

## De fem koshaer – de fem beholdere af energi

Fysiske – Anamaya kosha (Mad-beholder)

Energi – Pranamaya kosha (Vitalitet-beholder)

Sanser/Følelser – Manomaya kosha (Mentale beholder)

Intellekt – skelne, analysere og beslutte – Vijanamaya kosha (Intellekt beholder)

Ren bevidsthed – fred, nydelse, glæde, "Bliss" – Anandamaya kosha (Lyksalige beholder - healing)

