

# Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



## La integración del inconsciente (II): el veneno de Shiva por Nityananda

Cuenta la leyenda india que los demonios y los dioses se pusieron de acuerdo para batir el océano cósmico 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 consciencia. 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 propios venenos o proyectándolos fuera. Sólo Shiva, el yogui, acepta estos venenos internos, como una oportunidad de transformarlos. Si consigue 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 o centros vitales psico-energéticos 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, entre las muchas posibles, 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.