



Más allá del despertar de la kundalini

John Selby



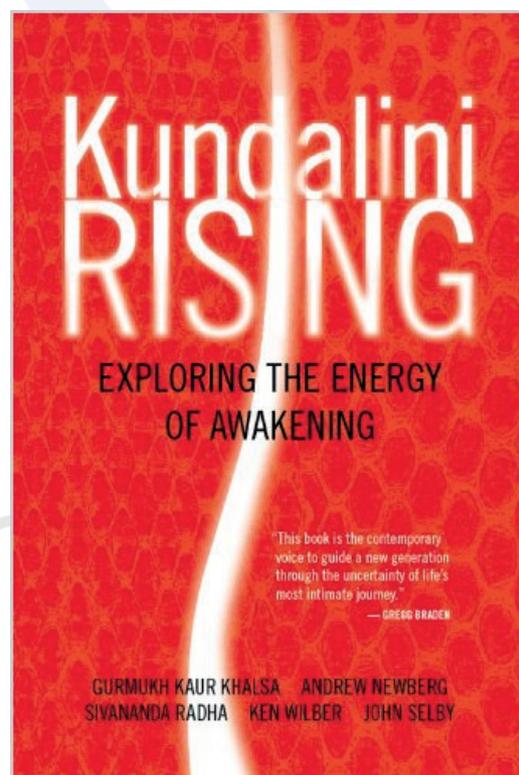
www.confiaenlamarea.com

Este texto pertenece a un capítulo del libro:

Kundalini Rising: Exploring the Energy of Awakening

Sounds True; N.º 1 edición (1 septiembre 2009)

Varios Autores



Más allá el despertar de la Kundalini

John Selby

John Selby ha sido durante mucho tiempo una voz en la comunidad kundalini. Psicólogo y autor de “El despertar de la kundalini en la vida cotidiana; Siete maestros, un camino”; “Jesús para el resto de nosotros”; y “Tranquiliza tu mente”, comparte su experiencia global de fusionar un sentido meditativo postcristiano de la vida con la tradición hindú de la kundalini. Revela sus descubrimientos en este gran experimento, al encontrarse con el LSD, la mescalina y el kriya yoga, y con muchas formas diferentes de aventuras mentales y espirituales. Plantea preguntas provocadoras: ¿Hasta qué punto son útiles los enfoques manipuladores de la espiritualidad frente a los enfoques participativos? ¿Disfrutar de la esencia y la divinidad de nuestras vidas requiere un tiempo disciplinado regular o muchas horas de meditación cultivada o consumo de drogas? ¿Cuándo cruzamos la línea hacia una especie de masturbación espiritual? ¿Necesitamos una inyección de kundalini para sentirnos satisfechos con la realidad ordinaria? ¿Y cuáles son los nuevos enfoques emergentes de la meditación y el despertar espiritual?

Es un placer y también una sensación de sincronización perfecta que responda a la oferta de escribir un ensayo para este libro. Incluso después de veinte años, sigo recibiendo regularmente correos electrónicos de lectores de mi primer libro de meditación, pidiéndome consejos especiales sobre la meditación kundalini. Este ensayo me brinda la oportunidad de exponer varias percepciones bastante sorprendentes que me han llegado desde que escribí mi libro sobre la kundalini, percepciones que han cambiado mi enfoque de la kundalini -y mi enfoque de la meditación y del camino espiritual en general.

Desde que escribí el libro original El Despertar de Kundalini en la Vida Cotidiana, a principios de los ochenta, he experimentado en mis propias meditaciones un claro cambio en mi comprensión de cómo funciona la propia consciencia y, para mí, hacia dónde conduce realmente el camino espiritual. Incluso en los primeros días del éxito inicial de ese libro, se me consideraba un poco fuera del redil tradicional de los aspirantes a la kundalini porque intentaba fusionar el sentido meditativo cristiano básico de mi cultura con la tradición hindú de la kundalini. Ahora me encuentro casi completamente fuera de ambas tradiciones.

Te ofrezco estas nuevas percepciones sobre la kundalini y la meditación por lo que valen, al tiempo que honro tu perspectiva si permaneces dentro de las creencias y prácticas tradicionales.

