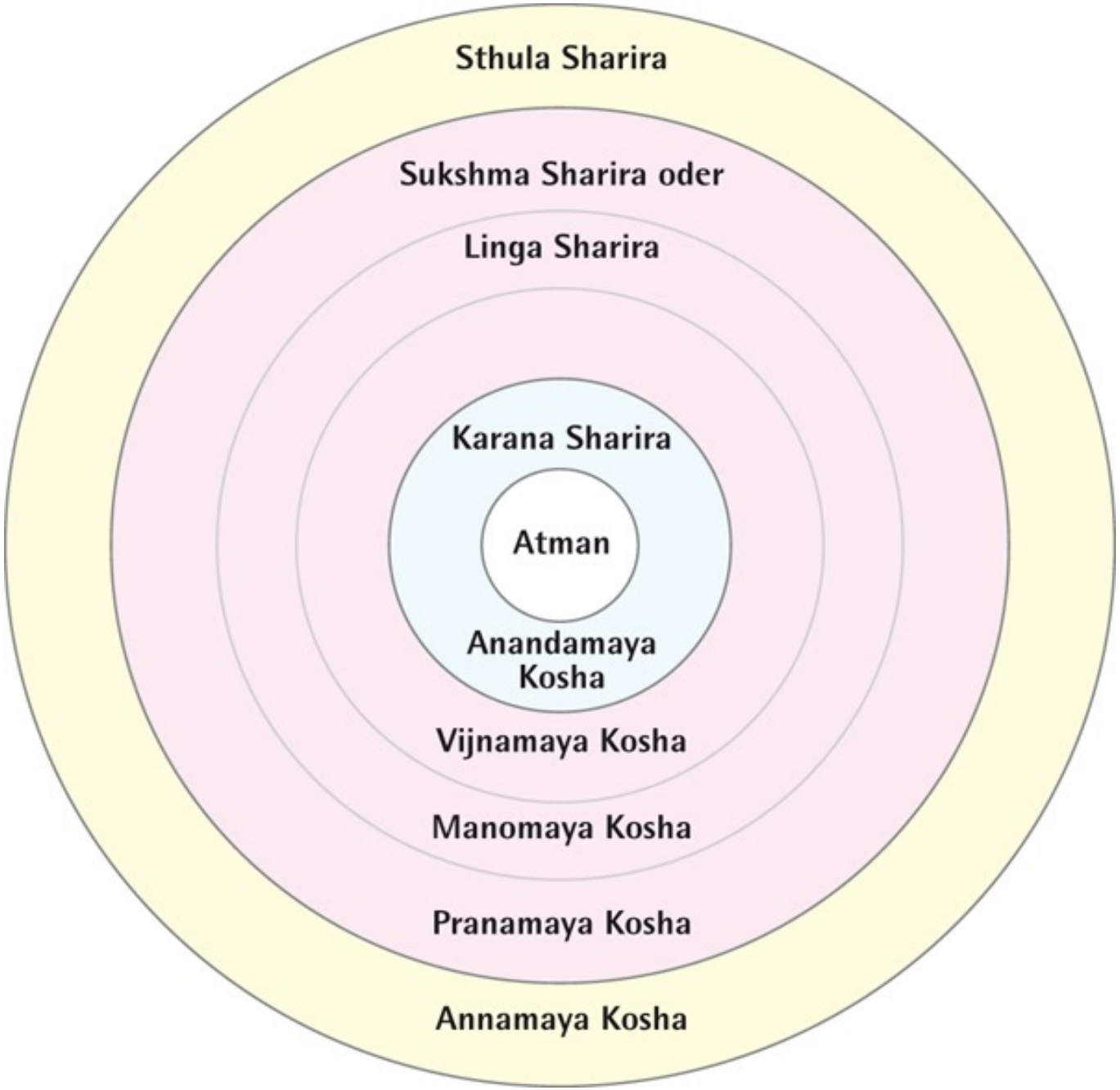
Der menschliche Geist – die 3 Körper und die 5 Hüllen

Die 5 Hüllen und 3 Körper



Die 3 Körper

1) Der physische Körper - Sthula Sharira

- besteht aus den 5 Elementen – Maha Bhutas
- 5 Sinnesorgane
- 5 Handlungsorgane
- Aufgebaut aus Nahrung
- Wachbewusstsein
- Guna: Tamas

2) Der feinstoffliche Körper (Astralkörper) - *Sukshma Sharira*

- Besteht aus den feinstofflichen Elementen – Tanmatras
- Aufgebaut aus Impressionen
- Traum
- Unterbewusstsein, Chitta (ahamkara, Buddhi)
- Chakras und Nadis
- Guna: Rajas

3) Der kausale Körper - *Karana Sharira*

- Tiefschlaf
- Aufgebaut aus den Gunas
- Kausal / Ideal
- Unbewusst
- Seelenebene
- Guna: Sattva
- Die Quelle der anderen 2 Körper

