

Pancha Koshas – cinco capas del cuerpo de energía



Tanto en Yoga como en Ayurveda el cuerpo es considerado como una entidad energética que vibra y funciona en varios planos y niveles. Vedanta, uno de los siete sistemas mayores de pensamiento filosófico, presenta este punto de vista en el que el detallar la manifestación de prana la hace cristalizar en el cuerpo físico. Este modelo une el cuerpo, la mente y el espíritu.

El Ser reside en la cámara la más profunda del Corazón, desde ahí, hay cinco capas que se expanden hacia afuera desde la más densa hasta la más sutil.

Vedanta declara que estamos compuestos de cinco koshas (capas o envolturas) conocidas como las koshas pancha maya. Pancha significa cinco, maya significa hecho de apariencias o ilusión y kosha capa o envoltura. Maya es lo que aparece ante nosotros como una imagen. Digamos que vemos a través de la oscuridad lo que parece ser una persona pero al acercarnos nos damos cuenta de que es un poste. Cada kosha representa una dimensión más refinada de la conciencia.

Anamaya kosha - Físico / cuerpo de la nutrición

- Global – Cuerpo físico
- Piel, carne, huesos
- Cinco elementos globales
- Anna, significa grano o comida en general, nutrición
- Opciones de vida y dieta sana para equilibrar nuestra propia constitución
- Movimientos y terapias basados en el cuerpo físico tales como asana, tratamientos quiroprácticos, masaje, pilates, entrenamiento de musculación
- Material de creación, la manifestación global de la materia en fuerzas y cualidades diferentes

Pranamaya kosha - Sutil / Cuerpo del aliento

- El campo electromagnético del cuerpo – el cuerpo eterico se expande 6 cm hacia afuera de la piel
- La unión entre los niveles físico y energético del Ser
- Expresión Vital de vida, prana organiza las partes del cuerpo y proporciona movimiento para la expresión mental y física
- Rejuvenecimiento Herbal, pranayama
- Permeando el universo completo como impulso, pulsación del átomo. La onda original de energía.
- Cinco pranas mayores circulan en el cuerpo y llevan a cabo diferentes funciones energéticas

Manomaya kosha - Mental / Cuerpo emocional

- La base para la percepción clara y la acción hábil
- Se extiende un pie y 6 pulgadas hacia afuera del cuerpo
- Mantra para el entrenamiento de la concentración, habilidades para escuchar, desarrollar estados emocionales positivos y de amor, meditación, lectura de escrituras yogicas
- La expresión global de la mente ocurre cuando nos relacionamos mental y emocionalmente con el mundo.
- Comprende los cuatro aspectos cognitivos: mente (manas), ego (ahamkara), intelecto (buddhi), y materia mental (citta)

Vijnanamaya kosha - Testigo / Conciencia Intuitiva

- Estado de meditación profundo que descubre la naturaleza sutil de la mente y estados trans-mentales de conciencia
- Se extiende tres pies afuera del cuerpo
- Inteligencia sutil, karmas y samskaras profundas se encuentran almacenadas en este nivel

Anandamaya kosha – Cuerpo de Éxtasis

- Ver la divinidad en todas las cosas – ritual y vida
- Se extiende tres y medio pies al exterior del cuerpo
- El concepto de alma se transforma en la experiencia de la vida a este nivel
- Experiencia de divinidad verdadera, realización del Ser o Dios