CAMINOS ESPIRITUALES CONSIDERADOS

Mientras escribo esto, me doy cuenta de que mi nuevo ordenador ha subrayado kundalini en rojo, lo que indica que la palabra ni siquiera existe en su memoria del corrector ortográfico. Y, en efecto, ¿es kundalini una fuerza real en la vida contemporánea?

Evidentemente, a lo largo de los siglos, muchísimas personas han experimentado algo que suele denominarse fenómeno kundalini, un gran flujo interior de lo que se siente como energía que se mueve poderosamente por determinados canales del cuerpo, aproximadamente congruentes con los principales sistemas neurológicos de nuestro organismo biológico. En la meditación kundalini, tal como yo la entiendo, el objetivo es manejar ese flujo, controlarlo y estimularlo. Existe una vasta tradición sobre qué es este flujo de energía, cómo entenderlo simbólicamente y cómo aumentarlo de forma constante a través de los siete chakras, o centros energéticos, del cuerpo. Estoy seguro de que otros ensayos de este libro te explicarán todo esto.

La primera vez que me encontré con esta experiencia interior del flujo de kundalini fue de niño, espontáneamente durante momentos extáticos en la naturaleza, como breves instantes de presencia corporal sobrecargada. Tal vez tú hayas tenido experiencias similares. Iban y venían a su antojo, y yo las consideraba simplemente una parte natural de la vida. Parecieron desaparecer en mi adolescencia. Luego, durante la universidad en los años sesenta, trabajé en uno de los siete centros de investigación sobre el LSD que patrocinaba el gobierno. Allí me encontré con la kundalini fluyendo como una loca durante una experiencia con mescalina, y desde aquel día supe que había algo peculiar que podía suceder en el cuerpo que era a la vez una gran emoción y bastante aterrador.

Pasé cuatro años en la escuela de posgrado obteniendo un título en psicología espiritual, durante los cuales estudié kriya yoga intensamente con maestros como Kriyananda, y luego con mi principal maestro en esa tradición, Thakan Kung. Y sí, aprendí a manipular esta experiencia energética con bastante éxito. No cabe duda de que la experiencia en sí puede generarse a voluntad, y a muchas personas les atrae el reto de dedicar un tiempo considerable de su vida a hacerlo. Yo mismo lo hice: Me sentaba a diario durante al menos una hora, practicando los métodos de visualización para mover la energía adecuadamente por mi cuerpo y también para aumentarla.

¿Pero sigo practicando esta parte de la meditación kundalini? No, en absoluto. Definitivamente sigo haciendo el proceso básico de equilibrio de los chakras sobre el que escribí en mi libro, pero eso es todo.

Cuando la gente me escribe pidiéndome inspiración sobre la meditación energética kundalini, les digo la verdad: que he superado el enfoque manipulador de la meditación y prefiero un enfoque participativo de mi vida espiritual. Esta cuestión de lo participativo frente a lo manipulativo se encuentra en el centro de mi práctica meditativa actual, y te animo a que examines detenidamente este tema a medida que avances en tu propio camino espiritual. No estoy juzgando a este respecto, sólo observando detenidamente la realidad y permitiendo que el sentido común de los caballos determine qué camino seguir.

EXAMEN HONESTO

Tuve la suerte de crecer en Ojai, California, la misma ciudad donde pasaba los inviernos un maestro espiritual verdaderamente grande llamado Krishnamurti, y estuve expuesto a su voz que enseñaba su particular camino desde que tenía dos o tres años. Una de sus enseñanzas clave se refería a cómo mirar de cerca algo sin juzgarlo, para simplemente verlo cada vez más claramente. Jesús, por supuesto, enseñó la misma práctica, en su insistencia en que “no juzguemos”.

Entonces, ¿qué vemos cuando observamos de cerca la práctica real de la kundalini? Al principio, en mis veinte años, vi un proceso pragmático para potenciar una sensación dentro de mi propio cuerpo que me parecía simplemente tremenda. Realmente no me cansaba de ella. Me sentaba allí, en mi armario de meditación, con una hermosa esposa arriba esperándome, y prefería el subidón de la kundalini al subidón del placer sexual (bueno, al menos eran iguales como emociones de placer).

La meditación de la energía kundalini proporciona placer. Pero a medida que fui creciendo, empecé a darme cuenta de que, al menos en mi caso, mi adicción a mis dosis diarias de placer kundalini se parecía mucho a lo que se denomina masturbación espiritual.

