

Módulo VI

EL CUERPO DEL SER HUMANO Y EL UNIVERSO

Antes de avanzar con los “angas” o pasos es necesario adentrarnos en la teoría del cuerpo y el universo desde la mirada Yóguica, para poder entender cómo funciona sobre todo Pranayama.

El hombre es para universo, como una gota para el océano, es decir contiene todas las cualidades y características del macrocosmo.

TRES CUERPOS DEL SER HUMANO

Estamos constituidos por tres cuerpos totalmente interrelacionados, pero diferenciados:

- **Cuerpo Burdo, STHULA SHARIRA, cuerpo físico:** el organismo de carne y hueso que estudia la medicina y cuya anatomía se haya establecida de forma precisa. Hasta el momento de la muerte es el vehículo que aloja a los cuerpos sutiles.
- **Cuerpo sutil, SUHSHMA SHARIRA:** Evoluciona desde el cuerpo causal y no es visible para el ojo físico, pero se experimenta continuamente en sus distintas faces. Abarca en el ser humano sus apsectos vital o energético, emocional, mental y psíquico. Esta constituido pors cinco aires vitales (panchapranas), los cincos órganos de acción (karmendriyas), los cinco órganos de conocimiento (gñanedriyyas) y las cuatro facultades de la mente individual o *antahkarana* (*Budhi*, intelecto. *Ahmakara*, ego. *Manas*, pensamiento; y *chitta* , memoria)
- **Cuerpo causal o KARANA SHARIRA:** es el origen de los anteriores. Es lo más puro del hombre y no tenemos mucho para decir porque se encuentra más allá de la mente y su naturaleza es bienaventuranza. Podríamos

definirlo como la esencia del ser humano es el cuerpo donde reside el ser o Atman.

LOS CINCO KOSHAS O CINCO ENVOLTURAS:

1. **Annamaya Kosha (envoltura de la comida):** o podemos decir cuerpo físico, que está compuesta por la carne, los huesos, la sangre, órganos, etc. Se alimenta de Prana (energía) más burdo en la forma de comida, agua, aire, aunque depende fundamentalmente de los pranas más sutiles, pertenecientes a las otras envolturas. Es la única Kosha donde se encuentran todas las demás y sin ella no sería posible la manifestación del hombre en el plano terrestre.

Toda materia está compuesta de cinco Tattwas o elementos que impregnan todo el universo y nuestro cuerpo-mente. Son emanaciones de luz y sonido creadas por las diferentes frecuencias de vibración de la energía y sus propiedades están inherentes en las células y átomos del cuerpo físico. El proceso por el cual la materia es creada se llama Panchikara y consiste en la combinación y permutación de dichos elementos. Es un proceso de quintuplicación a través del cual los elementos sutiles se convierten en materia densa. :

- ✓ **AKasha Tattwa o elemento éter**, es la sustancia primera e indiferenciada de que está constituida la materia y contiene un gran potencial de energía. Es el más sutil de los cinco tattwas. Crea la noción de espacio y es el responsable de todas las percepciones sonoras. A nivel mental está relacionado con el **inconsciente**.



ETER

- ✓ **Vayu Tattwa o elemento aire**, emerge desde akasha tattwa cuando las partículas de dicho elemento comienzan a vibrar ya generar movimiento. Forma el estado gaseoso de la materia. Sus partículas poseen una frecuencia vibratoria muy alta. Tiene como característica primordial el movimiento, en la forma de expansión y contracción. El elemento aire es todavía un estado sutil de la materia y en el cuerpo físico hace posible la sensación del tacto, conduciéndola al sistema nervios a los centros cerebrales. A nivel mental está relacionado con el **subconsciente**.



AIRE

- ✓ **Agni Tattwa o elemento fuego**, emerge como consecuencia del movimiento excesivo de las partículas del elemento aire, lo cual libera calor que caracteriza al elemento fuego. El movimiento de su energía es menor que el del elemento aire. Constituye el estado ígneo de la materia y produce en el cuerpo físico el fuego de la digestión, el hambre, la sed, la temperatura, etc. Es responsable de la percepción del color y la forma a través de la vista. El elemento fuego está relacionado con el nivel **subconsciente** de la mente.



FUEGO

- ✓ **Apas Tattwa o elemento agua**, El decrecimiento del movimiento de las partículas del elemento fuego ocasiona la pérdida de calor y un enfriamiento que da origen al elemento agua. Este elemento coincide con el estado líquido de la materia. Mientras que en los tattwas anteriores las partículas de energía se mueven libremente, en el elemento agua se ven confinadas a un espacio pequeño y definido. Es materia que todavía no ha llegado a cohesionarse porque sus átomos permanecen en un estado de caos. Este elemento aparece en el cuerpo como materia líquida, controlando todos los fluidos y posibilitando el sentido del gusto. Mentalmente está relacionado con los niveles **consciente y subconsciente**.



