



TEMA 3: EJERCICIOS Los 5 Koshas



ANNAMAYAKOSHA

Cómo cuidamos el Cuerpo Físico

En la práctica de Hatha Yoga, entrenamos el cuerpo físico cómo un aspecto único de nosotros mismos, lo cuidamos y lo nutrimos, de modo que podamos disfrutar de nuestra vida externa para ir hacia la vida interna, ir hacia adentro sin que el cuerpo sea un obstáculo durante la meditación.

En la meditación, nos damos cuenta de Annamaya kosha, la exploramos y luego nos dirigimos hacia adentro, hacia y a través de otras koshas.

En Ayurveda se dice que el Annamaya kosha puede ser sáttvico, rajásico o tamásico. La palabra sattva significa armonía, equilibrio y tranquilidad, donde se crea un equilibrio entre actividad y paz. Rajas significa dinámico, activo, violento. Tamas significa aburrido e inerte. A través de la práctica del hatha yoga, desarrollas un annamaya kosha sáttvico. **Cuando el annamaya kosha se vuelve sáttvico, la emisión de energía es mucho mayor.**

En la ciencia moderna se dice que todo el tiempo, todo el día y la noche, los cuerpos físicos intercambian energía con el entorno. Por supuesto, no se puede ver, pero científicamente se ha visto que al igual que un péndulo oscila, cada cuerpo emite o tira átomos o partículas subatómicas y las recibe. Esta actividad da lugar a ondas de energía. El cuerpo sáttvico crea ondas de mayor alcance, un cuerpo tamásico quizás no tiene ondas en absoluto, mientras que un cuerpo rajásico tiene ondas variables.

Cuando estos átomos o partículas subatómicas salen de tu cuerpo y regresan, hay un período de reposo, como cuando un péndulo cuando va hacia la izquierda y luego gira y va hacia la derecha, hay un momento de reposo. De manera similar, cuando haces pranayama, entre la inhalación y la exhalación hay un punto de descanso llamado kumbhak o shunyak, según el momento. Es un período

muy corto. En este breve período, el cuerpo transmite energía sáttvica, rajásica o tamásica.

En la ciencia del yoga el refinamiento y desarrollo de Annamaya Kosha es posible a través de los siguientes métodos:

1. **Dieta adecuada:** Los alimentos sáttvicos, como una dieta lacto-vegetariana sana, proporcionan nutrición para el cuerpo de una manera óptima. El consumo de alimentos tamásicos como carne, alcohol y drogas debilita nuestra vitalidad y nos llena de vibraciones negativas.
2. **Tratamientos de Limpieza y Purificación del Ayurveda** (limpieza de cara, ojos, oídos, nariz, cuerpo, etc.)
3. **Ayuno y Desintoxicación:** Ayuno parcial o total. Tratamientos de desintoxicación como el panchakarma
4. **Asana:** Todas las posturas de yoga tonifican el cuerpo, haciéndolo más fuerte y flexible.

ANNAMAYAKOSHA

Cómo cuidamos el Cuerpo Energético

Aprender a dirigir y regular el prana es importante para mantener la salud. Los nervios y las glándulas endocrinas son los correlatos físicos de los nadis y chakras del cuerpo pránico.

Ayurveda dice que **los problemas de salud comienzan a niveles energéticos antes de manifestarse físicamente.**

El prana se nutre del aire que respiramos y de los alimentos que comemos. Los pulmones y el intestino grueso están conectados entre sí. Ambos nos suministran Prana, los pulmones porque absorben la esencia del aire, y el intestino grueso absorbe la esencia y la nutrición de los alimentos.

El Prana se nutre, que a su vez nutre tanto el cuerpo como la mente. Es posible **nutrir Prana** a través de los siguientes métodos:

- **Ejercicios de Pranayama:** Pranamaya kosha está directamente influenciado por la práctica de pranayama. Es imprescindible tener una técnica impecable para Pranayama.
- **Toma comida sáttvica.** Ayuda a energizar Pranamaya Kosha ya que tiene más prana. Evidentemente las frutas y las verduras tienen más prana que la carne, ya que toman la energía directamente del sol, el prana más puro.
- **Practica asanas** con conciencia de la respiración. No hacer la asana mecánica sino centrándonos en cada inhalación y en cada exhalación.
- **Soltar:** Liberar lo que no necesitas es tan importante como agregar lo que necesitas. Dedica menos tiempo a las actividades (o relaciones) que atenúan tu luz interior y vibra más alto.
- **Practica la buena intención y la repetición;** puedes cambiar la energía de tu entorno interior y exterior.

- **Practica mauna (silencio noble).** Intenta preparar las comidas en silencio, o mientras canta o canta mantras edificantes.
- **Los mudras** conectan diferentes nadis; su conocimiento y práctica pueden fortalecer el Prana.
- **Los mantras** tienen una influencia positiva en los nadis. Canta mantras adecuados a tu cuerpo pránico, los que sientas que conectan contigo.

