



b e r e c e p t i v e

Koshas: Las 5 envolturas místicas por Sri Yogi Dharma Mittra New York Magazine Yoga, Enero de 2009

En lo más profundo del corazón de cada ser habita una parte de Atman, el Ser Divino Luminoso. A través de la práctica y las técnicas del Sistema de Yoga Clásico, el yogui es capaz de darse cuenta rápida y fácilmente de la naturaleza divina que habita dentro de cada uno. Una de esas prácticas es el estudio de las Koshas o de la cobertura de las 5 capas. Las Koshas son la teoría metafísica que define al individuo como dividido en cinco mismos. Citado en uno de los primeros textos védicos, el Taittiriya Upanishad, Las Cinco Koshas se conocen como las cinco envolturas, ya que cubren más del Yo, al igual que una funda cubre más de una espada. Estas envolturas son cada vez más finas, a partir de la periferia del cuerpo y se mueven hacia el núcleo del ser, cada envoltura rellena la anterior. A partir de las regiones ultraperiféricas, comenzando por la envoltura más exterior la capa más gruesa y moviéndose hacia la envoltura más interna más sutil, los cinco Koshas son los siguientes:

Annamaya Kosha -la envoltura física
Pranamaya Kosha - la vital, envoltura de la fuerza vital.
Manomaya Kosha- la envoltura mental
Vinamaya Kosha - la envoltura de la inteligencia
Anandamaya Kosha - La envoltura de la felicidad

Mediante el estudio de las diferentes envolturas, el yogui puede empezar a discriminar entre las diferentes capas y aprender a dibujar en los cuerpos sutiles y casuales, que se encuentran más cerca de Atman y como un espejo de un reflejo más preciso de uno mismo.

Para empezar comenzamos con la más gruesa, la envoltura más externa conocida como la Annamaya Kosha. Annamaya Kosha es el primero de los Koshas y consiste principalmente en el cuerpo físico. Esto incluye la sangre, carne, huesos, piel y cabello: todas las partes físicas del cuerpo que requieren de alimento y oxígeno para sobrevivir. Un yogui que reside principalmente en el Annamaya Kosha cree que él es sólo el cuerpo físico. Que se adjunta y se consumen sólo por la forma física. Es a través del conocimiento y la realización de las siguientes envolturas, que el yogui puede darse cuenta de que el cuerpo no es el yo.

Moviéndonos hacia el interior, la próxima envoltura es Pranayama Kosha. Pranayama Kosha es el segundo Kosha y consiste en la fuerza vital, también conocido como Prana. Este Kosha es lo que anima la Annamaya Kosha (la envoltura física) para moverse. Esta envoltura contiene las cinco formas del Prana (Prana, Apana, Vyana, Udana y Samana) y los órganos de acción. Esta envoltura está asociada con la sensación de hambre y sed, la evacuación y la regeneración. Esta envoltura es más importante y más sutil que la anterior. Sin Prana, el cuerpo no sería capaz de funcionar. Prana entra en el cuerpo en el momento de la concepción y la deja en el momento de la muerte del cuerpo físico. Al experimentar este aspecto de la existencia, el yogui puede creer mucho tiempo que es la energía más fina la animación de la forma física, pero al profundizar en la esencia del ser, no tardará en descubrir que esta envoltura no es más que una ilusión que cubre el yo eterno.

El siguiente y tercer Kosha es conocido como Manomaya Kosha. Manomaya Kosha se define como la mente o envoltura mental. Hay dos aspectos de la mente sin embargo, y este Kosha es parte de la cara inferior de la mente. Consiste en el aspecto volitivo y emocional de la mente, que se rige por los cinco órganos de los sentidos del tacto,



b e r e c e p t i v e

gusto, olfato, oído y vista. El yogui que reside en esta capa tiene pensamientos y deseos que se identifican con la forma y nombre, cargo y cualidades. Experimenta el dolor, placer, deseo, duda, miedo y las muchas de las emociones. Esta parte de la mente carece de las habilidades cognitivas de pensamiento, vacío de cualquier tipo de discriminación. Por ejemplo, quizás usted ve a su esposa en la calle abrazando a otro hombre. El yogui que residían en la Manomaya Kosha se enoja mucho y pasa por encima de ellos y empiezan a gritar y pelear. Sin embargo, el yogui establecido en la funda que viene, Vijnanamaya Kosha rápidamente será capaz de discernir que su esposa esta, en realidad, abrazando a su hermano.

