

Manomaya Kosha — Emotionale Hülle

Bei Yogaleicht befassen wir uns heute weiter mit unseren feinstofflichen Körperhüllen. Die dritte Hülle, welche ich euch jetzt beschreiben werde, hat mit unseren Gedanken und Emotionen zu tun.

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. Deshalb ist die **Manomaya Kosha** die sogenannte Emotionale Hülle.

Sie wird oft auch, als die aus dem niederen Geist gemachte Hülle beschrieben. Sie ist eng mit den Sinnesorganen, dem Nervensystem und unserem Instinkt verbunden. Von dieser Ebene aus werden dauernd unbewusste Botschaften zwischen den Körperschichten hin und her gefunkt. Diese Informationen gilt es ständig irgendwie zu verarbeiten, was viel von unserer wertvollen Energie verbraucht. Deshalb ist es so wichtig, dass wir lernen unsere Gedanken gut zu beobachten. Denn wie wir alle wissen, haben unsere Gedanken eine enorme Kraft und sie sind in der Lage unser Leben stark mit zu bestimmen. Wir haben sicher alle schon erlebt, wie die Lebensqualität auch von unserem Denken abhängen kann.

Du unterstützt diese Hülle, indem du regelmässig übst deinen Geist zur Ruhe zu bringen. Dazu haben wir wunderbare Hilfsmittel in unserer eigenen Hand. Es gibt ganz verschiedene Meditationsformen oder Mantras, welche uns helfen den Geist zu sammeln und zu beruhigen.

Wir werden heute im Sitzen wieder einmal gemeinsam zu dem wohltuenden Mantra «Ad Gureh Nameh» eine einfache Bewegungsmeditation üben und diese wertvolle Kombination nutzen, um unseren Geist zur Ruhe zu bringen oder ihm einen befreienden Moment zu schenken.

Und so viel für heute. Zuerst geniessen wir jetzt ganz einfach weiter das Ankommen im Liegen und lassen uns dabei vom Om Purnam Mantra, dem Mantra der Fülle, begleiten.

