

Los Koshas

Permanentemente el cuerpo reacciona a los pensamientos y los sentimientos. Pero también es al revés: el estado del cuerpo tiene un efecto inmediato en lo que sentimos y pensamos.

El primer paso en el mundo del Yoga es la atención. Con cortas pausas de atención, en las que sentimos el cuerpo en su estructura, alineación, respiración, pulsaciones, percibimos pequeños cambios. Más y más coges confianza con tus propios patrones. Aprendes a interpretar correctamente los precursores de una posible sobrecarga. Aprendes a descifrar los sentimientos y entras en contacto con las capas más profundas de tu ser.

El cuerpo es un continuo espejo de nuestros sentimientos y cuanto mejor sepamos leer nuestros sentimientos, mejor se deja manejar nuestra comunicación con el entorno. Yoga y Meditación facilitan el acceso al propio ser. Cuántas veces negamos nuestros sentimientos espontáneos, que a menudo son los más auténticos, e intentamos sustituirlos por otros más confortables o más adaptados. No estamos enfadados, más bien preferimos estar tristes. No estamos decepcionados, pero indiferentes. Son esos caminos secundarios, que dificultan y evitan en la comunicación, que otros nos comprendan y puedan reaccionar adecuadamente. Al entrar en contacto con nuestros emergentes sentimientos básicos, también tomamos la responsabilidad por nosotros mismos. Por otro lado, una de las sabidurías más importantes del Yoga dice “tus sentimientos no son tu ser.”

Por supuesto los sentimientos, como descritos anteriormente, son una parte importante de nosotros. Sin embargo, se trata de no identificarse totalmente con ellos. Para poder entender esto mejor, quiero entrar más en detalle en el concepto de cuerpo-mente del Yoga. En una de las Upanishaden, una colección de escrituras filosóficas del hinduismo, se describe el siguiente concepto:

El núcleo está rodeado de cinco capas, en Sanscrito Koshas. La primera capa define el cuerpo físico y es “la capa que se compone de alimento” (traducción literal). Esta envuelve todas las otras capas.

La segunda capa comprende la energía vital (Prana). A esta energía se atribuye una característica universal que se encuentra en todo y en cada ser vivió.

El siguiente nivel es Manoyama Kosha, la capa mental (manas = mente). Es el lugar de las impresiones sensoriales y el lugar donde se procesan los sentimientos.

Ya la cuarta capa, Vinyanamaya Kosha, incluye el intelecto y la sabiduría que residen detrás de las impresiones sensoriales. Aquí se encuentran los reconocimientos más profundos del ser y de la propia identidad. Mientras la tercera capa, en el espacio de la percepción, recoge impresiones sensoriales, esta cuarta capa intelectual diferencia estas impresiones de forma analítica, como positivo-negativo, o tiempo-espacio.

Nuestro verdadero ser se encuentra en la quinta capa, Anandamaya Kosha. Este espacio está libre de valoraciones, del vaivén de alegría y dolor, de justo o falso. Aquí experimentamos plenitud e iluminación o liberación.

Es muy importante y es también una responsabilidad, observar exactamente nuestros sentimientos, para finalmente poder entrar en comunicación con nuestra verdadera esencia. Se trata de una toma de conciencia que se desarrolla gradualmente. A través de la meditación

alcanzamos el conocimiento necesario para empezar a comunicar efectivamente con nosotros mismos y con el entorno. Pues todo lo que somos, es el resultado de lo que pensamos y lo que sentimos.