



Die Körperhüllen Koshas

Hier erfährst du mehr über Pancha(5)Hüllen/Kosha.

Es ist ein Konzept aus dem Vedanta und beschreibt, wie diese sich auf den verschiedenen Ebenen des Menschseins auswirken.

Im Sanskrit bedeutet Kosha soviel wie Gefäß, Schatzkammer, Hülse, Samenbehälter, Kelch und mehr.

Unser Körper ist wie ein Gefäß für die reine Energie des Seins.

Jedoch sind wir im irdischen Körper mit den verschiedenen Ebenen des Seins konfrontiert. Jedes Individuum „verarbeitet“ Lebensströme in allen Belangen und Ebenen des Daseins.

Willst Du wertvolle Impulse für Deinen persönlichen Weg und transzendente Erfahrung erhalten.

Ich lade Dich herzlich ein zu meinen Seminaren und freue mich, mit Dir in Kontakt zu kommen.

1 Metaphysik

Die göttliche Wirklichkeit „hinter der Welt“ beschäftigt die Menschheit seit Jahrtausenden.

*Die Welt,
die hinter der Welt der Dinge,
hinter der Welt menschlichen Lebens,
hinter der Welt menschlichen Geistes
die göttliche Wirklichkeit erkennt*

2 Zeuge

Der absolute Ursprung allen Seins durchdringt das Universum, es wird selbst von nichts durchdrungen.

Durch das Erkennen, dass jede individuelle Seele eins mit der Weltseele ist, folgt Befreiung.

Das ewige immanente Selbst, das eins ist mit dem absoluten Urgrund allen Daseins, ist der Zeuge des individuellen menschlichen Geistes.

3 Tat Tvam Asi Das bist Du /nicht

Das ewige Selbst ist eins mit dem absoluten Ursprung des gesamten Daseins, dieses selbst zu entdecken ist die Bestimmung des Menschen.

#4 Die Praxis des „Nicht-Anhaftens“

Schaffen wir eine innere Distanz, indem wir uns in den/die Beobachtende/n und das Beobachtete aufteilen, bemerken wir, dass wir in einem Traum leben, denn alles Beobachtete ist in diesem Moment und ist gleichzeitig vergänglich.



*Üben wir uns, dass das Gehörte einfach das Gehörte ist
Das Gesehene einfach das Gesehene*

Ohne ein Deshalb oder Dadurch oder Weil

*Das Vorgestellte einfach das Vorgestellte
Das Erkannte einfach das Erkannte
Ohne ein Dadurch oder Weil oder Darin*

*Ohne das Darin oder Dadurch oder Weil
Wird es weder ein Hier noch ein Dort geben*

Durch die Erkenntnis, dass wir über unsere Sinne Anhaftungen erzeugen können, lösen wir uns von Projektionen und Verstrickungen.

*Dies gehört mir nicht
Dies bin ich nicht
Dies ist nicht mein Selbst*

*Jedes Gefühl
jede Wahrnehmung
jede Geistregung
jeder Bewusstseinszustand
gehört mir nicht
bin ich nicht
ist nicht mein Selbst*



#5 Die 4 edlen Wahrheiten

Das Leben im Daseinskreislauf ist letztlich leidvoll
Die Ursachen des Leidens sind Gier, Hass und Verblendung
Erlöschen die Ursachen, erlischt das Leiden
Zum Erlöschen des Leidens führt der Edle Achtfache Pfad

#6 Das unerleuchtete Leben im Daseinskreislauf ist leidvoll

Geburt Altern, Krankheit, Tod, Kummer, Lamentieren, Schmerz, Verzweiflung sind Leiden. Gesellschaft mit dem Ungeliebten ist Leiden. Das Gewünschte nicht zu bekommen ist Leiden. Leiden meint so etwas wie „unbefriedigend“, „unvollkommen“, „ungenügend“.

#7 Verbundenheit aller Dinge

Als ursprünglicher Leidensgrund gilt Nichtwissen um die Verbundenheit aller Dinge. Dies führt zur falschen Wahrnehmung und falschem Handeln. Die Ursachen des Leidens sind Begehren, Abneigung/negatives Begehren und Unwissenheit über die Natur des Leidens.

