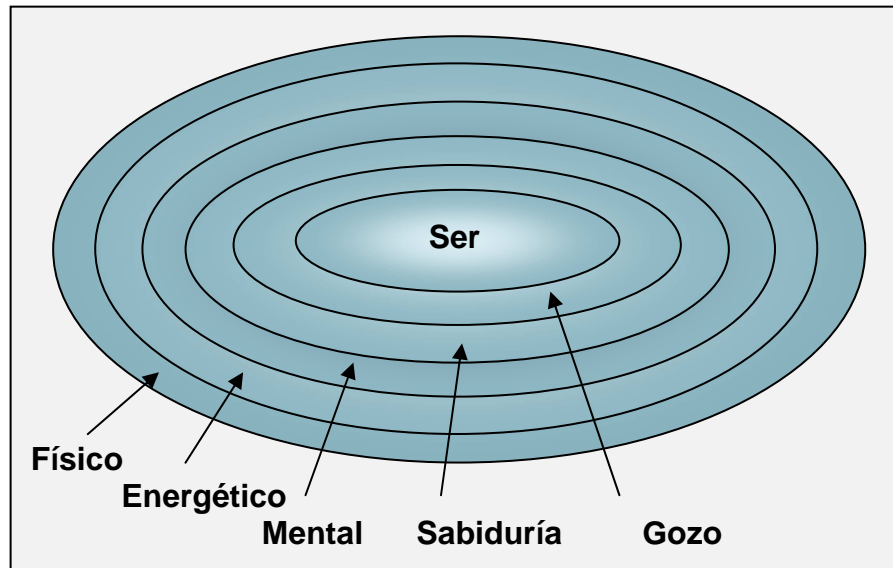


Cinco envolturas o Koshas

Swami Jnaneshvara Bharati

El ser humano es como una lámpara que tiene cinco pantallas cubriendo su luz, una sobre otra. Cada una de ellas es de diferente color y densidad. Dado que la luz brilla a través de las pantallas, su color y característica cambia progresivamente. Es como si fuera una coloración agridulce. Por un lado, las pantallas aportan la belleza individual de cada lámpara, pero al mismo tiempo, oscurecen u opacan la luz pura.



El camino de Auto-realización del Yoga consiste en irse interiorizando más y más a través de cada una de estas pantallas, a fin de experimentar la pureza en el centro eterno de consciencia, y simultáneamente permitir que esa pureza cobre vida por medio de nuestra individualidad. Estos cinco niveles se llaman *koshas*, cuyo significado literal es *envolturas o cubiertas*.

Física – Annamaya kosha
 De Energía – Pranamaya kosha
 Mental – Manamaya kosha
 De Sabiduría – Vijnanamaya kosha
 De Gozo – Anandamaya kosha
 Ser – Atman

Kosha significa *envoltura o cubierta*, así como una pantalla cubre una luz, o la serie de muñecas de madera de la imagen. *Maya* significa *apariencia*, algo que *simula* ser de una manera pero realmente es de otra. En Advaita Vedanta se sugiere imaginar una noche oscura en la que uno cree divisar a un hombre, sólo para reconocer que sólo era un viejo poste, difícil de apreciar inicialmente; eso es *maya*.



En este contexto, significa que cada una de esas *cubiertas* o *koshas* es sólo una *fachada*. Lo cierto es que todos estos niveles, capas, *koshas* o envolturas de nuestra realidad son sólo *apariencias*, o *maya* (y a la vez son muy reales a la hora de afrontar el mundo externo), y que bajo todas esas apariencias somos puros, divinos, consciencia eterna, o cual sea el nombre que prefieras usar. Este es uno de los principios fundamentales de la meditación Advaita Vedanta.

Si bien algunos interpretan *maya* como que nada es real, convirtiendo esto en una práctica intelectual carente de emocionalidad, otros ven la ilusión de *maya* como *shakti*, la fuerza creativa del universo. De esta forma, la *maya* de las *koshas* se experimenta como algo que es irreal, pero siendo paralelamente las hermosas manifestaciones de la unidad universal.

Física - Annamaya kosha

Anna significa *alimento*. Todos los aspectos físicos de la vida vienen y van, y son consumidos por otros aspectos de la realidad eterna. Así, a la más externa de las *koshas* se le llama envoltura del alimento o Annamaya kosha.

