



Inhalt:

Die Metapher der Kutsche

Der Geist

Der klare Geist
Der unklare Geist

Fragen zur Wiederholung

1.4 Geist und Seele – das Unsichtbare deiner Person

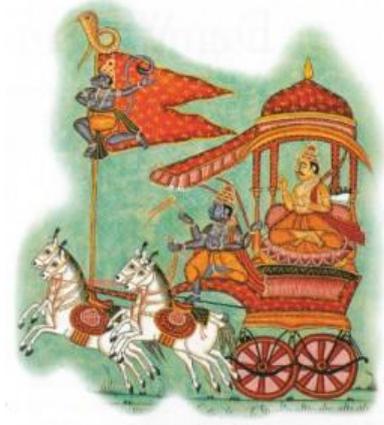
Wir haben zuletzt deinen (Nahrungs-)Körper (Anamaya Kosha) sehr konkret beschrieben. Mit dem Vergleich mit einem Auto (Karosserie, Motor, Tank und Benzin, Steuerungstechnik) sind wir da recht weit gekommen.

Das lateinische Verb „Per-sonare“ bedeutet „hindurch dringen“: Person. Was ist es, was neben deinem Körper noch existiert und hindurchdringt? Nach dem **Modell der Koshas** fassen wir den „Geist“ des Menschen als Emotion (Manoyama-Kosha) und Gedanken (Vijnamaya-Kosha): Gedanken und Gefühle sind das, was nur du in dir drinnen erlebst – von außen (fast) unsichtbar; **manchmal zeigt dein Körper den Zustand deines Geistes.**

Die Metapher der Kutsche

Um uns Menschen zu beschreiben, benutzt man in der yogischen Tradition gerne das Bild einer Kutsche:

- Die Kutsche symbolisiert deinen Körper.
- Da gibt es die Pferde, die das Gefährt antreiben. Sie symbolisieren deine Kraft und deine Sinne.
- Zudem den Kutscher, der die Zügel führt und lenkt. Er symbolisiert deinen Geist.
- Schließlich gibt es den Fahrgast, um den es eigentlich geht. Er steht für deine Seele.



Der Geist

Der klare Geist

Ob die Kutsche nun gut voran kommt hängt maßgeblich vom Kutscher ab. Er hält die Kutsche instand und wählt gute Wege, damit sie möglichst keinen Schaden nimmt. Er kennt die Richtung und führt die Kraft der Pferde in diese Richtung. Er sorgt sich um seine Tiere, legt Pausen ein, sorgt für gutes Essen und Trinken.

So ist es auch mit unserem Geist. Er kümmert sich darum, dass unser Körper gesund bleibt, lässt uns gute Entscheidungen treffen (Weg), hält Maß mit unseren Anstrengungen und sorgt dafür, dass wir gute Nahrung wählen. Mit Nahrung meinen wir nicht nur das Essen, sondern auch die „geistige“ Nahrung: Welche Filme tun uns gut? Welche Bücher sind gut für uns? Ein „klarer“ Geist trifft hier auf natürliche Weise die richtigen Entscheidungen.



Grundkurs | Übungshelfer/in | Übungsleiter/in | Yogalehrer/in

Wenn Kutscher und Pferde gut zusammen arbeiten, kann der Fahrgast das Ziel bestimmen. Wenn der Geist unsere Sinne, Gefühle, Gedanken und Kräfte gut führen kann, kann unsere Seele den Weg weisen.

Der unklare Geist

Oft ist unser Geist aber nicht so klar, wie er sein könnte – Gedanken und Gefühle lassen uns manchmal eher weniger gute Dinge tun: Wir vermehren negative Gedanken und Gefühle, vermeiden oder treffen ungute Entscheidungen, empfinden unnötig Angst, geben zu viel Gas bis zur Erschöpfung oder zu wenig bis zur Ermüdung.

Wieso ist der Geist manchmal unklar? Dazu ein paar Gedanken:

- Oft verhalten wir uns so, wie es uns beigebracht wurde. Wenn alle Menschen um uns herum jammern, werden wir es irgendwann auch tun. Wenn alle um uns herum Autos wichtig finden, werden wir es auch tun. **Wir haben also vieles erlernt** und *Yoga bietet dir einen Weg, dich von erlernten ungunen Mustern zu lösen.*
- Weil wir so viele Verhaltensweisen erlernt haben, haben wir vielleicht **verlernt, unsere eigenen Sinne, Gefühle und Kräfte wahrzunehmen** und entsprechend zu leben. *Yoga übt dich darin, diese eigenen Impulse zu spüren.*
- Unser Geist hält sich oft in der Vergangenheit auf (Erinnerungen) oder in der Zukunft (er projiziert vergangene Erlebnisse in die Zukunft). Er ist es **kaum gewohnt, im Augenblick zu sein.** *Yoga bringt dich dazu, mehr im Jetzt zu leben.*
- Der Geist kennt auch die drei Gunas (Energiezustände) – den Zustand von Rajas (heftig aber ungerichtet), Tamas (müde und schwach) und Sattvas (ausgeglichen und zielgerichtet). *Yoga kann dabei helfen, körperlich und geistig einen sattvigen Zustand zu erreichen* durch richtige Bewegung, richtige Atmung, richtiges Denken und richtige Ernährung. **Oft führen wir einen Lebensstil, der zwischen Rajas und Tamas pendelt.**
- Es braucht etwas Zeit und Training, neue Gedanken-, Gefühls- und Verhaltensmuster einzuüben. Psychologen sprechen von circa 30 Tagen. **Unser Geist (Ego) mag oft keine Veränderungen, ist ungeduldig und produziert häufig Gedanken des Zweifels** (das schaffe ich eh nicht, das ist doch unsinnig...). Viele erleben solche Gedanken, wenn sie z.B. Yoga üben („Warum mache ich das bloß?“ „Ich müsste jetzt eigentlich wichtigeres tun.“ „Ich bin zu müde um Yoga zu üben“.) *Yoga lehrt, wie man solche Gedanken und Gefühle wahrnehmen kann, ohne ihnen zu folgen.*

Fragen zur Wiederholung

- 1) Erkläre, wie die Metapher von der Kutsche uns Menschen beschreibt.
- 2) „Manchmal zeigt dein Körper den Zustand deines Geistes“ – Beispiele?
- 3) Beobachte dich und deine Mitmenschen: Findest du allgemeine Verhaltensweisen, die eigentlich nicht gut sind?
- 4) Wie kann Yoga helfen, den Geist zu klären?