

GUIA NOVAIORQUINO PARA A CONSCIENTIZAÇÃO DO YOGA

OS KOSHAS

Dentro do coração de cada ser humano habita uma porção de Atman: o Divino, o Ser Iluminado. Através das práticas e técnicas do sistema Clássico do Yoga, o Yogui consegue fácil e rapidamente perceber a divina natureza que habita em si. Uma destas práticas é o estudo dos koshas, ou das cinco camadas ou cápsulas. Os koshas são a teoria metafísica que define o indivíduo como sendo dividido em cinco qualidades especiais. Citado em um dos mais antigos e conhecidos textos Védicos: Taittiriya Upanishad, os Cinco Koshas são conhecidos como as cinco cápsulas porque eles recobrem o Ser assim como a bainha recobre a espada. Essas camadas são sobrepostas finamente, começando da periferia do corpo e direcionando-se para o centro do Ser, cada camada recobrimdo a precedente. Começando da camada mais grossa e superficial e dirigindo-se para a camada interior e mais sutil, os cinco Koshas são:

ANNAMAYA KOSHA - a camada física

PRANAMAYA KOSHA - a camada da força vital

MANOMAYA KOSHA – a camada mental

VIJNANAMAYA KOSHA – a camada da inteligência

ANANDAMAYA KOSHA - a camada da felicidade

AS CINCO CAMADAS MÍSTICAS

Por Sri Yogi Dharma Mittra Janeiro-Fevereiro 2009 Newlife * NY Yoga

Estudando as diferentes camadas, o Yogi começa a discriminar entre as diferentes lâminas e aprende a dirigir-se aos Corpos Sutil a Causal, que localizam-se mais próximo do Atman e espelham um reflexo mais puro do Ser.

Para começar iniciaremos com a camada mais externa, mais grosseira, conhecida como Annamaya Kosha. A annamaya Kosha é a primeira dos Koshas e consiste primariamente no corpo físico. Isto inclui sangue, carne, ossos, pele e cabelo: todas as partes físicas do corpo que necessitam de oxigênio para sobreviver. Um Yogi que reside predominantemente no Annamaya Kosha acredita que ele é somente o corpo físico. Ele é agarrado e consumido somente pela forma física. É somente através do conhecimento e noção das camadas subsequentes que o Yogi percebe que o corpo não é o ser.

Adentrando mais uma camada, chegamos na Pranamaya Kosha, que é o segundo Kosha e consiste na força vital, conhecida como Prana. Este Kosha é o que dá a vida ao Annamaya Kosha (a camada física) para se mover. Esta camada contém todas as cinco formas de prana (Prana, Apana, Vyana, Samana e Udana) e os órgãos de ação. Esta camada está associada com os sentimentos de fome e sede, evacuação

e regeneração. Esta camada é mais importante e sutil que a primeira. Sem Prana, o corpo não seria capaz de funcionar. O Prana entra no corpo na hora da concepção e o deixa na hora da morte do corpo físico. Vivenciando este aspecto da existência o Yogi pode acreditar que ele é esta fina corrente de energia animando o corpo físico, mas aprofundando-se mais ao centro do ser, ele logo descobrirá que essa camada é uma simples ilusão coberta pela camada externa.

O terceiro e próximo Kosha é conhecido como Manomaya Kosha. Ele é definido como a mente ou a camada mental. Existem contudo dois aspectos da mente, e este Kosha é a parte do aspecto mais baixo da mente. Consistindo na vontade própria, é o aspecto emocional da mente que é governado pelos órgãos dos sentidos - tato, paladar, olfato, audição e visão. O Yogi situado nesta camada tem pensamentos e desejos relacionados com formas e nomes, posições e qualidades. Ele experimenta dor, prazer, desejo, dúvidas, medo e muitas ondas de emoções. Esta parte da mente desconhece as habilidades cognitivas da razão, não tendo qualquer discriminação. Por exemplo, você vê sua esposa na rua abraçando um outro homem. O Yogi que está no nível Manomaya Kosha ficará muito bravo e correrá até eles gritando e batendo. Entretanto o Yogi que está na próxima camada, a Vijnanamaya Kosha terá habilidade suficiente para discriminar que sua esposa está, na verdade, abraçando seu irmão.

A Vijnanamaya Kosha, ou quarta camada, é definida como a camada da inteligência. Vijnana significa conhecimento. Esta quarta camada é a sabedoria que está entre o processo de pensar da mente. Ela conhece, decide, julga e discrimina as informações que recebe. Um dos aspectos da prática espiritual de um Yogi (Sadhana) é ganhar acesso a esta camada. Vijnanamaya Kosha tem a sabedoria mais elevada para procurar Verdade indo cada vez mais em direção ao centro da eterna consciência. O Yogi que descansa nesta camada é mais satívico e rescende qualidades preciosas por estar mais próximo do Verdadeiro e transcendente Ser. Entretanto, assim como com todos os Koshas, o Yogi logo percebe que mesmo os aspectos mais elevados da Mente não podem ser o Ser pois estão sujeitos ao mundo material e às suas leis de nomes e formas e não é eterno.

A mais profunda e finíssima de todas as camadas (e aquela que está mais próxima da pura consciência Atman) é a Anandamaya Kosha. É conhecida como a camada da perfeita felicidade. É o corpo Causal e permeia todos os demais Koshas. O Yogi que está na camada da perfeita felicidade experimenta paz absoluta, alegria e amor. Esta camada de felicidade oferece um perfeito reflexo de Atman: uma alegria espontânea que é independente de qualquer razão ou estímulo que possa causar uma reação mental. A mais sutil dos cinco Koshas, Anandamaya Kosha pode ser comparada com o Ser no silêncio de uma meditação profunda. Mas, cuidado! Isto também é ilusão e não é o Ser. Embora Anandamaya Kosha seja um reflexo perfeito do Atman, ela ainda permanece como uma capa, cobertura para o verdadeiro EU. O Yogi estabelecido em Anandamaya Kosha pode se enganar acreditando já ter alcançado seu objetivo: possuir o estado de felicidade absoluta. Mas logo, o Yogi vai perceber que a camada da felicidade não poder ser o EU porque ele é capaz de testemunhar a felicidade (atividade da mente). No estado de Auto Realização, a Anandamaya Kosha (juntamente com os outros quatro Koshas) desaparecerá porque eles são somente atividades da mente.

O objetivo do Yoga, a Ciência do Auto Conhecimento, é dirigir a experiência e conhecer Atman. Fazendo isso o Yogi funde-se completamente com o divino. Atman é onipresente, onisciente e onipotente, mas

mesmo para descrevê-lo tudo isto é incompleto e incorreto (na realidade Atman está além da consciência, forma, nome e tempo). Atman é indescritível. Através do estudo constante e sincero das cinco camadas, o Yogi faz rápidos progressos encontrando um atalho para a imortalidade simplesmente reconhecendo a verdade que está em seu próprio coração.

Que todos nós possamos ser abençoados com o entendimento da divina sabedoria que nos foi deixada pelos grandes santos e sábios do passado, e como sempre sejamos receptivos, Om Shanti Om, Dharma Mittra.

O famoso Sri Dharma Mittra ensina regularmente em sua escola Centro de Yoga Dharma Mittra na rua 23 com Avenida 3 na Cidade de Nova York.

Ele é o autor das 608 Posturas de Asanas, Maha Sadhana DVDs nível I e II e diretor do Programa de Treinamento para professores Vida de um Yogi nos Estados Unidos e ao redor do mundo. Para maiores informações acesse www.dharmayogacenter.com