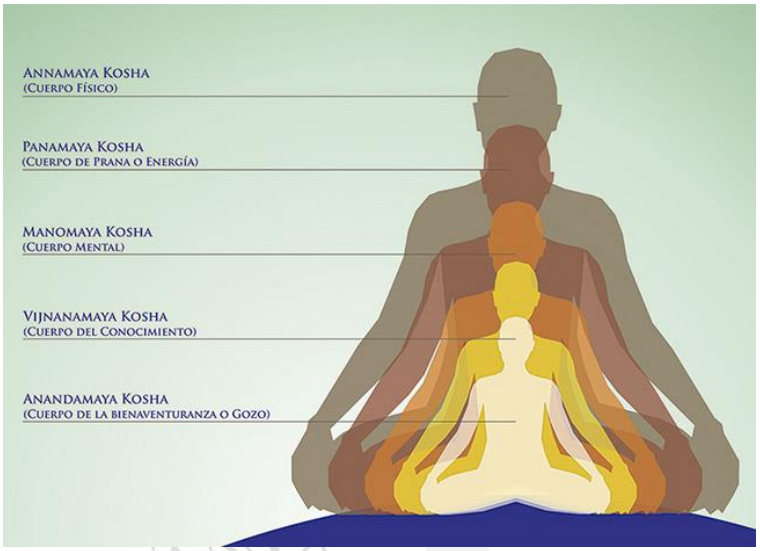
La anatomía sutil: Los cinco koshas del Ser



En el Taiattiriya Upanishad, el antiguo texto tántrico, se describe que el ser humano tiene tres cuerpos: el cuerpo denso, el sutil y el causal. Estos cuerpos, aunque distintos, se interrelacionan entre ellos y, superpuestos están los cinco *koshas*. Un kosha es parecido a una capa o envoltura, que se inter-relaciona uno con el otro. Los podemos imaginar como capas de cebolla, y residiendo en el centro está el *Atman* (Consciencia Suprema). El Atman, no se puede categorizar en ninguno de los tres cuerpos ni de los cinco koshas porque los transciende, es el testigo inafectado por el tiempo y el espacio y es parte de la fuente cósmica (Ser Universal).

Los koshas son nuestro punto de partida en la anatomía energética. Tener un conocimiento sobre las cinco envolturas y el rol que pueden jugar en la evolución espiritual de un yogui/una yoguini, nos dará una base para poder entender los demás mecanismos que forman parte del cuerpo sutil. El camino empieza en la capa exterior, Annamaya kosha, que es la capa física. Los sabios lo llamaron “envoltura hecha de comida”, no solo por la

comida que ingerimos de la tierra sino también porque al final esta capa se convertirá en comida para otros seres. Desde la capa exterior y tangible, el practicante profundiza y se encuentra las tres siguientes capas del cuerpo sutil, envueltas por la capa física, inter-relacionadas y trascendiéndose: el Pranamaya kosha, la capa de energía vital; el Manomaya kosha, la capa mental; y el Vijnanamaya kosha, la capa de conocimiento y sabiduría. Desde el cuerpo sutil, el yogui experimenta la posibilidad de liberarse de los límites que imponen los cuatro primeros koshas hasta alcanzar el cuerpo causal, Anandamaya kosha, la capa de la bienaventuranza o el gozo.

Cuerpo	**Kosha**
Cuerpo Denso	Annamaya Kosha
Cuerpo sutil	Pranamaya Kosha Manomaya Kosha Vijnanamaya Kosha
Cuerpo Causal	Anandamaya Kosha
Consciencia transcendental	Atman

Según la tradición, cualquier respuesta verdadera a las preguntas “¿Quién soy yo?” o “¿Cuál es mi propósito en la vida?”, requiere reflexión y observación de los koshas, que también se llaman “cuerpos”. Para ir encaminándonos hacia nuestro pleno potencial o la iluminación, hay que integrar completamente la información que nos den los koshas e ir desarrollando la capacidad de estar en contacto con ellos.

Según una gran maestra en la filosofía del yoga y autora de EEUU, Sally Kempton, esto requiere mucha práctica. Aunque las capas están disparando información constantemente, la mayoría de nosotros tenemos constancia de sólo una o dos de estas.

Por ejemplo, si tuvieras que describirte, lo más probable es que lo hagas mayormente en términos de la capa física (annamaya), como grande o pequeña, fuerte o débil, atractivo o no atractivo, etc. Aunque estés muy consciente del annamaya kosha, pasarás mucho más tiempo absorbido por la capa mental (manomaya), entretenido por pensamientos y otras formas de actividad mental. Una vez que aprendes a reconocer cómo se siente cuando estás absorbido por una capa u otra, habrás expandido tu sentido del ser y aún más importante, tendrás mucho más poder sobre las elecciones y las reacciones a eventos externos.

