

# DIE FÜNF EBENEN MEINES SELBST

## BASIS

### ANNAMAYA

Beckenraum mit Beinen und Füßen

## FLÜGEL

Rechte und  
linke Körperseite

## KOPF

Gehirn, Sinnesorgane, Nacken

## MITTE

Bereich zwischen Kehle und Bauch

### PRĀNAMAYA

Prīti – geerdet sein

Vyana - Bewegung  
Apāna - Ausscheidung

Prāṇa - Atem

Ākāśa - Weite

### MANOMAYA

Atharva Veda  
Komplexes Wissen

ṛkVeda – Ritual  
sāmaVeda – musische Anwendung

YajurVeda  
Geistiges Wissen

Ādeśa - Regeln  
Upaniṣaden \*

### VIJNĀNAMAYA

Mahat – kosmische Intelligenz

ṛtam – wahrhaftig Wissen  
satyam – zum Ausdruck bringen

Śraddha - Vertrauen

Yoga / Vairagya –Abstand nehmen  
als Betrachter

### ĀNANADAMAYA

Brahma

moda – Freude  
pramoda – tiefes Glück

Priyam - Liebe

Ānanda - Glückseligkeit