



... DIE UPANISHADEN UND DIE KOSHAS



Die Hüllen sind das, was wir in Wahrheit nicht sind – sie verbergen unser eigentliches Selbst. **Mit Annamaya-Kosha, dem physischen Körper, identifizieren wir uns dennoch besonders stark**

TEXT ■ DR. RALPH SKUBAN

In der letzten Kolumne haben wir uns den *Koshas* in allgemeiner Weise genähert und sie als eine Darstellung des Menschen in fünf Dimensionen beschrieben. Wenn wir genau hinschauen, müssen wir sagen, dass die *Koshas* oder *Hüllen des Seins* nicht eigentlich den Menschen im Sinne seines tiefsten Wesens bezeichnen, sondern die Schichten, die sein wahres Wesen verbergen – oder eben *verbüllen*. Mit anderen Worten: Die *Koshas* konstituieren, was wir *Person* nennen können: unseren Körper, die ihn durchflutende Lebensenergie sowie die mentale Seite in uns. Zugleich verbergen sie *Purusha*, die ungeborene und unsterbliche Natur unseres Wesens.

Aus der Perspektive unseres spirituellen Kerns stehen die *Koshas* also für das, was wir in Wahrheit *nicht* sind: für alles Veränderliche und Vergängliche an uns – Körper, Atem, Gefühle, Gedanken usw. Die Identifikation mit diesen personalen Aspekten nennt Patanjali *Avidya*, die spirituelle Blindheit. Solange wir uns mit diesen Hüllen identifizieren, können wir nicht unser tiefstes Wesen schauen und erfahren immer wieder Freud und Leid, *Sukha* und *Dubkha*. Vor allem Letzteres stellt uns vor die großen Herausforderungen des Lebens, weshalb man im tibetischen Buddhismus

auch vom *Schmerzkörper* spricht und damit die Gesamtheit unseres personalen Wesens meint. Kurz: Die *Koshas* sind genau das, was ihr Name schon sagt: Hüllen. Unsere „Verpackung“ gewissermaßen. Eine sehr undurchsichtige Verpackung zudem – das macht den Weg des Yoga, fundamental betrachtet, zu einer extrem anspruchsvollen Aufgabe.

Annamaya-Kosha, der Nahrungskörper

Mit der ersten dieser Hüllen, *Annamaya-kosha*, identifizieren sich alle Menschen ganz besonders, ob ihnen das nun bewusst ist oder nicht. *Annamayakosha* bedeutet „aus Nahrung gemachte Hülle“ und bezeichnet unseren physischen Körper, aufgebaut eben aus der Nahrung, die wir ihm zuführen. Wir *sind* ganz wörtlich, was wir essen – jedenfalls körperlich. (Dass in dieser Idee anklingt, welche große Bedeutung die Ernährung hat, sei hier nur nebenbei erwähnt – nicht umsonst bezeichnet die *Taittiriya-Upanishad* Nahrung als die beste Medizin. Und implizit steckt darin auch die Möglichkeit, dass Nahrung Gift für uns sein kann. Doch sicher war für die alten Yogis nicht vorstellbar, dass sich moderne Zivilisationsmenschen in ferner Zukunft einmal von denaturierten Nahrungsmitteln ernähren würden).



„Alle lebenden Wesen dieser Welt sind wahrlich
geboren aus Nahrung;
auch bleiben sie am Leben allein durch Nahrung;
und genauso werden sie am Ende selbst
wieder zu Nahrung.

Nahrung ist wahrlich das erste
von allem Geschaffenen.

Deshalb heißt es, dass sie die Medizin aller ist. (...)
Sie ist das universale Heilmittel.“

Taittiriya-Upanishad

„Wenn schließlich die Loslösung vom Körper
erfolgt, erlangt der nun vom Körper getrennte
Purusha die sichere und endgültige Befreiung,
Kaivalya.“

Sankhya-Karika

Wenn unser Ego „Ich“ sagt und mit der flachen Hand den „Ort“ berührt, an dem es wohnt, so ist dies bei den meisten Menschen die Mitte der Brust. „In meinem Körper bin ich!“ Mehr noch: „Ich bin mein Körper! Und ihm gilt meine ganze Aufmerksamkeit!“ Wer von uns vermag sich seinen Nächsten oder sich selbst wirklich als einen *Nicht-Körper* vorzustellen? In der Welt treten wir einander in unserer Körperlichkeit gegenüber. Wir können einander nicht anders denken oder miteinander in Verbindung treten als in unserer Körperlichkeit.

Die alten Schriften gleichwohl betonen unermüdlich, dass die Identifikation mit unserem Körper das Haupthindernis auf dem Weg zur Erleuchtung darstellt. Irritierend mag in unseren Ohren klingen, wenn zum Beispiel der Weise Sri Ramakrishna sagt, dass ein Samadhi

nicht möglich ist, solange auch nur noch das geringste Körpergewahrsein existiert. Ganz richtig sagt deshalb auch Swami Kuvalyananda, der Gründer des *Kaivalyadhama-Instituts* in Indien, dass die Meditationshaltungen im Yoga zum Ziel haben, jede Wahrnehmung des Körpers zur Ruhe zu bringen. Wird der Körper nicht mehr gespürt – das Fallenlassen der ersten Hülle sozusagen – kann der Yogi in die tieferen Schichten eindringen, befreit von der Identifikation mit seiner Physis. Genau davon handeln zahllose Texte wie das *Yogasutra*, die *Bhagavad-Gita*, die Schriften des *Sankhya* oder die *Upanishaden*. „Du bist DAS!“ sagen sie uns alle. Was immer auch DAS ist: Es ist *nicht* unser Körper! ■

Herzlich, Euer Ralph



Dr. Ralph Skuban publiziert Bücher und hält Seminare zu Themen der spirituellen Philosophie. Er begleitet regelmäßig Teacher-Trainings und gründete zusammen mit seiner Frau eine eigene Yogaschule.

www.ralphskuban.de, www.kaivalya-yoga.de



Ralph Skuban: *Du bist unsterblich, sagt der Tod: Der Schlüsseltext der Upanishaden zur Vergänglichkeit*, Goldmann Verlag 2016