



## 4.4 Aspekte des Geistes

Körper, Geist und Seele bilden im allgemeinen Sprachgebrauch eine Einheit und oft ist nicht so klar umrissen, was wir mit diesen Begriffen genau meinen und ob und wie diese Aspekte, mit denen wir uns selbst erklären, zusammen hängen. Das yogische Konzept der 5 Koshas (Hüllen, vgl. [Kapitel 1.2](#)) hilft uns da etwas weiter. Wir können sie im Konzept von Körper, Geist und Seele ganz gut zusammenfassen. Zur Wiederholung:

### **Körper (physische Dimension):**

- Anamaya Kosha – die Nahrungshülle: Der sichtbare Körper (Knochen, Organe...)

### **Geist (psychische Dimension):**

- Manoyama Kosha – die geistig/emotionale Hülle: Das was wir, von außen unsichtbar, fühlen
- Vijnamaya Kosha – die intellektuelle Hülle: Das was wir, außen unsichtbar, denken
- Pranayama Kosha – die Energiehülle: Kraft, die wir körperlich, emotional und intellektuell spüren (Energie ist zudem Aspekt von Körper und Seele, ein verbindendes Element, [Vgl. Kapitel 2.2](#))

### **Seele (spirituelle Dimension in oftmals religiöser Deutung):**

- Anandayama Kosha – die Wonnehülle: Die Freude und Wonne, die wir eigentlich sind

Inhalt:
Eine grobe Zweiteilung – bewusst und unbewusst
Yogische Begriffe:
Samskaras – unbewusste Prägungen
Maya und Moksha – Schleier und Befreiung
Sat-Chit-Ananda
Befreiende Übungen
Fragen zur Wiederholung

### Eine grobe Zweiteilung – bewusst und unbewusst

Betrachten wir unseren Geist (Emotion, Intellekt und Energie) genauer, so stellen wir zusammen mit der Psychologie eine Zweiteilung fest, die grundsätzlich im Nervensystem (autonom und willkürlich) zu finden ist: Bewusst und eben auch un-bewusst. Das berühmte Eisbergmodell erklärt uns, dass der unbewusste Anteil unseres Geistes überwiegt.

### Yogische Begriffe

#### Samskaras – unbewusste Prägungen

Im Yoga betrachten wir die Inhalte des Geistes als Ansammlungen oder Anhäufungen und vermutlich haben die Psychologen Recht, wenn sie sagen, dass wir bis etwa zum 7. Lebensjahr die prägendsten emotionalen und intellektuellen „Programme“ gesammelt haben. Hier nennt man das „Prägung“, im Yoga bezeichnet man diese Prägungen als „Samskaras“ (Eindrücke). Von ihnen denkt man, dass sie bereits in früheren Leben angesammelt wurden und auch die Psychologie hat die rein genetische Vererbbarkeit von Emotionen und Verhalten an Mäusen nachgewiesen. Diese Programme haben also mit dem Er-Leben der Generationen vor uns zu tun (insbesondere der Eltern), mit der Gesellschaft und dem Zeit-Geist.



## Maya und Moksha – Schleier und Befreiung

Diese angesammelten emotionalen und intellektuellen „Programme“ verengen nicht nur unsere Reaktion auf die Welt, sondern auch direkt die Wahrnehmung: Der Konstruktivismus brachte die These hervor, dass jeder Mensch sich auf der Grundlage von Prägungen, Interessen und Talenten ein eigenes, autonomes Bild der Wirklichkeit erschafft. Und genau diese Enge nennt man in der yogischen Tradition die Maya, den Schleier, der uns von der Wahrheit der ganzen Wirklichkeit trennt. Die Maya, die unser „kleines Ich“ erschafft.

- Stell Dir vor, das Leben wäre ein Buffet mit tausenden von Köstlichkeiten. Weil Du aber auf z.B. Kartoffeln geprägt bist, füllst Du Deinen Teller mit eben dieser Speise.
- Stell Dir vor, du wärest ein studierter Organist und hättest den Brand der Kathedrale von Notre Dame im Jahre 2019 erlebt. Während Du Dich darüber freust, dass die Orgel keinen Schaden genommen hat, betrauern andere den Brand als ein Ergebnis schwindenden Glaubens, beweinen andere den Verlust von Kunstgegenständen, denken andere über ein mögliches Attentat nach, freuen sich wieder andere über den Verlust eines überflüssigen Prunktempels, ärgern andere sich über den Wiederaufbau – das Geld könnte man wo anders humanitär sinnvoll ausgeben...

*Moksha* heißt *Befreiung* aus der Enge der eigenen Sicht, aus der eigenen Geschichte, aus den eigenen Prägungen und heißt die Fähigkeit, die Wirklichkeit in ihren vielen Farben sehen zu können. So, wie sie ist, ohne Urteil und ohne Filter. Moksha bedeutet darüber hinaus, sich frei ohne jede erlernten Muster zur Wirklichkeit verhalten zu können.

## Sat-Chit-Ananda

Mit “Yoga citta vritti nirodha“ bezeichnet Patanjali das Zur-Ruhe-Kommen des Geistes in dessen Aktivität, zu meinen (meinender Geist), zu beurteilen, einzuengen. Das Mantra „Om Sat-Chit-Ananda“ erinnert daran, dass unser Geist „das alles“ ist und „das alles“ fassen kann.

## Befreiende Übungen

- Emotionen und intellektuelle Muster manifestieren sich körperlich. Die Asanas sind dazu geeignet, dieses „Körpergedächtnis“ zu reinigen.
- In der *konzentrierten Ruhe der Yogapraxis* erleben wir bewusst unseren unablässig tätigen (und oft unbequem störenden) Geist. Nur durch diese Erfahrung können wir beginnen, uns mit ihm nicht mehr zu identifizieren und ihn zur Ruhe zu bringen, sodass ein Raum für unser „höheres Selbst“ entsteht. Oft hören wir die Anregung, die Position des „inneren Beobachters“ einzunehmen.
- *Achtsame Meditationen* erweitern unsere Wahrnehmungen und unsere Assoziationen: In einem Apfel erkennen wir den Baum, den Samen, die Erde, den Sämann, den Regen – das Wunder der Natur.
- Das *Singen von Mantras* hat eine sehr beruhigende und durch den Wortklang positiv prägende Wirkung auf unseren Geist.

## Fragen zur Wiederholung

- 1) Die fünf Koshas lauten...? Kannst du sie in das Konzept von Körper, Geist und Seele einordnen?
- 2) Erkläre „Samskaras“. Die Psychologie beobachtet ein ähnliches Phänomen.
- 3) Erkläre Maya, Moksha und Sat-Chit-Ananada.
- 4) Hast du eine Idee, wie Samskaras dein Selbstbild beeinflussen könnten?
- 5) Denke über den Einfluss des Geistes auf die Gesundheit nach. Was meinst Du: Gibt es Geistesheilung?