Die 5 Verhüllungen / *Koshas*

***Annamaya Kosha* (Nahrungshülle):**

- Grobstoffliche Körper
- aus Nahrung
- Funktion: Erhaltung des physischen Körpers
- Reinigung durch gute Ernährung, Asanas, Entspannung

- ***Pranamaya Kosha* (Energiehülle):**

- Energiekörper
- Aus den 5 Pranas, 5 Handlungsorgane
- Funktion: Energetisierung für Körper und Geist
- Reinigung durch Pranayama

***Manomaya Kosha* (Geisthülle):**

- Äußerer Geist und Sinne
- Manas, Chitta und die 5 Sinnesorgane
- Emotion / Gedanke
- Funktion: Metabolismus von Eindrücken
- Reinigung durch Meditation, Singen, Rituale, Mantra, Karmayoga

***Vijnanamaya Kosha* (Intelligenzhülle):**

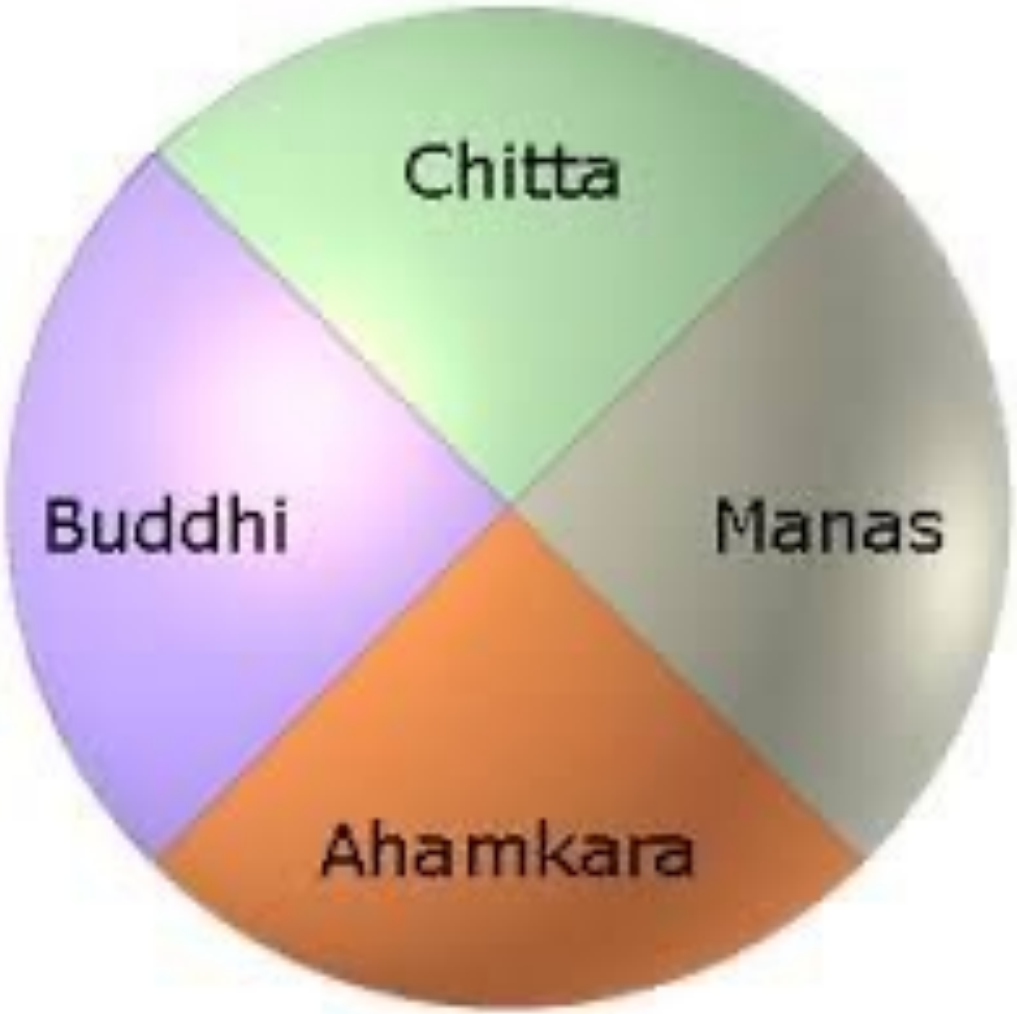
- Innerer Geist, Buddhi und Ahamkara
- Urteilskraft, Viveka, Intelligenz
- Funktion: Metabolismus von Gedanken, Meinungen und Werturteilen
- Reinigung durch Konzentration und Meditation, Selbststudium, Jnana Yoga

***Anandamaya Kosha* (Wonnehülle):**

- Innerste Ebene, innerer Geist (Chitta)
- Individuelle Seele
- aus Samskaras und Gunas aufgebaut
- Funktion: Metabolismus von Freude und Wonne
- Reinigung durch Samadhi