AGUA

- ✓ **Prithivi Tattwa o elemento tierra**, es el último tattwa y se produce por la solidificación del elemento agua. Cada partícula de prithivi tiene su propio sitio y su vibración se limita al espacio que ocupa. El elemento tierra es el estado sólido de la materia. Su energía aparece como materia concreta en sólida, líquida y gaseosa. Sus características propias son la cohesión, la solidificación y el peso. Como ha emergido de los tattwas anteriores también conserva las propiedades de estos. Mentalmente está relacionado con los niveles **consciente y subconsciente**.



TIERRA

2. **Pranamaya Kosha (envoltura hecha de prana o de energía vital):** o cuerpo energético. El Prana es la energía vital que impregna todo el universo, una fuerza en constante movimiento que tiene dos aspectos. El cósmico y el individual. El aspecto cósmico es muy sutil, percibiéndose únicamente en ciertos estados de consciencia. Pero el prana en el individuo se manifiesta de una forma más burda y tangible. El prana está inmerso en la materia, pero no es la materia está impregnada de energía, formando una doble estructura donde la energía sustenta dicha materia. El ser humano capta prana de diferentes maneras, siendo lo importante el proceso respiratorio. El prana es intercambiable dentro del hombre y adopta cualidades diferentes según la envoltura que alimenta y las funciones que realiza. Desde la práctica del yoga es muy importante la relación prana-mente, de forma que la modificación de uno produce una fluctuación en el otro.

Pranamaya Kosha es la envoltura energética o estructura pránica del hombre que constituye su ser vital y es una réplica energética del cuerpo físico, al cual da vida y sostiene. Su energía se experimenta a veces durante la meditación y relajación, como una sensación de contracción y expansión o como un desplazamiento involuntario del cuerpo. Puede tenerse la sensación de levarse sobre el suelo, aunque el cuerpo físico, por supuesto, sigue inmóvil. Este fenómeno es debido a que su estructura no es afectada por la gravedad y a que su tamaño puede aumentar y disminuir según las circunstancias. Tanto annamaya como pranamaya Kosha se disuelven después de la muerte, aunque pranamaya subsiste, organizando, durante algunos días para luego reingresarse a su fuente cósmica

3. **Manomayakosha (envoltura mental):** se lo conoce como el cuerpo mental y su naturaleza es más sutil que la de pranamaya kosha. Está constituido por los cinco órganos de percepción (Gñanandriyas), los cinco órganos de



la acción (karmendriyas) y el pensamiento (manas). Es también el aciento de las emociones y los sentimientos. Manomaya registra los fenómenos internos y externos y realiza la función del pensamiento. Trabaja con los datos que le suministra los órganos de los sentidos (gñanendriyas) y con la información almacenada (chitta). Es el intermedio entre los koshas superiores y los inferiores. Se encarga de transmitir las experiencias y percepciones del mundo exterior al cuerpo psíquico (vigñanamaya kosha) y de comunicar las influencias de los koshas superiores a los inferiores. Sus órdenes ponen en marcha las energías del cuerpo energético (pranamayakosha) y estas se manifiestan en las acciones del cuerpo físico (annamaya kosha)

El cuerpo mental se alimenta de las experiencias del individuo. Crece y se desarrolla cuando no se actúa por imitación o repetición de patrones culturales adquiridos, sino enfrentando las situaciones de la vida desde la propia espontaneidad y el criterio personal genuino.

4. **Vigñanamaya kosha (envoltura psíquica o de conocimiento):** Es la primera densificación de Jivatman (el ser o manifestación de Brahman en el hombre) y se dice que por su proximidad al ser (Atma), posee el reflejo de su luz, el reflejo del conocimiento puro. Vigñanamaya kosha es la envoltura de Conocimiento o Consciencia y esta constituido por buddhi, el principio discriminador, la inteligencia que evalúa, determina y decide. Estambién la sede del ego (Ahamkara), el principio de individualidad que nos hace sentirnos separados y diferentes de los demás. Vigñanamaya Kosha está en contacto con el mundo exterior a través de los tanmatras (principios de los cinco sentidos, contraparte sutil de los tattwas). Estos son:

- ✓ SHABDA-TANMATRA: sonido, esencia sutil del elemento éter (akasha tattwa)



- ✓ SPARSHA-TANMATRA: tacto, esencia sutil del elemento aire (vayu tattwa)
- ✓ RUPA-TANMATRA: forma y color, esencia sutil del elemento fuego (agni tattwa)
- ✓ RASA – TANMATRA: sabor, esencia sutil del elemento agua (apas tattwa)
- ✓ GANDHA-TANMATRA: olor, esencia sutil del elemento tierra (prithivi tattwa)

