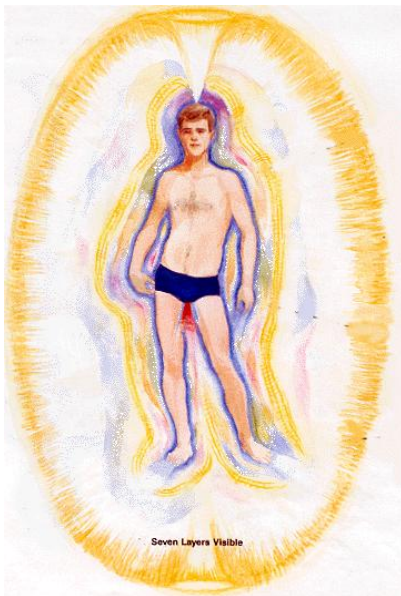


CUERPOS SUTILES



A pesar de que Einstein introdujo en Occidente el concepto de energía, aun hoy nos cuesta incorporarlo a nuestra noción del cuerpo humano. Pero los antiguos sabios de la India eran capaces de percibir la realidad más allá de los cinco sentidos, y reconocían la existencia de otros cuerpos además del físico.



No es ninguna novedad: sabemos que la Tierra gira alrededor del sol, y sin embargo decimos “sale el sol” o “el sol se pone”. Es que nuestra percepción, limitada por los cinco sentidos, nos lo hace ver de esta manera. Con la energía nos pasa lo mismo: si bien intelectualmente reconocemos que la materia es energía, al no poder percibir la realidad en términos energéticos, vivimos nuestra vida sumergidos en la materia. Somos un cuerpo en un mundo lleno de otros cuerpos y objetos.

Esta primacía de lo material es causada en principio por la limitación de nuestros sentidos y reforzada por el condicionamiento social. Pero lo que la ciencia descubrió recién en el siglo veinte, la sabiduría antigua de la India, entre otras, lo ha reconocido desde hace más de cinco mil años.

CUERPO DENSO, CUERPO SUTIL, CUERPO CAUSAL

Desde el punto de vista del Yoga, del Vedanta y del Samkhya, el ser humano está formado por tres cuerpos diferenciados pero interrelacionados. Estos tres cuerpos contienen a su vez cinco envolturas llamadas Pancha Koshas, que se penetran una a la otra

sucesivamente:

Cuerpo denso: ANNAMAYAKOSHA (alimento)

Cuerpo sutil: PRANAMAYAKOSHA (energía)
MANOMAYAKOSHA (mente)
VIJNANAMAYAKOSHA (intelecto)

Cuerpo Causal: ANANDAMAYAKOSHA (bienaventuranza)

Cada una de ellas es más etérea que la previa, y la última está más allá de lo mental, donde solo queda el velo de la ignorancia cubriendo la realidad última (Atma, la unidad primordial). Sathya Sai Baba afirma que el cuerpo físico está hecho de comida (Annam):

“Sin embargo, dentro de este hay una fuerza más sutil, una vibración interna llamada aire vital o Prana. La mente (Manas) es aun más sutil, y más profundo y etéreo que la mente es el intelecto (Vijnana). Más

allá del intelecto se halla la capa más profunda de bienaventuranza espiritual (Ananda). Cuando ahonden en esta región de dicha ilimitada, podrán experimentar la realidad, la divinidad. Esta conciencia divina es el objetivo supremo”.

- Sutra Vahini, Cap.3, "La bienaventuranza es el núcleo de los cinco envolturas vitales"

LOS PANCHA KOSHAS

Kosha	Atributo
Annamaya (alimento)	Existencia física
Pranamaya (vitalidad)	Creación, preservación
Manomaya (mente)	Percepción, conciencia
Jnanamaya (intelecto)	Discernimiento, intuición
Anandamaya (Bienaventuranza)	Conciencia Divina

1. El cuerpo físico: Annamaya Kosha (grueso, compuesto por alimento)

Es la envoltura física compuesta de carne, huesos, sangre, etc. y resulta la manifestación más densa del ser humano –para Occidente, la única. Se alimenta del prana (energía vital) más material en forma de comida, agua y aire, pero depende de los pranas más sutiles pertenecientes a las otras envolturas. El nombre de esta capa proviene de annam, alimento. El feto crece en el útero con la ayuda del alimento ingerido por la madre. Después del nacimiento, el cuerpo crece y se sustenta gracias a la comida. Cuando muere, mediante la descomposición se vuelve parte de la tierra y produce alimento. A esta envoltura también pertenecen los cinco elementos: tierra, agua, fuego, aire y éter (espacio).

