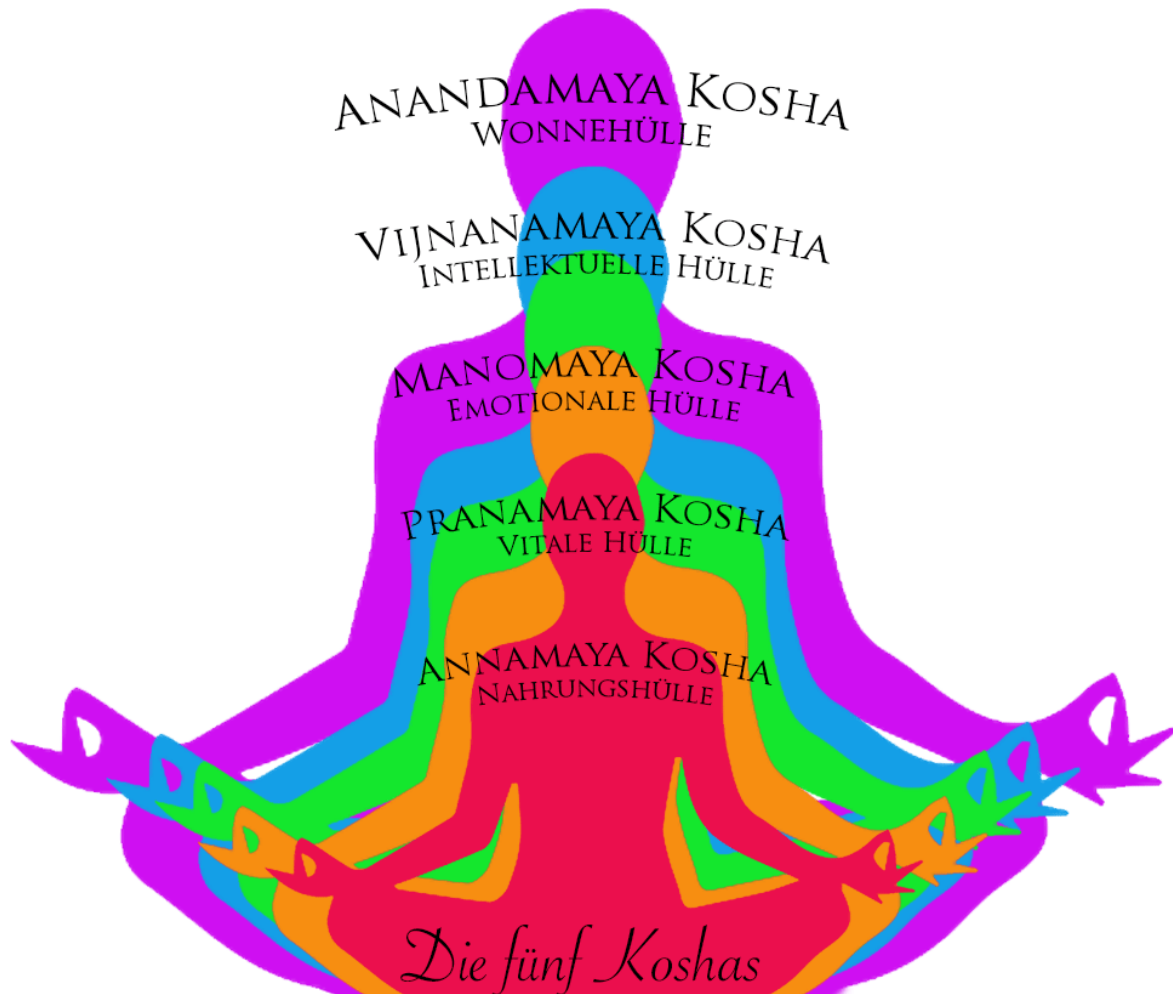


# Die 5 Koshas

## Der grobstoffliche und feinstoffliche Körper des Menschen

In der yogischen Philosophie manifestiert sich menschliches Leben auf der Erde innerhalb eines ganzheitlichen Energiesystems, das sowohl physische, energetische als auch psychische und geistige Aspekte umfasst. So besteht der Mensch aus fünf Schichten (Hüllen, Koshas), die nicht voneinander getrennt sind und ineinander verlaufen. Die hierarchische Anordnung dieser Schichten verläuft vom Groben ins Feine.



Die fünf Hüllen des Menschen können durch Techniken (z.B. Yoga, Tantra, etc.) gezielt transzendiert und gereinigt werden: Asanas, sattwige Ernährung und Entspannung wirken auf den physischen Körper, Atemtechniken (Pranayama) reinigen die Energiehülle, Techniken wie Meditation, Mantra-Singen und Karma Yoga bringen die emotionale Hülle ins Gleichgewicht, spirituelle Texte und Weisheiten stärken den Verstand, bieten ihm Sinn und Orientierung. Anandamaya Kosha, die Wonnehülle, kommt kurzfristig in Meditation u.a. und langfristig im Samadhi zum bewussten Erleben.