MANOMAYAKOSHA

Cómo cuidamos el Cuerpo Mental

Aprender a desarrollar Manomaya Kosha o cuerpo mental es importante para nuestra salud mental. El cuerpo mental se alimenta de las percepciones sensoriales. **Un ambiente armonioso, interesantes desafíos profesionales y relaciones divertidas** y de apoyo ofrecen una dieta ideal para la mente. **Una rutina de pratyahara, o retiro de los sentidos**, que conduce a la meditación, proporciona una excelente puesta a punto interior.

La **meditación con mantras** ayuda enormemente a Manomaya kosha. Esto calma y equilibra este kosha y ayuda a liberar bloques de energía que se manifiestan como complejos mentales y pensamientos obsesivos.

Los yoguis que pasan mucho tiempo meditando a menudo tienen muy poca necesidad de dormir, en parte porque sus vehículos mentales funcionan de manera óptima.

En pocas palabras, es posible nutrir a **Manomaya Kosha** a través de los siguientes métodos:

- **Entorno Armonioso:** Manomaya kosha está directamente influenciado a través de entradas sensoriales. El entorno armonioso y de apoyo es una dieta ideal para este kosha.
- **Toma comida sáttvica:** Ayuda a mantener saludable a Manomaya Kosha.
- **Practica la meditación:** Pranayama, mudras, pratyahara ayudarán a sintonizarlo para la meditación.
- **Meditar con mantras:** La meditación con mantra tiene una influencia positiva en los nadis. Canta mantras adecuados para ti, los que más vibren contigo.

- **Soltar:** Liberar lo que no necesitas es tan importante como agregar lo que necesitas. Dedica menos tiempo a las actividades (o relaciones) que atenúan tu luz interior y vibra más alto.
- **Practica la buena intención y la repetición;** puedes cambiar la energía de tu entorno interior y exterior.
- **Practica mauna (silencio noble).** Intenta preparar las comidas en silencio, o mientras canta o canta mantras edificantes.
- **Los mudras** conectan diferentes nadis; su conocimiento y práctica pueden fortalecer el Prana.
- **Los mantras** tienen una influencia positiva en los nadis. Canta mantras adecuados a tu cuerpo pránico, los que sientas que conectan contigo.

VIJYANAMAYAKOSHA

Cómo cuidamos el Cuerpo Intelectual

Como manomaya kosha, vigyanamaya kosha se puede alcanzar con prácticas regulares de **yoga asana, pranayama y meditación**. Una vez allí, experimentaremos una paz más profunda que proviene de la libertad de pensamientos, acciones y habla.

Es muy poco probable que se mantenga esta conciencia todo el tiempo. Más bien, debería aparecer en oleadas y destellos, aumentando gradualmente con el tiempo hasta que sea mucho menos probable que se vea atrapado en los dramas diarios. A medida que tu práctica de yoga se profundiza, toma nota de los cambios sutiles que ocurren y notará aspectos de tu conciencia que ejemplifican el desarrollo de este kosha.

La **meditación con mantras** ayuda enormemente. Esto calma, equilibra y ayuda a liberar bloques de energía. Los yoguis que pasan mucho tiempo meditando a menudo tienen muy poca necesidad de dormir, en parte porque sus vehículos mentales funcionan de manera óptima.

Es posible desarrollar **Vigyanamaya Kosha** a través de los siguientes métodos:

- **El tantra** está relacionado específicamente con vigyanamaya kosha y se puede utilizar para desarrollarlo. Vigyanamaya kosha es inherente a ti, pero está escondido como la energía está escondida en la materia. Tienes que separarlo; tienes que liberar tu vigyanamaya kosha para experimentarlo.
- **El entorno armonioso y de apoyo** es una dieta ideal para este kosha.

- **Toma comida sáttvica.** Ayuda a mantener todos los kosha saludables.
- **Practica la meditación.** Pranayama, mudras, pratyahara ayudarán a sintonizarlo para la meditación.
- **Meditar con mantras:** La meditación con mantra tiene una influencia positiva en los nadis. Canta mantras adecuados para ti, los que más vibren contigo.
- **Soltar:** Liberar lo que no necesitas es tan importante como agregar lo que necesitas. Dedica menos tiempo a las actividades (o relaciones) que atenúan tu luz interior y vibra más alto.
- **Practica la buena intención y la repetición;** puedes cambiar la energía de tu entorno interior y exterior.
- **Practica mauna (silencio noble).** Intenta preparar las comidas en silencio, o mientras canta o canta mantras edificantes.
- **Los mudras** conectan diferentes nadis; su conocimiento y práctica pueden fortalecer el Prana.
- **Los mantras** tienen una influencia positiva en los nadis. Canta mantras adecuados a tu cuerpo pránico, los que sientas que conectan contigo.

Cuando hay un despertar en vigyanamaya kosha, los siddhis (poderes / habilidades especiales) comienzan a manifestarse:

- El practicante se vuelve clarividente y telepático; comienza a saber muchas cosas sobre las personas y los eventos antes de que sucedan, que le llegan en forma de sueños, pensamientos o visiones.