8 Der Edle Achtfache Pfad ist

Die rechte Sicht
Die rechte Entschlossenheit
Rechtes Reden
Rechtes Handeln
Rechter Lebensunterhalt/-erwerb
Rechtes Bemühen
Rechte Aufmerksamkeit/Achtsamkeit
Rechte Konzentration

9 Erleuchtung

*Die Dinge offenbaren sich selbst
Die Dinge erschließen sich selbst
Das ist Erleuchtung*

#10 Maya bedeutet Fülle - Kosha bedeutet Hülle

Maya füllt also die Gefäße durch die verschiedenen Lebensaspekte, mit denen wir in Bezug zum Leben gehen.

11 Die 5 Hüllen

Die erste Hülle Annamaya Kosha steht für den grobstofflichen Körper und ist die Nahrungshülle

Der Körper ist eine Masse aus Haut, Fleisch, Blut, Knochen und jeder Menge anderer Substanzen. Er kann nie das ewig klare aus sich selbst existierende Brahman (das Absolute, Universelle) sein. Der Körper besteht nicht vor der Geburt und nicht nach dem Tod. Er besteht nur über einen kurzen Zeitraum. Er ist in ständigem Wandel. Er hat Anfang und Ende, ist also vergänglich.

Du bist jedoch das Selbst und Kenner der Hülle.

Die Körper-Ebene beinhaltet:
Bewegungsapparat, Organen, Gewebe, Stoffwechsel, Nervensystem, Herz-Kreislaufsystem, Atemapparat, Immunkraft, Selbstheilungskräfte

Die zweite Hülle Pranamaya Kosha steht für den ätherischen/energetischen Körper

Die Eigenschaften von Pranamaya Kosha, wie Hunger und Durst und das Handeln überlagern das Selbst. Der Mensch identifiziert sich mit den Eigenschaften und Fähigkeiten. Pranamaya Kosha werden fälschlicherweise dem Selbst zugeschrieben. Das Selbst jedoch ist reines Bewusstsein und ewig verschieden von Pranamaya Kosha.

Du bist nicht der Pranamaya Kosha. Er gehört zum feinstofflichen Körper.

Die energetische Ebene beinhaltet:
Energiehaushalt, Power, Schwung, Durchsetzungsvermögen, Ausdauer, Regenerationskraft.

Die dritte Hülle Manomaya Kosha steht für den emotionalen Körper

Die Eigenschaften von Manomaya Kosha sind die Organe des Wissens und des Geistes. Das Denken ist der Grund für die Verschiedenheit. Die Unterscheidung von Ich und Du.

Manomaya Kosha. schafft Egozentrik und Anhaftung an Menschen und Besitz. Er wirkt durch die Sinne. Er ist kraftvoll. Schafft Name und Form. Der Mensch sagt: ich denke, ich habe Ideen, ich wurde enttäuscht, ich wünsche, ich bin traurig, freudig, ich sehe, höre, rieche, schmecke, berühre. Empfindungen, Befindlichkeiten Emotionen jedoch sind nicht das Selbst. Sie kommen und gehen.

Du bist also nicht der Manomaya Kosha. Du bist nicht Deine Gedanken und Du bist nicht Deine Empfindungen. Du bist jenseits davon.

Die emotionale Ebene beinhaltet:

Wut, Groll, Ärger, Trauer, Angst, Lebensfreude, Glückseligkeit, Gelassenheit

Die vierte Hülle Vijnana maya Kosha oder Buddhi maya Kosha steht für den intuitiv geistigen Körper

Die Eigenschaften von Vijnana maya/Buddhi maya Kosha:

Die Buddhi/Mahat sind das Erkenntnisvermögen, die Unterscheidungskraft. Budh bedeutet erwachen, verstehen, wissen. Wir kennen das Wort Buddha. Die Urteilskraft, die „Weisheit“ bildet also den Vijnanamaya Kosha. Der Mensch jedoch identifiziert sich mit „dem Handelnden“: Ich bin entscheidungsfreudig, ich bin intelligent, ich verstehe, ich bin weise.

