

Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



La integración del inconsciente (I): el calor de Kundalini

por Nityananda

La sadhana, la práctica de Kriya Yoga, se puede comparar a calentar agua en un cazo. El calor del fuego, cuando el agua rompe a hervir, hace que afloren burbujas desde el fondo del cazo a la superficie. De forma similar, el calor generado por nuestra práctica yóguica hace aflorar a nuestra conciencia diferentes contenidos, como burbujas que surgen y explotan, desvaneciéndose.

Es por ello que el Yoga - el Yoga real - no es una práctica de insensibilidad y aislamiento respecto el exterior y el interior, sino un incremento de conciencia, que nos hace descubrir cosas que ya estaban ahí pero que pasábamos por alto. En nuestra psique hay todo tipo de patrones, "samskaras" en términos de Yoga, que, como capas de cebolla, se interponen entre nuestro estado de conciencia ordinario y la vivencia de nuestro Ser (que es, según los Siddhas, existencia-consciencia-gozo absolutos).

Podríamos comparar la conciencia con el aire; aquella queda atrapada en burbujas, en pequeños "yoies" de conciencia, que van aflorando y aumentando por el calor de la sadhana. El aire ya estaba ahí, en el agua del subconsciente, pero por el calor de la práctica espiritual se agrupa, aumenta y se hace visible. De forma similar, por la activación de la energía Kundalini desde el primer chakra, los "yoies" del subconsciente van aflorando a la conciencia, y el yogui puede sentirse incómodo ante la aparición de estas burbujas de conciencia

fragmentada, que incluso pueden parecer que tienen vida propia, pero que se experimentan dentro de la propia psique.

Sin embargo, esto es una gran oportunidad de crecimiento, ya que permite al sadhaka (el practicante de la sadhana) ver e integrar los contenidos de su subconsciente de forma radical en poco tiempo, algo que usualmente llevaría años - o vidas. Pero el sadhaka debe estar preparado para ello. Dos rasgos son imprescindibles en este trabajo: por un lado la devoción - la entrega incondicional a la Divinidad, al Gurú y al propio proceso de crecimiento ("No importa el esfuerzo, mi vida será para ganar a Dios"); y por otro lado el desapego - la claridad y el convencimiento de que, sea lo que sea lo que aflore, uno no es eso, sino la conciencia que lo percibe.

Los filtros de la mente

En nuestra psique hay todo tipo de samskaras, que se remontan a nuestra evolución desde el reino primario animal. Pero estos samskaras, estos rasgos, no son realidades absolutas, sino objetos de percepción, cuando son observados de frente. Son, a veces, como filtros que nos hacen ver la realidad de un color, hasta que descubrimos que tenemos ante nuestros ojos el propio filtro coloreado. Entonces, lo que era una forma de percepción de nuestra realidad, se convierte en un objeto más, del que podemos incluso prescindir. Sólo necesitamos verlo tal como es, darnos cuenta de su presencia condicionante, en vez de identificarnos sin más con su influencia. Esto es la expansión de la conciencia, y sucede cuando empezamos a percibir todo, dentro y fuera, desde la atención incondicional. Ello requiere esfuerzo (sadhana).

Igual que explotan las burbujas o pompas en el aire y el aire encerrado en ellas se libera, del mismo modo la conciencia atrapada y fragmentada en los "yo'es" es integrada en la propia conciencia cuando uno acepta e integra estos contenidos del subconsciente. Estos contenidos están formados por samskaras, por impresiones y tendencias de ésta y de otras vidas. Los samskaras siempre han estado ahí, influyendo más o menos en nuestra vida, bien directamente o indirectamente desde un primer plano, o bien ocultos en un segundo plano, esperando su momento para aflorar. El proceso de unificación psíquica y de expansión de la conciencia que es el Yoga exige, tarde o temprano, la integración de estas burbujas fragmentadas y dispersas de conciencia.

El poner la atención plena en estos samskaras - pero sin ser manejado por ellos - permite su asimilación. La atención incondicional es como una burbuja que hace estallar las pompas de jabón, de forma que el aire que encerraban (la conciencia) es liberado. El yogui va así expandiendo su conciencia, que va dejando de estar concentrada en un diminuto "yo", un "yo" que usualmente está cercado por una verja de miedos, auto-limitaciones y pequeñas mezquindades, que tarde o temprano es confrontada y trascendida.

En el seminario de segundo nivel se explican con más detalle diferentes formas de integración de estos samskaras, especialmente aquellos que contienen emociones conflictivas y que pueden aflorar tras la práctica intensa.

En el Yoga de los Siddhas los samskaras incluyen la memoria celular, la pequeña inteligencia y emoción de las células físicas, ya que este Yoga supone la transformación incluso a un nivel físico. Pero el cuerpo mental, el emocional y el físico están entrelazados. Por supuesto esta transformación no la realiza uno mismo, sino por la Gracia del Gurú, la Divinidad o el Ser Superior; el sadhaka aprende a relacionarse con este Poder Superior y a invocarlo a través de su sadhana - para eso se realiza todo el esfuerzo yóguico.

Las personas, en el estado ordinario de conciencia, son arrastradas por sus contenidos mentales y emocionales, los siguen ciega e inconscientemente. El yogui es consciente, en todo momento, de lo que pasa a nivel emocional y mental, y de este modo no es arrastrado por ello. Al darse cuenta de los propios contenidos, puede hacerse cargo de ellos y transformarlos, cambiando así su vida y lo que ordinariamente se llamaría "destino" o "karma".