Hay diferentes maneras en que se puede trabajar con los koshas. Una práctica del estilo clásico de jnana yoga (el yoga del conocimiento y sabiduría, también conocido como el camino directo), implica desmontar las ideas de quiénes somos, rompiendo la identificación con cada kosha hasta que, eventualmente, haya una trascendencia de las capas y un encuentro con un estado de consciencia pura y felicidad absoluta.

Aunque esta práctica puede ser una meditación potente, la mayoría de los yoguis modernos no están buscando trascender el cuerpo y la mente – a menos no como estilo de vida. Más bien, la búsqueda se centra en el vivir libre con amor y potencia dentro del cuerpo y la mente. Así, los koshas pueden servir como un mapa de la consciencia de todas las envolturas del

ser. Una vez que haya consciencia de los diferentes koshas, es posible observar cómo influyen unos en otros, y abrirnos a sus potencias y sus regalos. Dicho de otra manera, cuando entendemos cómo es la sensación de estar plenamente presentes en la kosha física, en vez de flotar por la vida de forma desconectada e inconsciente, estamos más centrados y sensatos, menos propensos a los accidentes, más intuitivos y sintonizados con los alimentos y actividades que nos nutren – vivir en coherencia, plenamente despierto.

Cuando tocas la potencia sutil de expansión y sanación en la capa de energía vital (pranamaya kosha), puedes mover energía estancada, despertar vitalidad, y conectar con la energía de la naturaleza y con los demás. Cuando reconoces la capa mental (manomaya kosha), puedes notar el efecto de ciertos pensamientos y sacarte del trance que ocurre cuando aceptamos ciegamente lo que pasa por nuestra mente y nos identificamos con pensamientos y emociones. Accediendo a la capa de la sabiduría (vijnanamaya kosha), tendrás más claridad e intuición para vivir en coherencia con tus valores y prioridades reales. Y cada vez que conectes con la capa de la dicha o la felicidad, te alinearás con la bondad fundamental de la vida.

Annamaya Kosha (cuerpo físico)

Aunque la capa física o cuerpo físico es el aspecto más tangible de nuestro ser, pocas personas tienen una sensación real de dónde se ubican los órganos o lo que está pasando en el interior de nuestro cuerpo. La maestra Sally Kempton dice:

Cuando empecé a practicar yoga, era casi imposible sentir mis pies o los músculos de mis piernas a menos que me doliesen . En vez de sentir mi cuerpo desde un nivel interno, "pensaba" en el cuerpo físico, simplemente porque tenía tanta energía establecida en mi cuerpo mental (manomaya). Lesiones y accidentes – incluso comer compulsivamente y otras adicciones – suelen nacer de la tendencia de mover y usar el cuerpo sin sentir como responde. Si tienes dificultad para entrar en tu cuerpo físico, te sentirás desanclado, despistado y miedoso. Una vez que aprendas a sentir tu cuerpo, sentirlo desde dentro, aprenderás a moverte dentro de una postura (de yoga) para protegerte de lesiones. Sentirás un sentido del tipo de comida que necesitas y la cantidad. Tu atención se enraizará y habitar tu cuerpo físico de manera consciente te traerá más presencia y facilidad en tu vida.

Ejercicio para entrar el Annomaya kosha: Nota tus pies en los zapatos. Activa y relaja los gemelos. Tócate la cara y siente el contacto de los dedos y la piel. Pon una mano en el pecho y siente el latido del corazón, o siente el contacto de la mano y la piel. Elige un órgano interno – hígado, corazón, riñones – e intenta encontrarlo con tu atención. Penetra en el órgano con tu atención. Igual que en la meditación, nota cuando te distraes por los pensamientos. Cuando pase, toma nota del "pensamiento" y vuelve con tu atención plena al órgano. Nota el efecto enraizador de esta práctica.

Los tres cuerpos siguientes son sutiles – no podemos captarlos de forma tangible. Sin embargo, se pueden sentir, y sentirlos es esencial para la maestría del mundo interno.