Doch der Vijnana maya Kosha kann nicht aus sich selbst heraus sein. Er leuchtet nicht aus sich selbst heraus. Er gehört zum feinstofflichen Körper. Nur das Selbst erkennt die Hüllen der Körper.

Die geistige Ebene beinhaltet:

Konzentrationsvermögen, Wissen, höhere Intuition, Kreativität

Die fünfte Hülle Ananda maya Kosha steht für den Kausalkörper, den Wonne-/Glückseligkeitskörper

Die fünfte Hülle ist Anandamaya Kosha oder Avidya in seinem Sattva-Aspekt, die glückselige Erfahrung. Sattva ist die Eigenschaft der Reinheit, des Lichtes, der Freude. Sattva ist das, was aus der Höchsten Wahrheit stammt und zur höchsten Wahrheit führt. Zum Beispiel Freude steigt bei einem Anblick eines Wunschobjektes auf. Auch im Tiefschlaf gedeiht Sattva zur höchsten Blüte.

Der Mensch spricht: ich genieße, ich bin glücklich, friedlich, zentriert, rein.
Oder: ich bin arrogant, schwerfällig, unzufrieden.

Anandamaya Kosha jedoch kann nicht das Selbst sein, denn er ist ausgestattet mit veränderlichen Eigenschaften. Auch das Resultat guter Taten hat ein Ende.

Das bedeutet, dass dein Selbst sich vom Eigentümer der Körper unterscheidet, Unterscheidet von allem was mit dem Wort „Mein“ identifiziert wird. „Meine“ Glückseligkeit ist mir lieb und wert. Es ist jedoch so, dass all diese Dinge dem Wesentlichen gehören, das jenseits von allem ist.

Die spirituelle Ebene beinhaltet:
Lebensthemen, Lebensaufgaben, Lebenslektionen, Karma



Der Tropfen geht ein in den Ozean, wird gewahr, Teil des Ozeans zu sein.

12 Identifikation mit den Körpern

Die Illusion ist im Menschen entstanden aufgrund von Unwissenheit und der Unfähigkeit zur Unterscheidung. Der Mensch kann nicht unterscheiden zwischen dem ewigen Selbst und dessen Überlagerungen, der Einfüllung von Maya /der Fülle in den fünf Hüllen. Die fünf Hüllen erschafft der Geist aufgrund von Unwissenheit.

Die fünf Hüllen können nicht der reine, aus sich selbst Seiende und aus sich selbst heraus strahlende Atman sein.

13 Neti-Neti

Neti ist eine Methode des Jnana Yoga. Die so genannte Neti-Neti-Methode bedeutet also: „Ich bin dieses nicht, ich bin jenes nicht“, also die Negierung von all dem, was du denkst, was du bist.

Zur Untersuchung der wahren Natur des Selbstes kannst du dich also fragen: „Wer bin ich?“ Und dort beginnt es in dir zu fragen: „Wer bin ich nicht?“ Und du erfasst: Ich bin nicht der Körper, nicht die Emotionen, nicht die Gedanken, nicht die Intuition, nicht die Glückszustände.



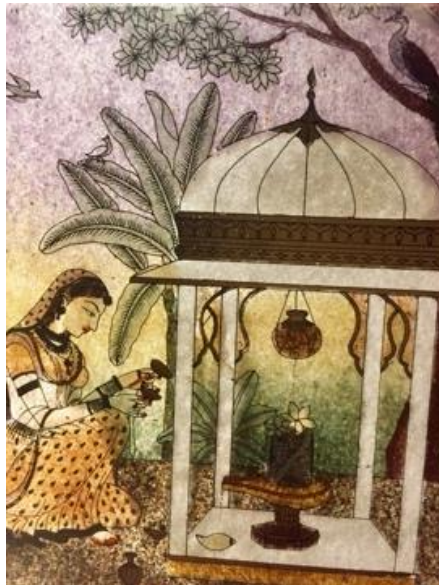
14 Vergänglichkeit – Geschichte einer jungen Frau

Eine junge Frau erlangte erst Respekt in ihrem Dorf, als sie ihrem Mann einen Sohn gebar. Als dieser aber plötzlich früh starb, fürchtete sie wie vorher ein „Nichts“ zu sein. Sie war seelisch so darnieder, dass sie von Haus zu Haus ging, den toten Sohn im Arm und um Hilfe bettelte.

