

LA INTEGRACIÓN DEL INCONSCIENTE

I - El calor de Kundalini

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".

II - El veneno de Shiva

Cuenta la leyenda india que los demonios y los dioses se pusieron de acuerdo para batir el océano de leche, con el fin de obtener el néctar de la inmortalidad, el amrita. Para remover el océano usaron la montaña Mandara, y la serpiente Vasuki, enroscada a su alrededor, hizo de cuerda. Los dioses y los demonios tiraron de cada extremo de la serpiente, batiendo así el océano. Pero antes de que saliera el amrita del océano, lo primero que salió de él fue el veneno, un veneno tan tóxico que podía destruir a toda la creación. Dioses y demonios estaban aterrorizados, nadie quería el veneno, y no sabían qué hacer con él. Sólo Shiva, Dios en la forma del yogui, movido por su compasión por la humanidad, accedió a beber el veneno. Lo retuvo en su garganta, sin tragarlo. Desde entonces, uno de los nombres de Shiva es "Neelakantha", "el de la garganta azul".

El batido del océano puede compararse con la práctica avanzada de pranayama, en la que hacemos circular la energía por el eje de la columna vertebral. Antes de que podamos saborear el néctar de la inmortalidad, lo primero que podemos obtener es el veneno.

La práctica avanzada del pranayama puede activar los samskaras o patrones alojados en el inconsciente, algunos de ellos negativos; estos patrones pueden emerger a la conciencia. Shiva absorbe estos patrones pero no los traga, queriendo esto decir que el yogui se vuelve consciente de estos patrones conforme emergen, pero no se deja arrastrar por ellos (no los traga).

La emergencia de estos patrones - como vimos anteriormente - es una oportunidad para verlos y poder transformarlos. En la vida ordinaria nadie quiere el veneno, todo el mundo busca el amrita, huyendo de los venenos o proyectándolos fuera. Sólo Shiva, el yogui, acepta estos venenos internos, como una oportunidad de transformarlos. Al hacerlo, el yogui acabará transformando la dualidad de la vida en el gozo del Ser.

Energía acumulada

Nuestros malos hábitos (enfado, ira, maledicencia, codicia, sexualidad desproporcionada, tristeza, preocupación, etc.) son como agujeros que drenan nuestra energía vital, como agua que se sale de una tubería y encharca diferentes tramos a lo largo de nuestra columna vertebral. Conforme trabajamos con los chakras empezamos a hacernos conscientes de toda esa energía acumulada a su alrededor, como una costra que debe ser sanada o limpiada. Una costra relacionada con hábitos mentales y emocionales erróneos de esta vida, y de vidas anteriores. Al aumentar la intensidad de nuestra energía, por la práctica yóguica intensa, estas acumulaciones de energía alrededor de los chakras aumentarán, volviéndose más evidentes y molestas. Es el momento entonces de empezar a cambiar malos hábitos y transformarlos.

Siguiendo el orden de los chakras, de abajo a arriba, éste es el tipo de material acumulado que uno puede encontrar:

1er chakra - Sexo e impulsos sexuales irresueltos, no aceptados ni integrados.

2º chakra - Miedo a la vida, miedo a la escasez.

3er chakra - Ira acumulada y reprimida del pasado y no aceptada.

4º chakra - Tristeza por abandonos y pérdidas, falta de amor.

5º chakra - Impulsos de negación y auto-destructivos, auto-expresión reprimida.

6º chakra - Ver "el mal" en el entorno y en el mundo.

7º chakra - No estar presente, evasión, separación de Dios.

Para limpiar y transformar estas energías hace falta:

- Primero, descubrir los hábitos mentales y emocionales que las crean, que son como agujeros que drenan la energía: miedos y preocupaciones habituales, ira y enfado por nimiedades, estrés, etc.
- Luego hace falta ver, aceptar y transformar los "residuos kármicos" o los samskaras o patrones que permanezcan ahí:

En el proceso de transformación es muy conveniente recordar que la energía no se destruye, se transforma; la solución no es la represión, sino la transformación. Elementos muy comunes son acumulaciones de sexualidad y de ira reprimidas, ya que desde pequeños se nos enseña que "ser buenos" implica no experimentar tales cosas. La integración de ambas supone en primer lugar la plena aceptación de tales patrones de energía, ya que de esta forma es cuando podemos buscarles otra salida, de modo que podamos transmutarlas. La energía sexual es, por ejemplo, una herramienta muy poderosa para el yogui, que puede usar para abrir los chakras superiores.

En el estado ideal todos los chakras son convenientemente activados, realizando su función al servicio de la persona del yogui, sin pérdidas energéticas. Algunas afirmaciones para cada uno de ellos, como pensamientos que resumen su funcionamiento idóneo, serían:

1er chakra - Acepto, utilizo y transmuto la energía sexual como energía espiritual.

2º chakra - Agradezco a Dios como la fuente única de toda provisión y seguridad.

3er chakra - La energía viene de Dios; todos mis actos los entrego a la Divinidad.

4º chakra - Pienso y vivo desde el corazón; Fluyo en el flujo del amor; Amar y servir a los demás es amar y servir a Dios.

5º chakra - Acepto silenciar el ego y sigo la voz creativa de Dios/ el Gurú interno / mi Ser Superior.

6º chakra - La Divinidad está detrás de todo lo que percibo, como creadora y hacedora.

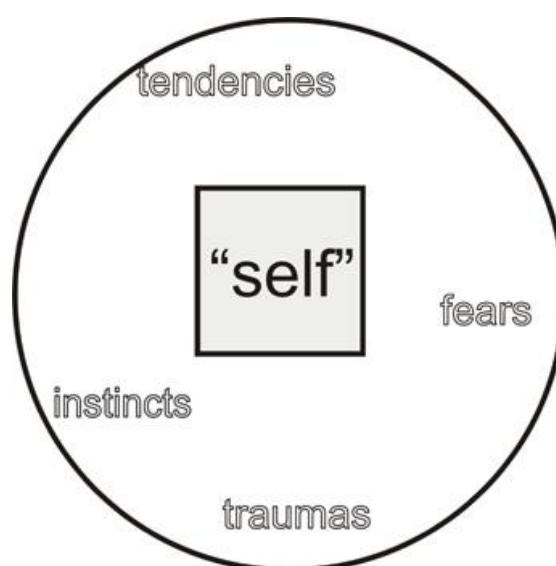
7º chakra - La Divinidad está presente conmigo aquí y ahora.

III - La commoción del samadhi

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 aquello 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.