Pranamaya Kosha (cuerpo de energía vital)

El pranamaya kosha, o cuerpo de energía vital, se relaciona con el cuerpo físico, sin embargo es bastante más grande. Cuando sientes la energía

expandiéndose hacia el corazón o la cabeza durante la meditación o la práctica de asanas, o cuando olas de calor se extienden por todo el cuerpo, estás en contacto con el pranamaya kosha. Sentirse energético, perezoso, apagado, nervioso, o tranquilo son todos atributos del cuerpo de la energía vital. Igual que tenemos una cierta apariencia, todos tenemos también una huella energética. Una vez que lleguemos a ser sensibles con la energía de nuestro interior y alrededor, empezaremos a reconocer la huella vibracional que dejamos y que los demás dejan en una habitación, o incluso en una prenda de ropa. (¿Te acuerdas de la sensación acogedora la primera vez que llevaste la camiseta de tu pareja en la cama?).

Quizás notes también cuánta comunicación tuya o la manera en que te relacionas con el mundo ocurre anivel energético. Considera la manera en que te sientas cuando estás en una habitación con una persona enfadada, o la paz que se siente cuando te sientas a la sombra de un gran árbol, o la transmisión sutil de energía que recibes de una persona bien enraizada en la práctica.

La meditación está destinada primariamente a tonificar el cuerpo energético, igual que la práctica de asanas. Solemos pensar que estas prácticas tonifican las capas físicas y mentales, respectivamente, pero la meditación y las asanas están también destinadas a mover la energía estancada, o prana por el cuerpo.

Ejercicio para entrar el Pranamaya kosha: Una manera de afinar la potencia de esta capa es practicar “permitirte ser respirado”. En vez de sentir o pensar “estoy respirando”, observa como la respiración surge sola.

Sin cambiar el patrón de respiración, conciénciate del flujo de la respiración entrando y saliendo de tu cuerpo como un ritmo natural y espontáneo.

Puntualmente, es posible que sientas la respiración como energía, y empieces a sentir que el cuerpo se expande más allá que los límites de tu piel. Esto es una señal de que has entrado en la capa de energía vital. Cuando esto ocurre, quizás notes que la postura de tu cuerpo se reajusta automáticamente, o que la espalda o las caderas se abren. Todo esto son efectos de acceder conscientemente al cuerpo de la energía vital, que es el almacén o depósito de potencia sanadora en nuestro sistema.

Manomaya Kosha (cuerpo mental)

El manomaya kosha – lo que piensas, percibes, fantaseas, sueñas… – es la parte de tí que crea significado al mundo en el que habitas. Igual que el cuerpo físico que tiene capas de piel, grasa, sangre, y huesos, el cuerpo mental tiene sus otras propias capas. La capa más superficial consta de pensamientos transitorios, imágenes, percepciones y emociones que surgen en el paisaje interno.

Asimismo, hay pensamientos en el manomaya kosha que son como pequeñas burbujas en el océano – no tienen gran efecto. Sin embargo, existen otros que son más parecidos a las mareas del mar; tienen una corriente y se agarran de forma más fuerte, por lo tanto su efecto es duradero. Los niveles más profundos del manomaya kosha contienen estructuras mentales poderosas creadas por creencias, opiniones, y patrones habituales que hemos acumulado, absorbido y heredado de nuestra familia, sociedad, y cultura. Llamado *samskaras* en sánscrito, son

como ranuras profundas en el cuerpo mental y son la causa de las percepciones que tenemos de nosotros mismos y del despliegue de nuestras vidas. Cuando examinamos atentamente los contenidos del manomaya kosha, es posible observar estos patrones que toman la forma de pensamientos repetitivos, como, por ejemplo: "No soy suficiente" o "las cosas no deberían ser así". Las samskaras no solo tiñen nuestra experiencia sino también ayudan a formarla, por lo tanto una de las prácticas más efectivas es observar y cuestionar las “historias” que, sin instigación consciente, se repiten en nuestras mentes una y otra vez.

Ejercicio para entrar el Manomaya kosha: Un ejercicio adaptado de la maestra espiritual Byron Katie nos permite entrar en contacto con este kosha. Observa una situación en tu vida que está cargada de alguna manera. Escribe tus percepciones sobre este asunto. Luego, una por una, considera cada percepción y pregúntate: ¿Qué sería yo, sin este pensamiento? Toma nota de como cambia tu respiración, tu energía, tu experiencia mental.

Conscientemente reemplaza el pensamiento por uno que te haga sentir más empoderado o alineado – como por ejemplo “soy libre para elegir mis reacciones”, o “hay otra forma de ver esta situación”. Toma consciencia de si el nuevo pensamiento crea más espacio en tu mente.

