

Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer

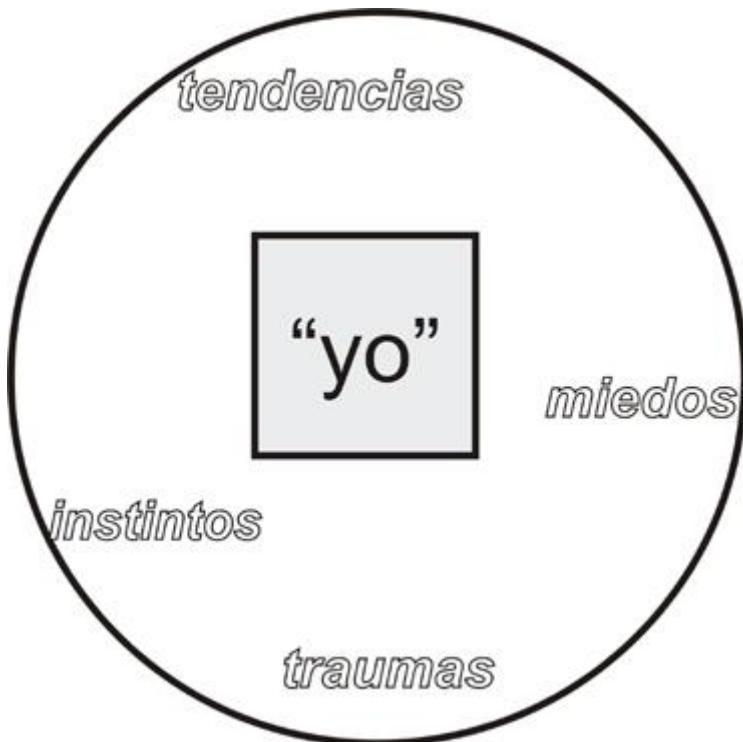


La integración del inconsciente (II): la commoción del Samadhi por Nityananda

Cuando un yogui lleva años de práctica intensa puede experimentar un estado expandido de conciencia, más allá del estado ordinario de conciencia. Tal expansión se llama en Yoga "samadhi", y, leyendo el clásico "Yoga Sutras" del Siddha Patanjali, uno puede ver que hay muchos tipos de samadhi u "absorción". La experiencia del samadhi o de la expansión de la conciencia supone ir más allá del recinto habitual de la mente.

A veces en el camino espiritual se habla de "noches oscuras", y éstas a menudo suceden tras las primeras experiencias trascendentales. El excelente libro "Después del éxtasis, la colada" de Jack Kornfield detalla muchas de estas "noches oscuras" que sucedieron a aspirantes espirituales. Hay hasta un koan zen, que dice que tras el éxtasis, el monje se cae en el pozo, y pregunta al aspirante la razón de ello.

Con el siguiente gráfico intento explicar la razón de esta "noche oscura":



Nuestro estado habitual de conciencia sería el cuadrado dentro del círculo, nuestro pequeño "yo", o "lo que nosotros pensamos que somos". Es un pequeño recinto, con unas paredes acolchadas con sistemas de creencias, ideologías (incluyendo ideologías espirituales), aversiones y preferencias. Estas últimas, nuestros gustos, nos dan compensaciones emocionales a los rigores de la vida. Las aversiones, en cambio, son aquellas cosas que incesantemente intentamos evitar en nuestra existencia. Todo esto son las paredes en las que encerramos y fortalecemos nuestro "yo".

La experiencia elevada del samadhi es como un vislumbre, como un relámpago, en el que por un momento vemos y sentimos la totalidad real que somos. Una totalidad representada por el círculo de la imagen, que abarca toda la existencia, más allá del apreciado recinto claustrofóbico de nuestro pequeño "yo". Esta experiencia sucede normalmente en la meditación, tras años intensos de práctica.

