

DIE UPANISHADEN ... UND DIE KOSHAS

Pranamaya-Kosha, die aus Vitalenergie bestehende Hülle, und ihre Strukturelemente

TEXT ■ DR. RALPH SKUBAN

Die erste Hülle unseres Wesens, Annamaya-Kosha, der physische Körper, war unser Thema im letzten Heft. In und mit ihm machen wir die Erfahrungen in der physischen Welt. Die „Dichte“ und „Grobheit“ dieser Erfahrungen – vor allem Sinneswahrnehmungen und Emotionen – machen es schwierig bis unmöglich, uns der subtileren und tieferen Vorgänge in uns gewahr zu werden. Anders gesagt: Der Körper überlagert und verschleiert, was tief im Inneren geschieht – jene Dinge, die in den vor- und unbewussten Bereichen unseres Geistes liegen. Ein kleines Beispiel dazu: Wenn wir morgens aufwachen, erinnern wir uns manchmal noch an den letzten Traum, den wir hatten. Dann stehen wir auf, gehen ein paar Schritte, und – voilà – der Traum ist verschwunden! Die grobstoffliche Erfahrung (das Spüren unseres physischen Körpers) verdrängt das subtilere Geschehen (die tieferliegende Erinnerung an den Traum, beziehungsweise an jene Erfahrungen, die wir im „Traumkörper“, wie man in Tibet sagt, gemacht haben). Wir haben den Traum jetzt „vergessen“. Freilich vergisst *Chitta*, unser Geist, nichts wirklich, vielmehr bleibt jede Erfahrung als Erinnerung auf der „Festplatte“ unseres inneren Raumes gespeichert. Doch der

Zugang dazu ist uns durch die groben Überlagerungen des Physischen meist verwehrt.

Die Brücke zwischen Geist und Körper: der Energiekörper

Zwischen unserem Geist und unserem Körper gibt es eine Brücke, die die *Taittiriya-Upanishad* Pranamaya-Kosha nennt, jene zweite Hülle, die aus Prana aufgebaut ist. Wir könnten auch Vital- oder Prana-Körper dazu sagen. Die *Taittiriya* sagt auch, wie dieser Körper aussieht (Klarsichtige können ihn sehen): nämlich mehr oder weniger genau wie unser physischer Körper, nur feiner, ätherischer.

Im Hatha-Yoga ist die Arbeit mit dem Prana-Körper zentral, um in die Tiefen unseres Wesens zu gelangen. Primär adressiert wird er durch die Pranayama-Praxis. Wie Asanas den physischen Körper reinigen sollen, so will Pranayama den Energiekörper reinigen und, wie wir in der nächsten Folge dann noch sehen werden, zu einer strukturellen Ruhe bringen – hin zu einem Zustand, in dem unsere Lebensenergie sich nicht mehr bewegt (!).

Bei dieser Gelegenheit ein kurzer Hinweis zur Asana-Praxis, die, wie ich gerade sagte, reinigen will: Von Beweglichkeit und Kraft oder von Anatomie und Physiologie sprechen die Schriften des Yoga kein Wort. Darum geht



„Neben dem Körper, der aus der Essenz der Nahrung gemacht ist, gibt es ein weiteres, inneres Selbst, das aus Vitalenergie besteht ... Es hat, wie der Nahrungskörper, die Gestalt eines Menschen.“

„Was auch existiert, Götter, Menschen oder Tiere: Alle brauchen Prana, um leben zu können. Prana ist die Lebenskraft aller Wesen, deshalb gilt er als universelles Leben ... Man nennt ihn das Leben des Lebens.“

Beide Verse sind aus der Taittiriya-Upanishad

es, klassisch betrachtet, im Hatha-Yoga überhaupt nicht. Dafür ist dort umso mehr die Rede von der „Anatomie“ und der „Physiologie“ des Energiekörpers:

Zahlreiche „Flüsse“ (Nadis) bilden darin unsere energetische „Infrastruktur“. Sie verteilen den Prana bis in den letzten Winkel unserer physischen und nichtphysischen Körperstrukturen. Diese Energie verdichtet sich zu größeren Strukturen, die wichtige Aufgaben erfüllen: So spielen die energetischen Felder („Winde“ oder Vayus) eine zentrale Rolle in der Atempraxis des Yoga. Besonders hohe Bündelungen von Energie schließlich zeigen sich als Chakras, von denen viele Yogaübende fasziniert sind. Ströme, Felder und Zentren (Nadis, Vayus und

Chakras): Das ist meine Kurzformel, wenn es darum geht, die wesentlichen Strukturelemente des Energiekörpers zu benennen.

Ein wenig genauer auf diese Strukturen gehen wir dann im nächsten Teil der Kolumne ein. Doch eines mag ich hier schon deutlich sagen: Alle Praxis im Hatha-Yoga versteht sich im Kern als Arbeit mit dem Energiekörper, als „Energiearbeit“ also. Der Energiekörper als Brücke zwischen Körper und Geist ist der zentrale Ansatzpunkt im Hatha-Yoga, um das große Ziel des Yoga zu erreichen: die absolute Stille unseres Geistes, in welcher wir auf den Grund unseres Wesens blicken können.

Bis zum nächsten Mal, 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