Vivimos en una época en la que la masturbación de naturaleza sexual se considera buena y saludable para las personas que no tienen pareja sexual. Darnos placer y satisfacción a nosotros mismos se considera perfectamente normal y se fomenta. Por supuesto, no hay nada intrínsecamente malo en la masturbación, pero gasta una energía considerable como experiencia puramente autocontenida, en lugar de compartir esa energía y experiencia con los demás.

Admito que me hice un poco adicto al subidón de kundalini. La meditación era un lugar al que podía ir y evadirme totalmente del loco mundo de Vietnam y todo lo demás. En mis búsquedas espirituales juveniles, aprendí muchísimo sobre mi propia conciencia. Y valoré mucho la sensación de estar a cargo de mi propio cuerpo espiritual, dueño de mi propio potencial infinito. Pero con el paso del tiempo, empecé a sentir un vacío creciente al fijarme en esa experiencia y me encontré buscando un nuevo enfoque del camino espiritual más allá de mi propia autoestimulación, por muy gratificante y perspicaz que fuera.

Así que ésta es la primera pregunta al examinar la meditación kundalini: a largo plazo, ¿es ésta la forma más eficaz de trabajar y emplear la fuerza vital que llevamos dentro, o la meditación kundalini es similar a la masturbación espiritual?

BUSCANDO EL NÚCLEO DE LA MEDITACIÓN

El trabajo de mi vida como “psicólogo con inclinación espiritual” ha consistido en explorar el fenómeno de la meditación tanto desde la perspectiva interna subjetiva como desde la científica, e identificar el proceso psicológico primario que subyace en todas

las tradiciones meditativas del mundo. He experimentado los enfoques cristiano, hindú, budista, taoísta y nativo americano para aquietar la mente y entrar en comunión con el poder espiritual, la sabiduría y el amor que impregnan el universo. Éste ha sido un gran estudio.

En mi primer libro sobre la kundalini, hice todo lo posible por hacer avanzar la antigua tradición hindú para que encajara perfectamente en nuestra cultura occidental. Concretamente, rompí con la tradición hindú de que el objetivo de la meditación kundalini se centraba en elevar la energía kundalini cada vez más por la parte superior de la cabeza hasta la transformación final total y la iluminación. En lugar de ello, fomenté una meditación sobre los chakras que diera más importancia al corazón, y el equilibrio de los chakras en lugar de la hiperestimulación como objetivo principal. También ofrecí un proceso meditativo bastante libre de creencias preconcebidas sobre la experiencia kundalini, para que uno pudiera explorar su naturaleza kundalini natural más allá de toda manipulación. (Las técnicas de manipulación son aquellas en las que primero te enseñan una creencia o concepto mental, como por ejemplo cómo fluye la energía por los caminos de la kundalini, y luego intentas imaginar que esto ocurre en tu propio cuerpo).

Una vez trabajé durante dos años como hipnotizador investigador realizando estudios en los Institutos Nacionales de Salud Mental sobre el poder de la mente humana para convencerse de que una experiencia imaginada es real. A menudo, las personas mantienen creencias a las que se aferran aunque esas creencias se enfrenten a la realidad misma. Muchas creencias religiosas son de esta naturaleza, como seguramente habrás observado.

Así que surge naturalmente la pregunta: ¿cómo podemos diferenciar entre una experiencia real y una imaginaria del flujo de energía kundalini en nuestro cuerpo? No puedo responder a esta pregunta por ti, pero en mi caso, he llegado a darme cuenta de que, al menos en parte, estaba imaginando mi experiencia, aunque parecía haber una realidad energética y espiritual más profunda que inspiraba mis imaginaciones. Te reto a que tú mismo mires en esta dirección.

REPETIR ACTUACIÓN

Una de las grandes formas en que parecemos extraviarnos en la meditación es la siguiente: tenemos una gran experiencia meditativa una vez, y luego intentamos tenerla una y otra vez. En el proceso, empezamos a manipular nuestra experiencia y a engañarnos a nosotros mismos con la imaginación, perdiendo así lo real. La experiencia espiritual genuina es siempre un acontecimiento único, espontáneo y en el momento presente.