Es una experiencia gozosa, porque el gozo es la naturaleza intrínseca del Ser, según los Siddhas. Una experiencia de expansión. ¿Cómo volver, entonces, de nuevo al pequeño recinto del "yo"? Uno ya no puede estar más satisfecho con la limitación de antaño, las cuatro paredes de la casa del pequeño "yo".

Así que uno ha dejado atrás lo que antes era su hogar, su territorio de referencia, pero todavía no ha llegado a abarcar el territorio de la totalidad, el Ser que somos. Lo que antes le servía ya no le sirve más. El aspirante espiritual está ahora en "territorio de nadie", y parece ser que ya no hay vuelta atrás.

¿Y qué ve ante él? Pues un enorme terreno yermo, que incluye una serie de cosas que no pensaba que existían, pero que ve que se interponen entre él y su visión del horizonte: traumas del pasado, miedos, instintos, tendencias negativas; todo aquello que el psicólogo Jung llamó "la sombra", de un modo amplificado y radicalmente visible. Todo a quello que uno tenía olvidado hace tiempo (o incluso hace algunas vidas), que vuelve con fuerza renovada. Ante eso, la primera reacción es... salir corriendo. Ésta es "la noche oscura".

Yamas y Niyamas

Se impone entonces un periodo inevitable de limpieza. Como en la leyenda de Hércules, hay que limpiar los establos de Augías, que nunca habían sido limpiados, y estaban llenos de excremento. Un trabajo denigrante y casi imposible incluso para un semidios como él. Uno en realidad no limpia sólo su psique, sino parte del subconsciente colectivo. En el proceso afloran a la conciencia todo tipo de contenidos que se oponen al avance espiritual, el avance hacia la totalidad, que deben ser transmutados e integrados.

Lógicamente, el yogui ya no puede seguir viviendo de forma ordinaria, inconsciente; debe revisar todos sus hábitos vitales, ya que no puede seguir alimentando más estos contenidos, ahora tan patentes y obstaculizantes ante su conciencia.

El Siddha Patanjali, en sus Yoga Sutras, cita los famosos ocho aspectos necesarios para la experiencia espiritual. Los dos primeros, la base de todo el proceso, es la práctica de los llamados Yamas y Niyamas. En este momento se entiende más su necesidad para el avance espiritual.

Los Yamas o restricciones son no dañar, veracidad, no robar, continencia y ausencia de codicia.

Los Niyamas u observancias son purificación, contentamiento, austeridades, auto-estudio y entrega al Señor.

Además de seguir los Yamas y los Niyamas, se impone revisar los propios hábitos mentales y emocionales, e integrar todos los residuos kármicos que van aflorando a la conciencia (como vimos en artículos anteriores). ¿Quién dijo que el Yoga era fácil? Éste proceso es la verdadera transformación, algo que tradicionalmente en India era realizado bajo la disciplina férrea de un Gurú. El mismo Yogananda, un ser excepcional, menciona cómo "era purificado en el fuego diario del castigo" ante la disciplina férrea de su gurú. El sistema gurú-discípulo tradicional de India no se ha exportado a Occidente, quizás porque ahora es raro encontrar a verdaderos gurús realizados, y es más raro todavía encontrar verdaderos discípulos, dispuestos a someterse a la disciplina del discipulado. Aunque la vida se encarga por sí sola de disciplinarnos - si uno aprovecha las lecciones del "destino" para trabajar sobre las propias limitaciones conforme la vida las pone delante.

A partir de este momento, el avance espiritual es como colonizar nuevos territorios, nuevas tierras inhóspitas, con todo tipo de contenidos, y humanizarlas. Se trata de ir ampliando la luz de la conciencia hacia espacios antes en penumbra, que ya no se sabe si son individuales o colectivos (quizás las dos cosas a la vez). El Yoga es, en realidad, un proceso de expansión, nunca de restricción o de contracción: la conciencia va abrazando todo, sin dejar nada fuera, pero sin aferrarse a nada, no quedando así limitada. Hasta el que el yogui descubra que es libre, cuando no haya nada que encierre (su) la conciencia.