### 1. Die physische Hülle / Nahrungshülle (Annamaya Kosha):

Die Annamaya Kosha bildet den physischen Rahmen und ist die größte der fünf Koshas. Alle materiellen belebten und materiellen unbelebten Dinge bestehen aus dieser Kosha. Diese Schicht besteht aus den fünf Elementen Erde, Feuer, Wasser, Luft und Raum.

## 2. Die Vitalhülle / Energiehülle (Pranamaya Kosha):

Alles im Universum besteht aus Energie, Prana. Die Vitalhülle ist für die energetische Versorgung des physischen und geistigen Körpers zuständig. Prana, das durch **Nadis** zu den Zellen der belebten Dinge gelangt, erhält diese lebendig und gesund. Es gibt 72.000 Nadis/Energiekanäle. Die wichtigsten sind Sushumna, Ida und Pingala. Chakren koordinieren und verbinden die Nadis. Prana bewegt sich innerhalb des Körpers je nach Bedarf und Möglichkeit. Ohne Prana wäre der Körper leblos.

Das Prana wird gemäß seiner Funktion in 5 Teile unterteilt: **Prana Prana** (zw. Kehlkopf und Zwerchfell) ist für das Atmungssystem verantwortlich. **Apana Prana** ist die nach unten wirkende Kraft (Darm-, Blasenentleerung, Menstruation). **Udana Prana** ist für die sensorischen Rezeptoren wie Augen, Nase und Ohren und die nach oben gerichteten Vorgänge wie Sprechen, Erbrechen, etc. zuständig. **Samana Prana** ist für die Verdauungsorgane sowie die Kontrolle der Organe der Bauchregion zuständig. **Vyana Prana** durchzieht den gesamten Körper, koordiniert die anderen Pranas und ist für alle peripheren Vorgänge wie z.B. Nervenimpulse und Blutkreislauf zuständig. Sind die fünf Pranas ausgeglichen, ist der Mensch gesund. Sind sie unausgeglichen, ist der Mensch krank.

Pranamaya Kosha stellt die Brücke zwischen Körper und Geist dar. Daher setzen die Übungen des Yoga auf dieser Ebene an, um den Geist und die emotionale Verfassung des Übenden zu beeinflussen.

## 3. Die emotional-geistige Hülle (Manomaya Kosha):

Diese Schicht ist das Instrument, das Informationen über die Sinneseindrücke sammelt, und ebenso der Sitz aller Wünsche, Bedürfnisse, Gefühle, Ängste, Erinnerungen, Unterbewusstsein. Hier funken sozusagen ständig unbewusste Botschaften zwischen den Körperschichten hin und her. Vorlieben und Abneigungen befinden sich in dieser Hülle. Sie erzeugt Verhaftungen. Auf Grund ihres emotionalen Charakters, sowie der Vorlieben und Abneigungen, reagiert diese Hülle sehr schnell auf äußere Subjekte (z.B.: Stau, leckeres Essen, attraktiver Mensch, etc.). Die Manomaya Kosha von Tieren und Menschen ist gut entwickelt. Stress, der für stressbedingte Krankheiten verantwortlich ist, hat seinen Ursprung in der Manomaya Kosha.

## 4. Die Intellekt-/Weisheits-Hülle (Vijnanamaya Kosha):

Dies ist der Ort der Intelligenz / Weisheit, die in der Lage ist, zu beobachten und die Informationen, die die Manomaya Kosha zur Verfügung stellt, zu unterscheiden, zu analysieren, zu reflektieren und zu interpretieren. Idealerweise werden auf dieser Bewusstseinssebene Entscheidungen getroffen, die zu einem bewussten Handeln führen.

Wenn der emotionale Teil des Geistes uns aufgrund seiner Vorlieben und Abneigungen zu falschen Handlungen bringt, kann uns der intellektuelle Teil verbessern und wieder auf den rechten Weg bringen. Er unterscheidet zwischen Richtigem und Falschem, um langfristig Glück und Klarheit zu erlangen. Weise Menschen verfügen über eine höher entwickelte Vijnanamaya Kosha. Was den Menschen vom Tier unterscheidet ist eben diese Hülle, die ihn zu Unterscheidungsvermögen (Buddhi) befähigt. Bei Tieren und Pflanzen ist diese Hülle in Schlafzustand, bei unreflektierten, geistig kranken und von der Manomaya oder Annamaya Kosha getriebenen Menschen in einem sehr schwachen Zustand.

## 5. Die Glückseligkeitshülle / Wonnehülle (Anandamaya Kosha):

Sie ist die feinste der fünf Hüllen. Sie wird nicht von Emotionen, Schmerz, Kummer oder Aufregung berührt. Sie ist der Zustand der Stille, Wonne, vollkommener Harmonie. Hier liegt der wahre Frieden und nachhaltige Glückseligkeit. Jeder Mensch erlebt diesen Zustand irgendwann in seinem Leben, jedoch verhindert der ununterbrochene Gedankenfluss, dass dieser Zustand lange andauert. Diese Hülle ist kurzfristig z.B. durch tiefe Meditation und Tiefenentspannung erfahrbar. Bei Menschen, die Selbstverwirklichung erreicht haben, ist diese Hülle der Wonne und Glückseligkeit dauerhaft entwickelt.