Así que, por muy grandiosa que sea la experiencia interior que tengas, te recomiendo encarecidamente que nunca intentes repetirla. ¿Por qué? Porque la realidad de la vida espiritual, de hecho de toda la vida, es que la realidad nunca se repite. Nunca podemos tener la misma experiencia dos veces, excepto en nuestra imaginación.

Por eso empecé a alejarme de las meditaciones en las que intentaba que un concepto en mi cabeza se convirtiera en una experiencia en mi cuerpo. En su lugar, exploré cada vez más las metodologías taoísta y zen, en las que simplemente me esforzaba al máximo en cada nuevo momento por ser consciente del aire que entraba y salía por mi nariz, de los movimientos de mi pecho y vientre al respirar y de la participación de todo mi cuerpo en el momento presente.

Pasé de una fijación mental en creencias e ideas, expectativas y anticipaciones sobre una experiencia interior que deseaba, a una simple concentración sensorial en la realidad misma y en mi participación espontánea en esa realidad en desarrollo.

Lo que descubrí fue que, efectivamente, el reino de los cielos está cerca. Y cada momento presente ofrece la oportunidad de que el espíritu actúe a través de nosotros en el mundo: ahí es donde se encuentra la verdadera prisa de la vida. Esto no significa que ahora ignore la práctica de los chakras que enseñé en mi libro sobre la kundalini; sólo significa que hago esa meditación en el contexto de la conciencia continua del momento presente.

MEDITACIÓN SIN PARAR

Otro cambio significativo que se ha producido en mi práctica meditativa tiene que ver con la frecuencia y la duración de mi meditación. A menudo me hacen esta pregunta “¿Cuánto tiempo meditas cada día, John?”. A lo que respondo: “Oh, tres o cuatro veces al día, durante tres o cuatro minutos. Y también, todo el tiempo, sin parar, mientras estoy despierto”.

Sé que la tradición dicta que tienes que sentarte al menos media hora seguida para que “ocurra algo” en una sesión de meditación. Pero, una vez más, fíjate en que mantienes en tu mente la creencia de que algo debe “suceder” cuando meditas. Quieres algún tipo de recompensa meditativa, ¿verdad? Te obligas a hacer algo durante cierto tiempo, empleas cierta concentración y disciplina, y quieres dividendos. Así es como se establece la ecuación de la meditación: pagas el precio y obtienes los beneficios.

En esta actitud central de muchas tradiciones de meditación subyace un argumento que es cuestionable: la creencia de que la simple realidad no es suficientemente buena, que necesitas un impulso espiritual para estar satisfecho con la vida.

Pero, ¿realmente lo necesitas? Según mi experiencia, el aburrimiento proviene de fijarme demasiado en mis pensamientos internos y en mis expectativas de futuro, en lugar de centrarme en el acontecimiento real del momento presente emergente. Cobro vida cuando paso de los pensamientos pasados-futuros a la participación en el momento presente. ¡Vivir al límite de la vida nunca es aburrido!

AQUIETA TU MENTE

En mis estudios psicológicos de la experiencia meditativa, encontré un tema que recorre todas las grandes tradiciones del mundo: meditar significa aquietar el flujo de pensamientos crónicos a través de tu mente y centrarte, en cambio, en el momento emergente. Y cuando las técnicas de meditación realmente funcionan, consiguen aquietar la corriente de conciencia que tiende a dominar nuestra conciencia.

Patanjali enseñó formas de aquietar el flujo de pensamientos a través de la mente, y lo mismo hizo Buda y otros innumerables maestros a lo largo de los siglos. Pero, como sabes, ninguna de ellas es fácil, rápida ni predecible. Según mis estudios, parece que el culto sacerdotal a lo largo de la historia siempre ha dificultado el camino meditativo -de lo contrario, los sacerdotes no tendrían poder sobre la población- y, con demasiada frecuencia, la religión ha acabado siendo un juego de poder, incluso cuando vende la iluminación.

Digo esto porque, cuando me acerqué a las técnicas de meditación como psicóloga, tardé sólo unos años en superar el reto de “aquietar la mente”. Empecé a observar mis propios pensamientos fluyendo por mi mente, y tomé nota cuando se detenían temporalmente. Te animo a que lo hagas tú mismo; es una meditación budista básica.