2. El cuerpo vital: Pranamaya Kosha (aliento vital, respiración, energía)

Esta envoltura hecha de prana es una réplica energética del cuerpo físico, al cual sostiene y da vida. Tiene como instrumentos los cinco aires vitales o pranas y el sistema nervioso. El prana es la energía vital responsable de iniciar la vida. Ingresa en nuestro organismo a través de diferentes vías, la respiración, la comida y los líquidos.

Así, el prana se distribuye por nuestro cuerpo y se manifiesta en cinco tipos diferentes de energía. A través de estas cinco funciones controla todo nuestro movimiento y hace posible las actividades del organismo.



1.- **Prana-prana**, energía que regula el funcionamiento de todos los órganos que intervienen en el proceso de la respiración. Está situado en la zona del pecho, desde el diafragma hasta la base de la garganta.

2.- **Prana-apana** se encarga de la regulación de los órganos que intervienen en el proceso de la eliminación del alimento. Se extiende desde la parte baja del abdomen hasta la parte superior de los muslos.

3.- **Prana-sanama** regula el funcionamiento de los órganos que digieren y asimilan el alimento. Ocupa la zona abdominal desde el diafragma hasta la parte baja del abdomen.

4.- **Prana-udana** mantiene el calor del cuerpo. Se sitúa desde la garganta hasta la cabeza.

5.- **Prana-vyana** regula todas las corrientes corporales. Su dominio se extiende por las cuatro extremidades y en todo el cuerpo.

3. El cuerpo mental: Manomaya Kosha (mental, emocional, volitivo)

Su naturaleza es más sutil que la de Pranamaya kosha. Está constituido por los cinco órganos de la percepción (gñanendriyas), oído, tacto, vista, gusto y olfato; los cinco órganos de la acción (karmendiyas), habla, aprehensión, movimiento, generación y excreción; y el pensamiento (manas). Es

también el lugar de las emociones y los sentimientos, registra los fenómenos internos y externos y realiza la función del pensamiento. Este cuerpo se alimenta de las experiencias de la persona.

En principio, la mente es el instrumento global que controla y dirige los sentidos. Es por eso que también recibe el nombre de Karana (instrumento) en sánscrito. A su vez, los cinco sentidos son los instrumentos utilizados por la mente para percibir la naturaleza y obtener información sobre los objetos. Pero su naturaleza es tan inestable que suele ser arrastrada por los objetos del mundo externo y las impresiones que dejan a través de nuestros sentidos. La mente siente atracción o rechazo hacia los objetos, y esto perturba la ecuanimidad.

Ego-mente (Ahamkara): Manomaya Kosha es también la residencia del ego (ahamkara), el principio de individualidad que nos hace sentirnos diferentes de los demás. El ego es extremadamente sutil y penetra todas nuestras acciones. Surge por la identificación con el cuerpo, sustentada por dos ideas falsas: yo soy el cuerpo, yo soy el hacedor. El ego trata de envolver al Buddhi o intelecto y como consecuencia, el hombre no puede comprender el Atma. Por lo tanto, los esfuerzos deben apuntar a descartar la capa impuesta por el ego en el intelecto.

4. Vijnanamaya Kosha: cuerpo intuitivo (Discernimiento, intelecto)

Esta capa se denomina envoltura psíquica o cuerpo intuitivo. Por su proximidad al Ser (Atman) posee el reflejo de su luz, del conocimiento puro. Aquí residen las facultades superiores de la mente. Cuando se desarrolla su potencial se manifiestan la intuición o conocimiento directo, la sabiduría, las percepciones extrasensoriales, etc.

De los cinco cuerpos sutiles, el hombre tiene en gran medida el Vijnanamaya Kosha. Esta conciencia no está presente en otros seres. Por esta razón, el hombre es visto como el supremo entre todos los seres vivos. Tiene cualidades y capacidades que no están presentes en otras criaturas.

