

# **Kosmologische Meditation anhand der 5 „Selbste“ aus der Taittirīya-Upanishad, Kpt. 2**

Annamaya ātmā: das physische Selbst, das aus „Nahrung“ (annam) besteht

Prāṇamaya ātmā, das energetische Selbst: „der Einatem (prāṇa) ist sein Kopf, der zirkulierende Atem (vyāna) ist seine rechte Seite, der absteigende Atem (apāna) ist seine linke Seite, der Äther bzw. der Raum (ākāśa) ist sein Herz, die Erde (pṛthivī) der untere Teil, der Grund.“ (TU 2,2)

Manomaya ātmā, das mentale, aus manas (Denken) bestehende Selbst: „Der Yajurveda ist sein Kopf, der Rigveda die rechte Seite, der Samaveda die linke Seite, Unterweisung (ādeśa) ist sein Herz, die Hymnen der Atharva-Angirasas der untere Teil, der Grund“ (TU 2,3) – die kulturell-religiöse Tradition.

Vijñānamaya ātmā, das Selbst, das aus Erkenntnis besteht: „Glaube (śraddhā) ist sein Kopf, die kosmische Ordnung (ṛta) ist seine rechte Seite, Wahrheit (satyam) ist seine linke Seite, Yoga ist sein Herz, das kosmische Bewusstsein (mahat, „die Große“, entspricht buddhi = intuitive Intelligenz) ist der untere Teil, der Grund“ (TU 2,4) – die höhere Wirklichkeit und die ihr entsprechende Haltung.

Ānandamaya ātmā, das Selbst, das aus Glückseligkeit besteht: „Liebe (priyam) ist sein Kopf, Freude (moda) seine rechte Seite, Entzücken (pramoda) seine linke Seite, Glückseligkeit (ānanda) sein Herz, das Brahman sein unterer Teil, der Grund“ (TU 2,5). „Wer könnte leben, wer könnte atmen, wenn der Raum (ākāśa) nicht von Glückseligkeit (ānanda) erfüllt wäre.“