

DIE UPANISHADEN ... UND DIE KOSHAS

Das aufschlussreiche Konzept der fünf Hüllen steht im Fokus
der **neuen Folgen der Upanishaden-Kolumne**

TEXT ■ DR. RALPH SKUBAN

Diesmal soll es um eine Idee gehen, die in der Yogawelt zwar sehr bekannt ist, doch bei meinen Workshops zeigt sich immer wieder, dass kaum jemand ihre Quelle kennt. Gemeint sind die *Pancha Kosha* – die fünf „Hüllen“ oder „Schichten“ des Menschen.

Die Koshas gehen auf die *Taittiriya-Upanishad* zurück, einen der bedeutendsten Texte indischer Mystik. Das Wort „bedeutend“ bezieht sich hier auf eine Systematisierung der Upanishaden, die der Advaita-Vedanta-Gelehrte Shankaracharya im 8. Jahrhundert n. Chr. vornahm. Er stellte die seiner Meinung nach zentralen Upanishaden zusammen und verfasste in seinem kurzen Leben von nur 32 Jahren bedeutende Kommentare und Verdichtungen dieser alten Weisheitstexte.

Das Konzept der Koshas, wie es uns in der *Taittiriya-Upanishad* begegnet, ist ein vollständiges Modell vom Menschen, eine yogische Anthropologie gewissermaßen, die alle uns bekannten Facetten des Menschseins einschließt und zugleich über das hinausgeht, was das Abendland an anthropologischen Entwürfen innerhalb der letzten zweieinhalb Jahrtausende hervorgebracht hat. Die *Taittiriya* beschreibt den Menschen als ein Wesen von

physischer Natur, in dem mehrere geistige oder psychologische Dimensionen – der „innere Raum“ unseres Seins sozusagen – existieren. Physische und psycho-spirituelle Strukturen sind dabei durch die Idee des Energiekörpers verbunden, welche die Tradition des Hatha-Yoga lange nach der Entstehung der *Taittiriya* mit großem Detailreichtum beschreiben sollte, und zu der sie auch eine Vielzahl von Übungen entwickelte, um physischen Körper und inneren Raum in Einklang zu bringen. Die Pranayama-Praxis ist ein Ausdruck dieser Konkretisierung des in der *Taittiriya* noch recht allgemein gehaltenen Energiekörperkonzepts.

Die fünf Hüllen – ein erster Überblick

Ohne hier näher auf die einzelnen Koshas einzugehen (das wollen wir in den nachfolgenden Teilen dieser Kolumne tun), seien sie hier doch kurz benannt: Fünf Körper, Schichten oder Hüllen beschreibt die *Taittiriya-Upanishad*. Die äußerste und uns am leichtesten zugängliche Hülle heißt *Annamaya-Kosha*, der „Nahrungskörper“. Schon in der Bezeichnung wird deutlich, dass unser Körper aufgebaut ist aus der Nahrung, die wir aufnehmen. Hieraus lässt sich auch ableiten, welch große Bedeutung man einer gesunden Ernährung bereits vor Jahrtausenden beimaß. Neben



„Jenseits aller Hüllen liegt das Selbst.“

Taittiriya-Upanishad

diesem „äußeren Körper“ gibt es mehrere „innere Körper“, genauer gesagt: drei. Zwei davon, *Manomaya-Kosha* und *Vijnanamaya-Kosha*, bezeichnen uns durchaus vertraute Aspekte des Menschen, nämlich seine emotionale und seine intellektuelle Seite.

Für den dritten Aspekt unseres inneren Raums freilich steht ein Begriff, den unsere Kultur nicht kennt: *Anandamaya-Kosha*, der „Glückseligkeitskörper“. Er ist dem unsagbaren Kern des Seins – *Atman* oder *Purusha* – so nah, deshalb wohl die Glückseligkeit. Der physische Körper und die drei inneren Räume sind durch *Pranamaya-Kosha*, den Prana- oder Energiekörper miteinander verbunden. „Verbunden“ ist kein wirklich passendes Wort, weil es doch eher so ist wie mit einem Schwamm und dem Wasser: Das Wasser ist im Inneren des Schwammes, doch nicht als Schicht, sondern ihn ganz und gar durchdringend. Deshalb ist die bildliche Darstellung der Koshas auch unglücklich: Meist

werden die Hüllen wie die Schichten einer Zwiebel gezeichnet oder wie die berühmte russische Puppe Piroshka, von außen nach innen geschichtet. Das suggeriert eine Struktur im räumlichen Sinne, die nicht gemeint ist. Zudem vermittelt es das Bild, dass die Schichten von außen nach innen immer kleiner würden, doch ist es eigentlich umgekehrt: Je feiner, je innerlicher die Struktur des Menschen, umso raumgreifender wird sie: Der Energiekörper ist ausgedehnter als der physische; und Geist kennt keine räumlichen Grenzen. Völlig versagen unsere von Raum und Zeit geprägten Begriffe, wenn es um die Essenz unseres Wesens geht – um *Purusha* oder *Atman*. Wie in allen Upanishaden und yogischen Wegen ist das Erfahren dieser Essenz aber das eigentliche Ziel des Weges. Mehr zu den Koshas in der nächsten Kolumne! ■

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