Lo que observé fue que ciertas experiencias perceptivas en sí mismas aquietaron temporalmente mi mente de forma instantánea, natural y sin ningún esfuerzo. Tú también lo habrás notado: ver una puesta de sol, por ejemplo, tiende a aquietar la mente y a estimular los buenos sentimientos; también lo hace contemplar las ondulaciones de la superficie de un lago o estanque; también lo hace sintonizar con la brisa que sopla en tu cara y el aroma del aire; también lo hace hacer el amor; también lo hace una buena comida o un concierto absorbente; de hecho, ¡lo hace cualquier acontecimiento que dirija tu atención hacia dos o más experiencias sensoriales al mismo tiempo!

Un momento, me dije. Recuerdo que formaba parte de un equipo que realizaba investigaciones perceptivas al principio de mi carrera, cuando descubrimos eso mismo y lo anotamos, sin darnos cuenta de lo que habíamos descubierto. Durante años había estado dando vueltas con la respuesta sin saberlo. Habíamos estado estudiando a tres maestros yóguicos hindúes que realmente podían detener el latido de su corazón a voluntad, cortarse con una navaja y detener la hemorragia, bajar la tensión arterial a voluntad, etcétera, etcétera. Les conectamos a máquinas de electroencefalograma y observamos sus ondas cerebrales durante todo ello. Y observamos que cuando hacían una de sus meditaciones de centrarse en dos o más acontecimientos sensoriales al mismo tiempo (mover un dedo del pie y girar la cabeza, por ejemplo) su EEG indicaba un cambio repentino a alfa. Nos dimos cuenta, pero estábamos más fascinados por las grandes proezas que estos chicos podían realizar, y nos perdimos la percepción.

En retrospectiva, me di cuenta de la intuición de la “mente tranquila” y empecé a elaborar a propósito una meditación que aplicara la intuición. Me inspiré todo lo que pude en las metodologías hindúes y budistas existentes: sabían desde hacía miles de años, por ejemplo, que la herramienta principal de la meditación es la conciencia focalizada,

la capacidad de la mente para elegir conscientemente, en cada nuevo momento, hacia dónde dirigir su poder de atención. Ése es siempre el paso inicial, acordarse de utilizar esa herramienta con eficacia.

¿Y hacia dónde dirigir esa atención? Hacia el acontecimiento sensorial constante más importante de la experiencia humana: la sensación del aire que entra y sale por la nariz. Eso es la meditación básica hindú y budista en pocas palabras.

Pero aquí es donde la investigación perceptiva añadió su perspicacia: no detenerse en la conciencia de la respiración per se, sino ampliar la conciencia otro punto crucial para incluir, al mismo tiempo, otro acontecimiento sensorial. Había descubierto, por ejemplo, que, con toda naturalidad, la conciencia se expande desde la conciencia de la respiración en la nariz para incluir también los movimientos del pecho y el vientre al inhalar y exhalar.

Es esta segunda expansión de la conciencia la que genera el desplazamiento interno de la atención, que se aleja de los pensamientos crónicos y se dirige hacia la experiencia pura.

Cuando exploré este proceso totalmente sencillo, descubrí que ocurre algo verdaderamente extraordinario desde el punto de vista psicológico, ya que la mente pasa de estar fijada en un punto (pensamiento tras pensamiento) a percibir dos o más sensaciones al mismo tiempo: la conciencia pasa de la fijación en un punto al modo “verlo todo a la vez”. Y es este cambio cognitivo el que aquieta la mente. Los pensamientos son lineales; fluyen por la mente uno tras otro, palabra tras palabra, frase tras frase. La mente mira de uno a otro (así es como pensamos psicológicamente) mediante una fijación puntual crónica.

Puedes ser consciente del aire que entra y sale por la nariz y seguir pensando. Por eso la meditación budista que te reta a ser consciente del aire que entra y sale por la nariz, pero no te ofrece ninguna otra orientación, lleva a la mayoría de la gente contra la pared: los pensamientos siguen volviendo a dominar tu mente. Puedes jugar a ese juego durante años, meditando media hora al día, y seguir atormentado por una mente parlanchina. Pero en cuanto amplíes tu conciencia para incluir, al mismo tiempo, las sensaciones de tu respiración en el pecho y el vientre, ¡kapow! Te daré diez céntimos si puedes seguir pensando.