El Vijnanamaya Kosha o envoltura en cuarto lugar, se define como la envoltura de la inteligencia. Vihana significa saber. Esta cuarta envoltura es la sabiduría que se encuentra debajo de la transformación, el pensamiento, aspecto de la mente. Se sabe, decide, juzga y discrimina entre la información que procesa. Uno de los aspectos de la sadhana del yogui (práctica espiritual) es para acceder a esta envoltura. Vijnanamaya Kosha tiene la sabiduría más alta de buscar la Verdad por ir al interior y hacia el centro de la conciencia eterna. El yogui que descansa en vijnanamaya Kosha es más sáttvica y refleja más las cualidades de oro debido a la proximidad de esta capa con el Ser trascendente. Sin embargo, como con todos los Koshas, el yogui se da cuenta de que incluso el aspecto más elevado de la mente no puede ser el Ser como lo es del mundo material y sujeto a las leyes de nombre y forma y no es eterno.

El más profundo y mejor de todos los Koshas (y lo que es más cercano a la pura conciencia de Atman) es Anandamaya Kosha. Anandamaya se conoce como la envoltura de la felicidad. Es el Cuerpo Causal e impregna toda los otros Koshas. El yogui que reside en la envoltura de la dicha experimenta paz absoluta, alegría y amor. Esta envoltura de la felicidad ofrece un perfecto reflejo de Atman: una alegría espontánea y sin esfuerzo, que es independiente de cualquier motivo o estímulo que puede provocar una reacción mental. La más sutil de los cinco Koshas, Anandamaya kosha puede ser visto como el Ser en el silencio profundo de la meditación. Pero ¡cuidado! Esto también es sólo una ilusión y no el ser. Aunque Anandamaya Kosha es un reflejo perfecto de Atman, sigue siendo una cubierta sobre el verdadero yo. El yogui que está establecido en Anandamaya Kosha pueden llegar a ser engañados de que ya ha logrado su objetivo "alcanzar el estado absoluto de felicidad". Pero pronto, el yogui se dará cuenta de que la envoltura de la felicidad no puede ser el mismo porque él es capaz de ser testigo de la felicidad (actividades de la mente). En el estado de la Realización del Ser, el Anandamaya Kosha(junto con los otros cuatro Koshas) caerán porque son sólo las actividades mentales.

El objetivo del Yoga, la Ciencia de la Realización del Ser es la experiencia directa para darse cuenta de Atman. De este modo, el yogui se funde por completo con lo divino. Atman es omnipresente, omnisciente, omnipotente, pero incluso esta descripción es incompleta e incorrecta (en realidad, Atman está más allá de la conciencia, la forma, el nombre y el tiempo). Atman es indescriptible. A través del estudio sincero y constante de las cinco envolturas místicas, el yogui hace un rápido progreso, la búsqueda de un acceso directo a la inmortalidad mediante la rápida realización de la verdad dentro de su propio corazón. Que todos seamos bendecidos en la comprensión del conocimiento divino concedido a nosotros por los grandes santos y sabios del pasado, y como siempre, por favor, ser receptivos. Om Shanti Om, Dharma Mittra

El legendario Sri Dharma Mittra enseña regularmente en su escuela Dharma Yoga Center, el 23 Street y 3rd Avenue en Nueva York. Es autor de 608 Asanas Poses, los niveles de Maha Sadhana DVD 1 y 11, y el director de la vida de un Programa de Entrenamiento Maestro Yogi en los Estados Unidos y en todo el mundo. Ir al www.dharmayogacenter.com



Sri Dharma Mittra

New York Center

b e r e c e p t i v e

Dharma Yoga Corp

61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010

info@dharmayogacenter.com | 212.889.8160 | www.dharmayogacenter.com