

Patanjali Yogaschule Münster
Yoga & Autogenes Training
Achtermannstr. 10-12
48143 Münster
Tel.: 0251 -- 260 77 02
<http://www.yoga-schule.org>
email: [info\(at\)yoga-schule.org](mailto:info(at)yoga-schule.org)



Patanjali Yogaschule Münster - Skripte zum Yoga - Die Fünf Kosas im Yoga

Die Fünf Kosas im Yoga

Gemäß der alten Lehre des Vedanta ist das Selbst, welches identisch mit dem Brahman ist durch fünf Hüllen (kosas) bzw. durch psychosomatische Schichten verschleiert.

Mit dem Selbst im Yoga ist nicht die individuelle Persönlichkeit, sondern viel mehr jener innere Mensch, die Seele, das Atman gemeint. Dieses Atman ist identisch mit dem Brahman, wie wir folgenden Versen aus den Veden entnehmen können.

Rig Veda . „Prajnam Brahma" == „Bewußtsein ist Brahman"

Sama Veda: „Tat Twam Asi" == „Das bist Du".

Atharva Veda: „Ayam Atma Brahma" == „Dieses Selbst ist Brahman"

Yajur Veda: „Aham Brahma Asmi" == „Ich bin Brahma".

Mit der Yoga Praxis versucht der Yogi diese fünf Hüllen oder Schleier zu durchdringen, zu zerreißen, um das jedem Menschen innewohnende universelle Selbst das Atman und seine Einheit mit Brahman zu erkennen.

Das Bewußtsein schwingt sich auf eine andere Ebene empor und erfährt die All Einheit von Allem – Was – Ist.

Diese fünf Hüllen finden in dem Achtgliedrigen Pfad den Patanjali in seinen Yoga Sutras so hervorragend beschreibt ihre Entsprechungen.

Diese fünf kosas sind:

1. Annamaya Kosa – Anna = Nahrung, Maya = gemachte, Kosa = Hülle

Gemeint ist hier also die aus Nahrung gemachte Hülle. Gemeint ist damit der grobstoffliche, physische Körper, der in der Welt aus grobstofflicher Materie existiert. Der Zustand dieser Hülle wird durch Ernährung beeinflusst. Auf der Ebene des Bewußtseins ist hier das alltägliche Wachbewußtsein aktiv. Zerrissen werden soll diese Hülle durch die Praxis der Yoga Asanas (Körperhaltungen), dem dritten Glied des achtgliedrigen Pfades bei Patanjali.

2. Pranamaya Kosa – Prana = Lebensenergie, Maya = gemachte, Kosa = Hülle

Hier ist die aus Lebens Energie, aus Prana gebildete Hülle gemeint.

Jede Form von Aktivität beeinflusst diese Hülle. Prana wird durch die Luft, die Nahrung, die Sonne, Getränke aufgenommen. In welcher Form und Intensität dies bei dem, was in der westlichen Welt „fast food“ genannt wird, geschieht ist fraglich.

Diese zweite Schicht oder Hülle soll in der Yoga Praxis durch die vielfältigen Übungen des Pranayama (Atemübungen bzw. Übung zur Steuerung Kontrolle und Steigerung der Lebensenergie (Prana), dem vierten Glied bei Patanjali durchdrungen werden.

Ebenso wichtig ist jedoch in jeder Form von Yoga Übungen immer achtsamer, immer bewußter für die Bewegungen des Prana zu werden.

3. Manomaya Kosa – Manas = das Gemüt, die fünf Sinne, Maya = gemachte, Kosa = Hülle

Diese aus dem Gemüt und den fünf Sinnen und den Gedanken gebildete Schicht wird durch Pratyahara (Zurückziehen der Sinne von der Außenwelt) das fünfte Glied bei Patanjali und durch Dharana (Sammlung oder Konzentration auf das Eine ohne ein Zweites) das sechste Glied bei Patanjali, in der Yoga Praxis durchdrungen.

Beides ist hier als ein deutlicher Hinweis auf die innere Einstellung in jeder Form der Yoga Praxis zu verstehen. Sind der Geist und das Gemüt des Yoga Übenden vollständig von der Außenwelt zurückgezogen kann die existentielle Erfahrung des Jetzt gemacht werden. Dies ist einer der wesentlichen Unterschiede der Yoga Asanas von westlichem Sport oder westlicher Gymnastik und der Pranayamas von westlichen Formen des Atem Trainings.

4. Vijnanamaya Kosa – Vijnana = aus Verstehen, aus meditativer Schau, Maya = gemachte, Kosa = Hülle.

Diese Hülle entspricht dem feinstofflichen Körper, der wiederum dem Traumbewußtsein entspricht. In der Yoga Praxis soll diese Hülle durch Dhyana (Meditation) durchdrungen werden. Wenn die Sinne vollständig zurückgezogen wurden und der Yoga Übende ganz gesammelt und konzentriert im Hier und Jetzt sind, gleitet der Yoga Übende in Dhyana die Meditation, jenen Zustand der jenseits aller Gedanken, aller Vorstellungen und Beschreibungen verbirgt. Solange noch mit Vorstellungen geübt wird ist das der Bereich von Dharana der Sammlung oder Konzentration.

5. Anandamaya Kosa – Ananda = Seligkeit, Glückseligkeit, Freude, Erfahrung der Einheit von Allem – Was - Ist.

Diese aus Seligkeit, Glückseligkeit, Freude und der Erfahrung der Einheit von Allem – Was- Ist gebildete Schicht entspricht der Ebene des Tiefschlafs.

Anandamaya Kosa ist eine sehr dichte Hülle der Unwissenheit (Avidya – eine der leidvollen Spannungen bei Patanjali) und ist die Grundlage, die Basis der Gesamten Schöpfungswelt. Tritt mit fortgeschrittener Yoga Praxis Samadhi (Überbewußtsein, ganzheitliches Gewahrsein der Einheit) dem achten Glied bei Patanjali ein, wird diese letzte Hülle durchdrungen.

Erst wenn alle fünf Kosas durchdrungen sind, wird das Selbst, das Brahman erfahren.