A este plano pertenece el Buddhi o intelecto. El buddhi no debe ser visto como un simple aspecto de la mente. Puede ser descrito como una imagen o eco del Uno o Alma Universal (Atma). Solo después de comprender la naturaleza del intelecto podemos determinar si somos guiados por él o por meras ilusiones mentales. Cuando aparecen los problemas o la necesidad de tomar decisiones, el hombre ansía los consejos de su voz interior. El buddhi es esta conciencia que lo guía para conducir su vida hacia la realidad fundamental.

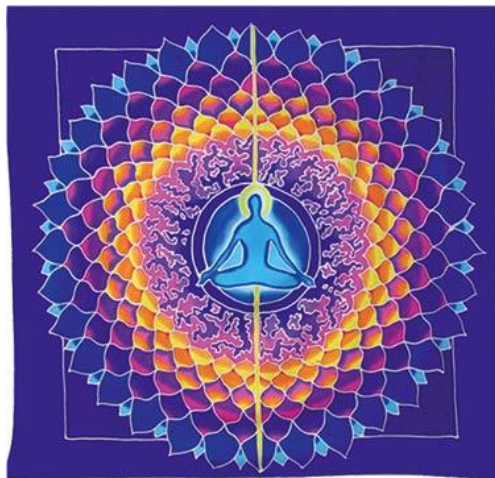
5. Anandamaya Kosha (envoltura de bienaventuranza o felicidad)

El quinto y más recóndito cuerpo es el extático y dichoso Anandamaya Kosha, el cuerpo causal que da origen a los demás. Transciende el conocimiento intuitivo y no existen ni el tiempo, ni el espacio, ni la individualidad. En su centro reside el Ser o Atman, cuya naturaleza es Sat, Chit, Ananda (existencia, conocimiento y bienaventuranza). El propósito de la búsqueda humana a través de las distintas etapas espirituales es lograr la dicha suprema (Ananda) que es inmanente en cada objeto de la creación. Brahmananda (la dicha de Dios) es distinta del contento y alegría que sentimos cuando nuestros deseos se ven satisfechos. Esta dicha suprema es nuestro derecho y resulta de descubrir nuestra verdadera identidad. Porque Ananda es Brahman, Dios, el universal absoluto, el Uno sin segundo.

NIVELES DE CONCIENCIA SEGÚN LOS KOSHAS

Ascender de niveles es un proceso natural. El capullo de una flor tiene muy poca fragancia. Cuando crece y se abre, adquiere un delicado perfume. Del mismo modo, cuando la conciencia humana se expande, encuentra plenitud en el estado de Sat-Chit-Ananda. Comenzando con la mente ordinaria, la conciencia se enaltece hasta el nivel de la Supermente. Entonces asciende al estado de la mente más elevada.

- El Atma (Espíritu), cuando se asocia con el cuerpo físico, recibe el nombre de Annamaya Purusha. Es el estado de conciencia ordinario.
- Cuando se asocia con Pranamaya Kosha (la Conciencia Vital), el Atma recibe el nombre de Pranasvarupa.
- Cuando el Atma se asocia con la conciencia mental, se la conoce como Manopurusha.



- La cuarta conciencia trasciende los sentidos humanos, y recibe el nombre de Supermente. El Atma en este estado se llama Vijnanapurusha. Trasciende las limitaciones humanas y se acerca a la Divinidad.
- Desde Vijnanamayakosha uno avanza hacia Anandamayakosha: el estado de Bienaventuranza Total que recibe el nombre de Anandamayapurusha (el que disfruta la bienaventuranza).

A través de todos estos estados, la entidad constante sigue siendo la misma, así como sucede con los cambios corporales desde la infancia hasta la vejez. Es la Conciencia presente en todos, el Uno en los muchos. Esta Conciencia Universal es Sathyam (Verdad). Es Jnanam (Sabiduría Suprema). Es Anantam (Infinita).

“Puede parecer difícil alcanzar este estado. Sin embargo, si hacen el esfuerzo necesario, no se lo debería considerar más allá de la propia capacidad. Escuchen mis palabras. Entrenen la mente dirigiéndola hacia lo Divino. Yo les mostraré el camino. Si escuchan pero no practican, no alcanzarán el objetivo”.

Sathya Sai Baba, Mensajes de Sathya Sai 21 (1988)