

Wiederholung der fünf Koshas - Körperhüllen

1. Hülle —Annamaya Kosha, die Nahrungshülle:

Diese entspricht dem physischen Körper. Du stärkst diese Hülle, in dem du täglich für Entspannungsmomente sorgst und deinem Körper mit Yoga-Asanas einfach Zeit schenkst und du gut auf eine gesunde Ernährung achtest.

2. Hülle —Pranamaya Kosha, die Vitale Hülle:

Sie ist direkt mit dem Atem und mit der Prana verbunden. Du reinigst und unterstützt diese Hülle in dem du täglich Atemübungen praktizierst. Übe auch weiter deinen Atem im Alltag bewusst zu beobachten, atme gleichmässig und ruhig und lerne so immer wieder neu wertvoll Einfluss zu nehmen auf deine Lebenskraft.

3. Hülle —Manomaya Kosha, die Emotionale Hülle:

Diese Schicht des Körpers sammelt alle Informationen über die Sinneseindrücke ein. Sie bewahrt unsere Gefühle, Wünsche, Ängste, sowie unsere Bedürfnisse und auch alle unsere Erinnerungen auf. Du unterstützt diese Hülle, indem du regelmässig übst deinen Geist zur Ruhe zu bringen mit einer für dich geeigneten Meditationsform.

4. Hülle —Vijnanamaya Kosha, die Intellektuelle Hülle:

Unsere vierte Hülle ist in der Lage gut zu beobachten, zu analysieren und zu reflektieren. Du nährst diese Hülle, in dem du spirituelle Texte und Weisheiten liest, welche deinen Verstand stärken und ihm Sinn und Orientierung schenken. Du schützt dich und diese Hülle gut, indem du dich nicht mehr gänzlich in die täglichen Ereignisse verstricken lässt.

5. Hülle —Anandamaya Kosha, die Wonnehülle:

Wir Menschen schwächen diese Hülle meist ganz unbewusst. Glückseligkeit umgibt uns Tag und Nacht, wo immer wir auch sind. Doch wir erfahren sie nicht, weil wir uns selbst davon abschneiden, indem wir in der Dualität von Gut und Böse leben. Lasse diese natürliche Verbindung mit der Schöpferkraft zu und stärke diese Hülle ganz einfach mit deiner Erlaubnis-vertrauensvoll in diese wunderbare Fülle einzutauchen.