Mientras en los koshas anteriores se vive identificado con el cuerpo físico, los impulsos, las emociones y los pensamientos, en vigñanamaya Kosha se experimenta la autenticidad o consciencia del yo (yo soy consciente de que soy consciente). En esta envoltura residen las facultades superiores de la mente. Cuando se despierta su potencial, mediante la práctica de la meditación, se manifiesta la intuición o conocimiento directo, la sabiduría, las percepciones extrasensoriales, las experiencias fuera del cuerpo, etc

Vigñanamaya kosha y manomaya kosha constituyen entendemos como psiquismo y mente. Son dos aspectos de la misma cosa, y junto con pranamaya kosha conforman el cuerpo sutil. El hombre reside en el cuerpo sutil cuando entra en el estado de swapna (nivel subconsciente), es decir, cuando duerme y experimenta sueños. Durante swapna se desvanece la percepción del cuerpo físico y del mundo exterior y la consciencia se establece en el mundo de los contenidos mentales (pensamientos, imágenes, emociones, memorias, etc)

5. **Anandamaya Kosha (envoltura de felicidad o bienaventuranza):** Es la envoltura de la felicidad que da origen a los demás koshas. En anandamaya se trasciende el conocimiento intuitivo y se experimenta la dimensión trascendental del ser humano donde no existen ni el tiempo, ni el espacio ni la individualidad. Se habita en esta envoltura durante el sueño



profundo (Shshupti), cuando no hay consciencia del cuerpo (cuerpo denso) ni de la mente (cuerpo sutil).

Anandamaya kosha, esta constituido por la sustancia mas pura de Prakriti (materia primordial) y en su centro reside el ser o Atman. No obstante, el Atman no es ninguno de los tres cuerpos, ni de los cinco koshas. Es el testigo inafectado que permanece durante los tres estados: JAGRAT, vigilia; SWAPNA, sueño; SUSHPTI, sueño profundo. Aparentemente se identifica con cada uno de los estados (y con cada uno de los koshas), como un actor que representa varios papeles pero sigue siendo diferente de cada uno de los roles que le toca asumir. Atman trasciende de los cinco koshas pero está presente en cada uno de ellos, en los momentos que se identifica con sus elementos correspondientes: cuerpo, emociones, pensamientos, etc.

La naturaleza del Atman es **SATCHITANANDA**; Existencia, conocimiento y bienaventuranza.

SAT-EXISTENCIA: el ser permanece inmutable sin sufrir ninguna modificación durante los tres estados (jagrat, swapna y sushupti) ni por el paso del tiempo (pasado, presente y futuro). El Atman está mas alla de las limitaciones del cuerpo-mente y por tanto del espacio y el tiempo que son creación de la mente.

CHIT-CONOCIMIENTO: el ser es pura conciencia y permanece como un testigo durante todos los estados de la experiencia.

ANANDA-BIENAVENTURANZA: el ser permanece en estados constante de bienaventuranza.

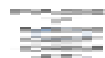
Anandamaya kosha se experimenta durante el estado de sueño profundo y por la práctica de yoga, cuando se alcanza el estado de meditación profunda. Esta envoltura acompaña al hombre hasta la liberación final, momento en el que el Atman retorna a su fuente cósmica (Paramatman o ser universal)

Los cinco koshas forman una unidad indivisible, influyéndose mutuamente e interactuando como un todo. Cada envoltura realiza sus funciones propias y está más directamente relacionada con algún nivel de experiencia, por ejemplo:

- *Ananamaya kosha* (cuerpo físico) está relacionado con la dimensión consciente de la mente o estado de vigilia.
- *Pranamaya kosha* (cuerpo energético), esta asociado a las dimensiones conscientes y subconsciente de la mente y actúa como vínculo entre el cuerpo físico y el cuerpo mental.
- *Manomaya kosha* (cuerpo mental), forma parte de cuerpo sutil (junto con pranamaya y vigñanamaya) y su actividad predomina durante el estado de sueño con ensueño (swapna o nivel subconsciente)
- *Vigñanamaya kosha* (cuerpo intuitivo), actúa como nexo entre el cuerpo sutil y el cuerpo causal, así como entre las dimensiones subconscientes e inconscientes.
- *Anandamaya kosha* (cuerpo causal), esta relacionado con la dimensión inconsciente de la mente, los estados de sueño profundo, meditación y consciencia homogénea.

En el proceso de evolución espiritual el yogui va profundizando en la experiencia de sus koshas desde el más burdo hasta el más sutil. Va liberándose de las limitaciones que imponen las envolturas hasta alcanzar el cuerpo causal, donde se produce la unión de la consciencia individual con la consciencia cósmica o ser universal (paramatman)

CORRESPONDENCIA ENTRE KOSHAS, CUERPOS Y ESTADOS DE CONSCIENCIA



KOSHA	CUERPO	ESTADO DE CONSCIENCIA RELACIONADO
ANNAMAYA KOSHA (envoltura de comida)		
PRANAMAY		