- Puede aparecer en muchos lugares para muchas personas al mismo tiempo.
- Desarrolla el poder de leer los pensamientos de los demás y también de influir en ellos.
- Puede desarrollar poderes curativos. Sus palabras, tacto o mirada pueden curar las enfermedades más mortales que ningún médico puede curar.
- En algunos casos excepcionales, dependiendo de la extensión de su llegada al nivel de vigyanamaya kosha, puede que incluso resucitar la vida o entrar en el cuerpo de otra persona.

VIJYANAMAYAKOSHA

Cómo cuidamos el Cuerpo de Dicha

Ananda es un **estado estable del ser**, sin importar las circunstancias que surjan. El estado de totalidad, de integración con el momento y contigo mismo, abarca la envoltura interior de anandamaya. Este **estado de dicha** se experimenta generalmente en **momentos fugaces**, pero puede permanecer durante períodos más prolongados.

Es importante destacar que anandamaya sigue siendo una funda, una capa que se puede despegar. Cuando se quita anandamaya, **llegamos a atman, nuestro centro mismo**. Atman es nuestra **conexión directa con lo divino, con la esencia de todo lo que es**. Es nuestra **conciencia pura**.

Anandamaya impregna cada una de las envolturas externas anteriores, pero solo se experimenta una vez que somos capaces de despegar las ilusiones de cada envoltura para revelar nuestra verdadera naturaleza. Anandamaya **se puede experimentar en esos momentos en los que estás completamente inmerso en lo que estás haciendo, cuando ya no te separas de tu experiencia**.

La transición de Vigyanamaya a Anandamaya Kosha es una etapa tan importante en el ascenso de la conciencia que los Yoga Sutras de Patanjali han dedicado una sección completa a este evento, cuando la conciencia puede percibir las *cuatro dimensiones del tiempo* : pasado, presente, futuro y eternidad. Patanjali ha denominado este evento cuando los siddhis se manifiestan como **vi-bhooti** . Él lo llama el logro del yoga y ha advertido al aspirante que no se distraiga con este logro. Es el estado equivalente a **paroksha anubhuti** , o conciencia de un solo punto sin conciencia de uno mismo. Una mayor conciencia de paroksha anubhuti lleva al practicante a **aparokshanubhuti** , que se correlaciona con la dicha de anandamaya kosha.

Entonces, Vigyanamaya Kosha puede ser el conducto hacia Anandamaya Kosha. La experiencia de Vigyanamaya Kosha te da una idea de lo que te espera a medida que tu conciencia comienza a experimentar ecuanimidad, pero la experiencia cae nuevamente debido a la aparición y desaparición de **vikshepa** (distracciones) y la concentración de la mente. **Todos los siddhas y santos deben pasar por esta etapa antes de alcanzar la iluminación.** El relato de los cuarenta días y cuarenta noches en que Cristo se encontró con la tentación antes de experimentar a Dios, así como los relatos de Buda, donde antes del nirvana se encontró con los demonios y las damiselas hechizantes, indican **vikshepa**.

Cuando hay un despertar en Vigyanamaya Kosha, los siddhis comienzan a manifestarse. El practicante se vuelve más intuitivo y telepático. Empieza a saber muchas cosas sobre personas y eventos antes de que sucedan. Desarrolla el poder de leer los pensamientos de los demás o puede desarrollar poderes curativos.

El yoga dice claramente que no eres solo el cuerpo que percibes con los ojos, ni eres solo sangre, huesos, músculos, nervios, corazón, cerebro y otros órganos que te mantienen vivo. Eres mucho más que eso. De hecho, lo que ves con el ojo se sustenta en lo que no ves. Esta parte invisible de ti está compuesta por las cinco koshas mencionadas anteriormente.

En la tradición tántrica, el espíritu a menudo se simboliza como **Shiva**, el Señor trascendente que siempre está inmerso en la conciencia divina. La materia o energía se llama **Shakti**, la Diosa Suprema cuyo cuerpo divino es todo este universo. Se aman con una intensidad indescriptible. Su amor supremo se experimenta en el Anandamaya kosha, donde el espíritu y la materia se abrazan.

LLEGANDO A ANANDAMAYA KOSHA

Anandamaya Kosha se revela cuando hemos atravesado las envolturas externas y hemos liberado cualquier forma de control mental sobre ellas.

Anandamaya es una experiencia más profunda que la que se puede contemplar. Esforzarse por alcanzar anandamaya kosha de cualquier otra manera directamente es un intento inútil.

Podemos ayudar a despertar Anandamaya Kosha a través de tres prácticas:

1. El primero es **seva** , servicio desinteresado. Esto abre nuestro corazón a nuestra unidad innata con otros seres.
2. El segundo es **bhakti** yoga, devoción a Dios. Esto abre nuestro corazón a nuestra unidad con el Ser Divino omnipresente.
3. El tercero es **samadhi** , meditación intensamente enfocada, que abre nuestro corazón a nuestro propio ser divino.

Cuando cesa la identificación con las envolturas, el yo se da cuenta del Ser Infinito y se libera más allá de la muerte.