Der menschliche Geist - ***Antarkarana*** **(*„inneres Instrument“*)**

Die 4 Aspekte



1. ***Manas***

- Sinnlich-emotionale Geist, Denken, Wahrnehmung, Gefühle.
- Wandelt die empfangenen Eindrücke in Bilder, Gefühl, Klänge, Namen etc. um
- Sammelt Daten und Informationen
- Unterbewusstsein
- Gedanken und Emotionen basierend auf Erfahrungen, Sinneseindrücke und Data
- Überwiegend reaktionär
- Die Sinne besitzen ihre eigenen Instinkte und Energien welche uns beherrschen können
- Raga – Dvesha, Anziehung – Abneigung, Freude – Schmerz
- Hat keine höheren Werte, Prinzipien, Ziele
- Hauptziel ist Selbsterhaltung und Erweiterung,
- Erforschung der „äußeren“ Welt,
- Angenehmes suchen, Schmerz vermeiden

2. Chitta

- Unbewusste Ebene
- Persönlich / kollektiv
- Die Grundlage für Erinnerung und Karma
- Chitta ist die tiefste Ebene des konditionierten Bewusstseins und bildet den Kausalen Körper

- Gleichzeitig ist Chitta auch ein Begriff für die Gesamtheit des Geistes (so wie er in PYS verwendet wird) welcher in seiner Essenz reines unkonditioniertes Bewusstsein ist; pure Aufmerksamkeit, ohne Bewegung, still und frei, ohne angesammelte Information, Sattva.
- In diesem Fall ist Chitta der Aspekt des Geistes der uns mit reinem Bewusstsein verbindet, bzw diese Widerspiegelt.
- Grundlage für die Kapazität tiefen Fühlens und Liebe
- ganzheitliche Intuition das alles miteinander verbunden ist
- Der Sitz und die Basis wahren Glaubens und Spiritualität jenseits Religion und Dogma.

3. Ahamkara:

- Ich-Macher, Ego
- Prinzip der Individuation, Selbstbewusstsein, Unterscheidung
- Prinzipielle Aufgabe: Identifikation
  (Körper, Geist, Nation, Rasse, Geschlecht, Wissen, Status, Fähigkeiten, Familie, Beruf, Aussehen, Religion, Kultur…)
- Wir identifizieren unser inneres Sein, unseren Selbstwert und wer wir sind mit „äußeren“ Objekten oder Qualitäten.
- Nur mit was wir uns identifizieren oder was anscheinend zu uns gehört wird zu unserer bewussten Erfahrung und ermöglicht so tiefes fühlen und empfinden.
- Es ist die Grundlage empfundener Trennung und schafft einen engen und vorbestimmten Fokus
- Erzeugt Stolz und Vorurteile die unweigerlich zu Konflikt führen

4. Buddhi:

- Intellekt, Intelligenz
- Unterscheidungs- , Urteils- und Entscheidungsvermögen
- Verarbeitet Informationen von Manas und Chitta
- trifft Entscheidungen
- Sitz von Werten, Prinzipien und Zielen
- Höhere kognitive Fähigkeiten,
- Buddhi ist auschlaggebend dafür, wie wir unsere Aufmerksamkeit orientieren und nutzen
- Kann uns mehr an das Ego binden, oder kann ein Werkzeug der Befreiung sein
- Bleibt Buddhi an Manas und Ahamkara gebunden ist er Intelligenz und Intellekt in gebräuchlichen Sinn:
  Er unterscheidet, trennt, sammelt Informationen, vergleicht, abstrahiert, macht Pläne und Konzepte, entwirft Strategien und Hierarchien, entscheidet, untersucht und schafft und erhärtet eine materielle und naturwissenschaftliche Sicht auf die Welt.
- Vorwiegende Ziele sind dann Wohlstand, Entertainment, Macht, Einfluss, Wissen
- Wendet er sich nach innen wird er zum Werkzeug der Selbstkenntnis, d.h der Kenntnis unserer inneren Natur als reinem Bewusstsein, im Gegensatz zur Kenntnis von Name und Form.

Der Weg der Meditation

- Kontrolle von Manas,
- Reinigung von Chitta,
- Expansion der Identität,
- Klarheit und Unterscheidungskraft von Buddhi nach innen richten.

Entwicklung der Funktionen des Geistes durch Yoga

Manas:
Hingabe, Bhakti Yoga, Selbstdisziplin, Kontrolle der Sexualität, Mantra, richtige Sinneseindrücke, richtige Ernährung, Geduld, Charakterbildung, Willenskraft

Ahamkara:
Spirituelle Bestrebung, Selbstdisziplin, Karma Yoga, Selbsterforschung, Selbstbeobachtung, Hingabe an das Göttliche, positive Beziehungen

Chitta
Pranayama, Mantra, Meditation, Konzentration und Mindfulness, Samadhi,
Bhakti- und Jnana Yoga kombiniert, Rezeptivität, Klarheit, Glauben, Frieden, Freude, Liebe,
richtige positive Beziehung, Verbundenheit, Satsang

Buddhi
Konzentration, Meditation, Selbsterforschung, Kontenplation universeller Werte und Wahrheiten,
Jnana Yoga, Entwicklung von Ethik, Moral und Werten, richtige Begründung, Selbsdisziplin,