

# „Těla“ člověka – Šaríra a kóše

## Hrubohmotné tělo Sthúla šaríra

### Fyzické tělo – annamájakóša

Okem postřehnutelné, hmatatelné, ze všech obalů nejpostřehnutelnější. Lze ovlivnit správnou stravou, cvičením, životosprávou..., složeno z pěti elementů (bhúta): éter, voda, vzduch, země, oheň

### Pránické tělo – pránámájakóša

Oživuje fyzické tělo. Prána (energie) pojí oba obaly dohromady a tvoří z něj jeden celek, projevem je dýchání. Prána proudí v soustavě kanálků (nádí), dílo Shiva sanhita uvádí 350 tis. nádí, dílo Hathajógapradípika uvádí 72 tis., důležitých je jich 72. Nejznámější jsou 3 velké nádí táhnoucí se podél páteře - sušumna, ida a pingala. V pránickém obalu se nacházejí čakry, mají jemnohmotnou povahu.

## Jemnohmotné tělo Súkšma šaríra

### Obal mysli – manomájakóša

Schránka myšlení, tzv. nižší mysl -manas, jež nevede k pravému poznání. Přijímá smyslové podněty.

### Obal intelektu – vidžňanamájakóša

Schránka inteligence, jež je tvořena tzv. buddhi – vyšší mysl. Zde se shromažďují zkušenosti z minulých životů, jež jsou přenášeny do dalších vtěleních. V buddhi je karman přenášen do dalších zrození. Obal intelektu umožňuje člověku abstraktně myslet, užívat rozumu a rozvinout schopnost rozlišování.

## Kauzální tělo Káрана šaríra

### Tělo blaha – ánamámájakóša

Nejjemnější a bezprostředně obklopuje átman (nejvnitřnější podstata člověka, jeho svrchované JÁ, jež je totožné s podstatou skutečnosti – Brahman.

Je nositelem vásan (sklonů) a existuje v důsledku máji.

