

Los siete cuerpos (koshas)

Si eres practicante de yoga, sabrás, o probablemente poco a poco te irás dando cuenta, que el universo que aparece ante nuestros ojos es solo una pequeña parte del Todo. Más allá de lo que vemos, existen varias capas más, que van desde ligera hasta infinitamente más sutiles de lo que nuestra imaginación puede captar.

Los siete tipos de energía que conforman el mundo

Si la idea de los chakras te resulta familiar, sabrás que cada uno de ellos es la manifestación de un tipo distinto de energía, desde aquella relacionada a los aspectos más mundanos hasta aquellos que se acercan cada vez más a al espíritu o Conciencia pura.

Esta distinción de la energía manifestada en siete tipos, sin embargo, no es exclusiva al sistema de los chakras. Por el contrario, la división del mundo "en siete" es propia de la escuela tántrica de yoga, y es aplicable a cualquier tipo de manifestación, conformando el modelo o patrón que configura nuestra Realidad. Todo lo que existe en el mundo está conformado por estos siete tipos de energía, que podemos llamar también siete cuerpos o capas. "Koshas", en sánscrito. Empezando por el tipo menos sutil, los siguientes sucesivamente van envolviendo al anterior, como una esfera sobre la que se sobrepone capa sobre capa, hasta llegar a la más fina. Los tipos más primarios son aquellos cuya frecuencia energética es menor, aquellos que captamos más fácilmente: los que dan forma al mundo material. Gradualmente, la frecuencia energética se eleva y se va haciendo menos aprehensible a la consciencia común y corriente. Por ello, estos tipos de energía pasa normalmente desapercibida a nuestros sentidos y hace falta una consciencia bastante desarrollada para poder percibirlos.

¿cómo se manifiestan estos cuerpos en el ser humano?

Annamaya kosha – el cuerpo físico

En cualquier tipo de manifestación del mundo, el tipo de energía más básico es la materia. En el ser humano, la expresión de esta energía es el cuerpo físico. Dado que la gran mayoría de células de nuestro cuerpo deriva de la comida que comemos, annamaya kosha significa "la capa hecha de comida".

Comúnmente, esta manifestación de la energía es la única que nuestra consciencia puede percibir, puesto que ella está fijada aquí.

Pranamaya kosha – el cuerpo energético

Nuestro cuerpo físico no sería más que un conjunto de piezas mecánicas si no fuera por la energía que le infunde energía vital, llamada prana en sánscrito. El prana compone el siguiente de nuestros cuerpos, pranamaya kosha, que quiere decir "capa hecha de prana". Es a lo que nos referimos como "aura", esa capa de energía que rodea a nuestro cuerpo.

Pranamaya kosha está conformado por varios miles de "nadis", o circuitos por los cuales corre el prana. Cuando una gran cantidad de estos nadis se intersectan, dan lugar a centros importantes de energía: los chakras.

Manomaya kosha – el cuerpo astral

Manomayakosha significa, en sánscrito, "capa compuesta de mente". Al tercer cuerpo se le conoce también como nuestro cuerpo astral.

Manomaya kosha procesa nuestras funciones mentales inferiores, aquellas que tienen que ver con la información que recibimos a través de nuestros sentidos (sin embargo, al ser una capa superior a la física no depende del cerebro, lo trasciende). Este cuerpo es guiado por la duda y el deseo, vacilando entre la externalización de nuestra consciencia y el repliegue en nuestra imaginación. Cuando pensamos, divagamos o fantaseamos, nuestra consciencia está en manomaya kosha. La consciencia, de que, por ejemplo, estamos sintiendo una emoción, proviene de este cuerpo.

Cuando dormimos, nuestra consciencia pasa del cuerpo físico al cuerpo astral, y es desde aquí desde donde percibimos nuestra realidad. Nuestros sueños son producto de este cuerpo.

Vijnanamaya kosha – el cuerpo mental

Vijnanamaya kosha quiere decir "capa hecha de inteligencia". Mientras que manomaya kosha era consciente de una emoción – "siento una emoción"-, vijnanamaya kosha utiliza el intelecto - por ejemplo, "no me identifico con esta emoción; la puedo observar pero la emoción no soy, soy más que ella"-.

Este cuerpo es dirige nuestras funciones mentales superiores, discerniendo entre lo que es real y lo que es irreal; en otras palabras, es el asiento de la sabiduría. Mientras que manomaya kosha está relacionada con las dudas y la vacilación, la mente superior trae estabilidad, certeza y fé, ya que en él predomina la lucidez.

Anandamaya kosha – el cuerpo de la dicha/felicidad

Ananda, en sánscrito, quiere decir "dicha" o "felicidad", aunque no hace referencia a una emoción, sino a un estado trascendental, superior a la mente y al intelecto. Anandamaya kosha se puede traducir como la capa compuesta de dicha. Es la capa más sutil, y en ella experimentamos la Realidad total. Aquí nuestra consciencia se ha expandido de manera tal que nos identificamos con el universo entero, nos percibimos como tal, y, en efecto, somos el Todo. En los estados de samadhi, la consciencia está en anandamaya kosha.

Una vez que nuestra consciencia se ha expandido hasta anandamaya kosha, las barreras se han disuelto, uno ha adquirido Consciencia universal. El sexto y séptimo cuerpo son cuerpos universales. No son adquisiciones posteriores, sino que nuestra consciencia se expande a estos cuerpos al mismo tiempo tomamos consciencia de anandamaya kosha.

Citta kosha

Cittamaya kosha significa el "cuerpo de consciencia", haciendo referencia a la Consciencia universal, la mente pura, quieta. Es la mente trascendental que impregna todo el universo.

Atma kosha o Sat kosha

El cuerpo del "atman" que en sánscrito hace referencia al Ser o Espíritu universal. Es el Infinito mismo, el Todo en el que todas las posibilidades están contenidas.

Mientras menos desarrollada esté nuestra consciencia, más marcada es la diferencia entre nuestros distintos cuerpos, y por lo tanto la sensación de ser "individuos" y no "parte del Todo" es más pronunciada.

Con la práctica de yoga, que lleva a una expansión de consciencia, los cuerpos sutiles se van percibiendo poco a poco con más claridad, y pasan a formar parte de la forma en la que experimentamos nuestra Realidad. En el nivel más alto de la evolución espiritual, somos el universo, omnipresentes y omniscientes.