En la práctica del Vedanta, este aspecto nuestro se entrena, se cuida, se nutre, de modo de disfrutar nuestra vida externa y a la vez para que al dirigimos al interior, no sea un obstáculo en la práctica de la meditación. En ésta, tomamos consciencia de Annamaya kosha, la exploramos, y luego nos interiorizamos hacia y a través de las otras *koshas*.

De Energía - Pranamaya kosha

La siguiente *kosha* es Pranamaya kosha. *Prana* significa *energía*. Es la fuerza vital que produce las vibraciones sutiles relacionadas con la respiración. Estas vibraciones son la fuerza motriz que está detrás del aspecto físico de los sentidos y del funcionamiento del cuerpo físico. Es lo que hace posible al morador invisible, nuestro verdadero Ser, dar vida a lo exterior. Sin embargo, al mismo tiempo permite que el silente y siempre quieto centro de consciencia sea erróneamente identificado con el cuerpo físico visible y móvil.

Tanto para llevar una vida sana como para la práctica de la meditación, el Vedanta plantea que es muy útil o esencial entrenar, regular y dirigir este nivel de nuestro ser, para que fluya armoniosamente. Durante la meditación tomamos consciencia de Pranamaya kosha, la exploramos, y luego nos interiorizamos hacia y a través de las otras *koshas*.

Mental - Manamaya kosha

La próxima *kosha* es Manamaya kosha. *Mana* significa *mente*. Es el nivel de procesamiento de los pensamientos y las emociones. Por medio del prana, tiene control directo del cuerpo físico y de los sentidos. Es como el supervisor de una fábrica, dado que da instrucciones, pero su propósito no es ser el director de la fábrica de la vida. A causa de esto, duda por naturaleza y crea ilusiones. Cuando recibe indicaciones claras del nivel más interno, funciona bastante bien. Pero cuando está confuso por sus propias ilusiones, la sabiduría más profunda se nubla.

Después de prestar atención al cuerpo físico y de entrenar el flujo de energía del prana, este nivel es la parte más importante de la mente a adiestrar en forma positiva. En meditación tomamos consciencia de Manamaya kosha, se explora, y luego nos interiorizamos hacia y a través de las *koshas* restantes.

De Sabiduría - Vijnanamaya kosha

La próxima *kosha* es Vijnanamaya kosha. *Vijnana* significa *conocimiento*. Es la cubierta de la sabiduría, que está por debajo del aspecto mental que procesa, que piensa. Este nivel sabe,

decide, juzga y discrimina entre esto y aquello, entre lo que es útil y lo que no lo es. Es además el nivel de consciencia del ego, en el sentido de la poderosa ola de individualidad, del Yo. Esta individualidad es una influencia positiva, pero cuando se mezcla con los recuerdos y es eclipsada por manas, pierde su fuerza positiva.

La mayor parte de la sadhana (práctica espiritual) tiene como propósito adquirir cada vez más acceso a este nivel de nuestro ser. Es aquí donde se encuentra la sabiduría más elevada para ir hacia el interior, en búsqueda del centro de consciencia eterno, de la Verdad.

De Gozo - Anandamaya kosha

Anandamaya kosha es la más interna de las koshas, la primera que rodea a Atman, el centro eterno de consciencia. *Ananda* significa *éxtasis*. Sin embargo, no es la simple emoción del gozo que se experimenta a nivel de la envoltura de la mente. Ananda es un tipo de realidad completamente diferente de la de la esfera mental. Es paz, gozo y amor que subyace o está más allá de la mente, y es independiente de cualquier causa o estímulo que genere una reacción mental de felicidad. Es simplemente *ser*, descansando en el éxtasis llamado *ananda*.

Aún así, con todo lo maravilloso que este éxtasis pueda ser, sigue siendo una envoltura, una cubierta, una pantalla que cubre la pura luz de la consciencia. Es la más sutil de las cinco koshas. También se ha de dejar ir en el silencio de la meditación profunda, de manera de experimentar el centro.

Atman - El Ser

Atman es el *Ser*, el centro eterno de consciencia, que nunca nació y nunca muere. En la metáfora de la lámpara y las pantallas, Atman es la luz misma, pero incluso describirlo de esta manera es incompleto e incorrecto. La luz más profunda brilla a través de las koshas, y asume sus coloridos.

Se ha dicho que Atman, el Ser, es indescriptible. Su realización, vivenciarlo en experiencia directa, propia, es la meta de las prácticas de la meditación Yoga, del Advaita Vedanta y del Tantra que se enseñan en la tradición de los Himalayas.

----- 0 -----