Daraufhin schickte sie ein Weiser des Dorfes zu einem Guru, der unweit des Dorfes lebte. Der erkannte, dass die Frau zur Umkehr bereit war, bedankte sich bei ihr, dass sie gekommen war und gab ihr folgenden Auftrag:

„Es war gut, wegen einer Medizin zu mir zu kommen. Nun geh ins Dorf zurück, klopfe überall an und bringe Senfsamen für die Medizin von der Familie, in der noch niemals jemand gestorben ist.“

Nachdem sie im Dorf mehrere Familien gefragt hatte, erkannte sie schnell, dass es keine Familie ohne die Erfahrung des Todes gab. Da rief sie aus: „Das muss er doch gewusst haben!“ Sie trug den Sohn zu Grabe, weinte bitterlich und sprach zu ihm: „Ich dachte nur dich hätte das Schicksal ereilt, das was man den Tod nennt. Doch es ist ein Gesetz, das alle Menschen eint.“



15 Der Lehm allein überlebt

Wenn Name und Form des Topfes, der nur eine Illusion des Lehmes ist, vergehen, bleibt nur der Lehm. Der aus sich selbst heraus strahlende Atman (Hauch, Selbst, Natur) allein überlebt, wenn die fünf Hüllen des Atmans erkannt sind, als das was sie sind: vorübergehende Erscheinungen.

Das ist die unerschütterliche und letztendliche Erkenntnis des Vedanta. Wer dies weiß, ist ein Kenner Brahman, der unveränderlichen, unendlichen, immanenten und transzendenten Realität, welche den ewigen Urgrund von allem darstellt, was ist. Wer dies erkannt hat, ist ein Jivanmukta.

16 Jivanmukta

Jivanmukta ist ein Begriff, mit dem die Philosophie-Richtung des Advaita Personen bezeichnet, die wahre Selbsterkenntnis schon in diesem Leben erlangt haben.

17 Shrutis – Schriften der zeitlosen Offenbarung

Shruti, im Sanskrit: das Gehörte, bezeichnet die Schriften, die die zeitlose Offenbarung berichten. Sie gelten als Weisheiten, die von keinem menschlichen Verfasser stammen, sondern die Rishis/mythische Weise gehört oder von der göttlichen Sphäre/Brahman empfangen haben.

18 Advaita Vedanta

Advaita ist die universelle Lehre der Non-Dualität. Es gibt kein „Zweites“. Du bist das was du bist. Der Befreiungsweg über die Erkenntnis des absoluten Selbstes /über das wahre Wissen wird Advaita genannt. Die vermittelte Sichtweise ist klar und hilfreich.

Durch die unaufhörliche innere Nachforschung, die fragt «Wer bin ich?», wirst du dich selbst erkennen und dadurch Befreiung erlangen.

Ramana Maharshi



Willst Du wertvolle Impulse für Deinen persönlichen Weg sowie Informationen über die Seminare und Reisen erhalten?

Ich freue mich, mit Dir in Kontakt zu kommen.

© Birgit Sinn

Disclaimer und Hinweise

Alle Informationen in dieser Anleitung wurden mit viel Sorgfalt und Liebe und Sorgfalt erstellt und unterliegen dem Urheberrecht. Alle Rechte werden vorbehalten. Die unerlaubte Verwendung, Wiedergabe oder Reproduktion von Inhalt, auch auszugsweise, ist untersagt. Bitte wenden Sie sich wegen einer Erlaubnis zur Nutzung des Inhaltes an die Herausgeberin.

Es kann für die Vollständigkeit und Richtigkeit keine Gewähr übernommen werden. Ebenso ist jegliche Haftung für eventuelle Schäden in Zusammenhang mit der Nutzung des eBooks ausgeschlossen.

Datenschutzerklärung

Ihre Daten sind bei mir sicher und werden niemals an Dritte weitergegeben. Die Datenschutzerklärung können Sie einsehen unter:
www.birgitsinn.de/datenschutzerklärung