Vijnanamaya Kosha (cuerpo de sabiduría o del psique)

Cuando profundices en la exploración de tu mundo interno, quizás empieces a notar que junto a tus pensamientos, hay algo que surge en un lugar más profundo y sutil de tu ser. Esta toma de consciencia viene del

cuerpo de la sabiduría, una capa compuesta por la intuición y el conocimiento interno. Vijnanamaya kosha es la capa responsable de la perspicacia. Si te dedicas a un proyecto como escribir, pintar, matemáticas, o resolver problemas, estas accediendo al cuerpo de la sabiduría. Sally Kempton explica:

Un compositor que conozco suele tocar notas aleatorias hasta que su mente ordinaria (su manomaya kosha) toma un paso atrás, creando espacio para que el cuerpo de la sabiduría entre en contacto con la fuente de creatividad y pueda crear música que es original y nueva. Otro amigo me cuenta que cuando está estancado en un problema personal o profesional, formula una pregunta sobre el asunto, y a continuación se sienta en meditación. En algún momento, cuando se aquieta su mente, la sabiduría innata surge. El cuerpo de la sabiduría, en sus niveles más profundos, es sencillamente la consciencia – es cuando podemos detener la identificación con los pensamientos poderosos y las narrativas, y simplemente ser testigos de la mente y la vida.

Ejercicio para entrar el Vijnanamaya kosha: En este momento, date cuenta que hay algo dentro de tí observando que estás leyendo. Ese mismo "yo" que observa también está al tanto de tus pensamientos, tu humor, como se siente el cuerpo, los niveles energéticos. Está consciente de todo esto sin estar involucrado en ello. Cuando te encarnas en esta consciencia, observa si es posible "estar dentro" de todos los niveles de tu experiencia SIN involucrarte, sin apegarte a sus significados o sus resultados.

Anandamaya Kosha (cuerpo de la dicho o la felicidad)

El cuerpo de la felicidad es la parte más escondida de nuestro ser, sin embargo, se puede sentir instintivamente su presencia sutil, una intuición subyacente de que merece la pena vivir, es más, de que es magnífico estar

vivo. Literalmente, nacemos para ser felices, y por tanto el cuerpo de la dicha es la capa más profunda de nuestro ser. Separado por un hilo del Ser Universal, nuestro cuerpo de felicidad está lleno de éxtasis natural, dinamismo, y bondad. Kempton escribe sobre este estado:

El contacto con Anandamaya kosha se desarrolla con la práctica, sobre todo prácticas como mantra, meditación, y rezar, que entrenan la mente para soltar pensamientos que tapan el cuerpo de la felicidad. Sin embargo, para entrar plenamente en esta capa, generalmente tienes que estar en un estado de profunda meditación. Cuando estás en contacto con esta capa, entiendes que nuestra naturaleza es alegre y libre, y capaz de saborear la felicidad desde el puro éxtasis hasta la sencillez del contentamiento. Estás en esa kosha en esos momentos en los que reconoces – visceralmente, en vez de intelectualmente – que el amor es la realidad más profunda, más allá de los constructos mentales o ideas. De hecho, uno de los regalos más valiosos del yoga es su potencial de despertarnos al cuerpo de la dicha o la felicidad.

Ejercicio para entrar en Anandamaya kosha: Pregúntate: ¿Dónde está la dicha? Pregúntate de forma no-concluyente y acércate a las sensaciones de ternura, alegría y contentamiento que pueden surgir de momentos inesperados. Permítete abrirte a la posibilidad de que la felicidad es tu verdadera naturaleza. No te preocupes si no hay respuesta inmediata. Esta capa requiere tiempo para revelarse. Para muchos practicantes, la experiencia del cuerpo de la dicha surge después de años de práctica dedicada. Sin embargo, se puede revelar en cualquier momento – durante una noche de *kirtan* (cantos yóguicos) o una meditación sobre el corazón, o profundamente en Savasana (postura del cadáver). Cuando el cuerpo de la felicidad se revela, puede parecer milagroso, un regalo, y al mismo tiempo completamente natural. Nuestra esencia es una felicidad innata. Lo único es

aprender – o desaprender – a girar nuestra mirada profundamente hacia dentro para poder reconocerla.

Lo creas o no, es posible ser consciente de todas estas capas y estos niveles. Estar consciente en cada uno de los koshas es despertarte a tu propia vida e integrar cada aspecto de tu ser. Se convierte entonces en algo natural tener un sentido del Ser Universal que se expresa como un ser individual, con capas. De esta forma es posible empezar a emular a los grandes sabios de la tradición del yoga, quienes ya están despiertos en todos sus cuerpos y conscientes a lo que existe más allá de ellos mismos.

Sally Kempton es una maestra de filosofía de yoga, reconocida internacionalmente y es la autora de los libros: *The Heart Meditation, Meditation for the Love of It,* y *Awakening Shakti*. Encuéntrala en sallykempton.com.

LOU LAVIGNE