbeitet in der dritten Dimension, die den Gesetzen von Zeit und Raum unterliegt und ihre eigene Identität durch die Betrachtung verschiedener Formen, Ideen und Namen, erschafft. Das sind die Bereiche unseres inneren Geistes, auf die sich unser Geist projiziert. Gemäss Yoga existiert noch eine andere Form des Geistes – der reine Geist.

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

Dieser reine Geist wird erfahren, wenn wir den Zustand von Anandamaya Kosha durch Samadhi und das Erwachen von Kundalini erreichen. Samadhi und Kundalini stehen für einen Seinszustand, in dem normale Lebensereignisse unser Verhalten, unsere Gefühle oder Gedanken nicht beeinflussen und gleichzeitig ist Harmonie in allem, was wir tun. Tamas und Rajas haben keinen Einfluss, nur das Erleben von Sattwa. Das ist das Ziel des menschlichen Lebens.

Man muss vom Groben zum Transzendenten, von unreinen, verzerrten, verfärbten Eindrücken zur Erfahrung des kontinuierlichen Bewusstseins gelangen. Der Prozess ist sehr einfach, solange wir nicht von ihm abweichen. In Pratyahara beobachten wir die verschiedenen Erfahrungen des Geistes; und dies ist der erste Schritt, um den reinen Geist zu verstehen.