

# LES 5 KOSHA : LES ENVELOPPES DE L'ÊTRE

La Taittiriya Upanisad représente l'être humain comme étant composé de 5 enveloppes, couches ou corps : les koshas. Elles représentent les 5 enveloppes qui recouvrent le Soi. Elles font parties de la nature changeante (prakriti). Elles sont en constante interaction les uns avec les autres et elles vont du plus visible au plus subtil.

La pratique du yoga vise à intégrer et à unir les différentes enveloppes pour pouvoir se rapprocher de notre véritable nature (purusha) et ainsi se rapprocher du Samadhi.

*« Le voyage yogique nous guide depuis notre périphérie, le corps, jusqu'au centre de notre être, l'âme. Le but est d'intégrer les différentes couches, pour que la divinité intérieure puisse rayonner, comme à travers un verre transparent. »*

BKY Iyengar, la voie de la paix intérieure

Voici les 5 kosha :

Kosha : enveloppe      Maya : illusion

## **1- Anna-maya kosha**

Anna signifie nourriture. C'est le corps physique, l'enveloppe la plus extérieure de l'être. Elle est dépendante à la nourriture, à l'eau et à l'air. Elle est perçue par les sens. La pratique des asanas nous permet de se connecter à cette enveloppe.

## **2- Prana-maya kosha**

Cette enveloppe est constituée de l'énergie vitale, le prana avec laquelle elle nourrit les cellules de l'enveloppe nourriture. Le prana circule par les nadis (rivières énergétiques) et les chakras (roues énergétiques). Les techniques respiratoires permettent d'agir sur cette enveloppe.

## **3- Mano-maya kosha**

Il s'agit du système des sensations, des émotions, des pensées et des jugements qui constituent notre mental. Les agitations du mental ont des répercussions sur les 2 premières enveloppes. Pacifier le mental amène davantage d'harmonie dans les 2 premières couches. Le but du yoga est d'ailleurs de diminuer les fluctuations du mental (Yoga Sutra I.2).

## **4- Vijnana-maya kosha**

C'est l'enveloppe de l'intellect, de l'intuition et de la sagesse divine. Elle assure la liaison entre la perception et la révélation de l'intelligence intuitive. Cette enveloppe nous donne la capacité de faire des choix avec discernement en fonction de nos connaissances. La concentration et la méditation développe cette enveloppe.

## **5- Ananda-maya kosha**

Le 5<sup>e</sup> kosa représente la félicité ou la béatitude. C'est l'enveloppe la plus subtile. C'est un état de grande lumière et de paix qui transcende le temps et l'espace.

Dans son livre *La voie de la paix intérieure*, BKS Iyengar les décrit de la manière suivante :

Anna-maya kosha : la stabilité – corps physique

Prana-maya kosha : la vitalité – corps d'énergie

Mano-maya kosha : la clarté – corps mental

Vijnana-maya kosha : la sagesse – corps intellectuel

Ananda-maya kosha : la félicité – corps divin