¿Por qué funciona esto con tanta eficacia? Por ese cambio cognitivo de la fijación puntual a “verlo todo a la vez”. Cuando sueltas la fijación puntual y ves el todo a la vez (dos o más sensaciones al mismo tiempo), pasas a esa bendita condición del momento presente en la que tu mente está en silencio y, en cambio, estás sintonizado con tu función cerebral estética intuitiva más profunda.

EL VERDADERO DESPERTAR

En las tradiciones hindú y budista, se hace mucho hincapié en alcanzar la iluminación: despertar permanentemente a un estado mental totalmente consciente. ¿Es esto lo que quieres de la meditación? La mayoría de la gente sí. Es una idea estupenda.

Pero, por desgracia, esta creencia de que la persona media puede meditar y alcanzar de algún modo la iluminación total permanente no es psicológicamente cierta, ni siquiera es lo que realmente desea la mayoría de la gente en el fondo. Personalmente, he desechado toda la noción de iluminación; es una creencia que no se ajusta a la realidad. ¿A cuántas personas iluminadas conoces? ¿De verdad?

¿Y qué obtienes cuando desechas esa creencia? Consigues la libertad de aceptarte tal como eres, como perfecto. Jesús lo dijo: “Sed, pues, perfectos, como vuestro Padre que está en los cielos es perfecto”. Vaya. Menuda orden. Y luego proporcionó la misma clave para esa perfección en la vida cotidiana que Buda había dado siglos antes: acéptate y ámate tal como eres.

Probablemente, el hábito más molesto y, de hecho, la adicción del movimiento de la Nueva Era (una fase excesivamente comercializada que, esperemos, se haya acabado a estas alturas) era la frase incorporada de que no estás bien tal como eres. Era el mismo mantra sacerdotal de siempre: que si te esfuerzas y te “mejoras” haciendo esto y aquello y comprando esto y aquello, entonces (en algún momento del futuro) todo irá bien en tu vida. En otras palabras, no basta con ser como eres. Debes esforzarte por alcanzar la perfección.

Pero en lo más profundo de las verdaderas enseñanzas de todas las religiones está la creencia fundamental de que estás perfectamente bien, completo y aceptable, tal como eres. No necesitas mejorarte para que Dios te ame.

Lo mismo ocurre con el momento eterno emergente. Claro, Barack tiene razón, necesitamos cambios en el mundo. Somos una sociedad en evolución, y la evolución es saludable porque adaptamos constantemente nuestras actitudes y comportamientos para que se ajusten mejor a la realidad. Pero este momento, aquí y ahora, mientras el aire entra por tu nariz, resulta que es la creación perfecta de Dios, y ¿quiénes somos nosotros para juzgarla menos que perfecta? Y lo mismo puede decirse de nosotros mismos. Estamos perfectamente bien aquí y ahora, sin necesidad de ningún cambio para conseguir un amor y una aceptación totales.

Creo que lo que la mayoría de la gente quiere realmente cuando medita es entrar en esa sensación de que todo es perfecto tal como es. Claro que puede ser un subidón radical experimentar la energía kundalini fluyendo por todo tu cuerpo en canales perfectos. Pero, en última instancia, eso no te aportará esa sensación de paz tranquila y plenitud, esa sensación de comunión directa con Dios, esa certeza de ser uno con tu creador.

UN CORTO CAMINO ETERNO

¿Qué proceso podemos llevar a cabo con regularidad, incluso constantemente, para mantenernos en sintonía con nuestras fuentes internas de paz, comprensión y satisfacción? Esto es lo que a mí me funciona: sólo tienes que decirte las siguientes frases, a menudo, todos los días:

1. "Siento el aire que entra y sale de mi nariz".
2. "También siento los movimientos de mi pecho y vientre al respirar".
3. "Soy consciente de todo mi cuerpo en este momento presente".
4. "Me honro y me amo, tal como soy en este momento".

Si haces una pausa de sólo un minuto y te dices estas frases de enfoque una vez cada hora, transformarás tu vida. Y una vez al día, recuerda realizar una meditación kundalini básica para equilibrar los chakras. Y, por supuesto, siéntate en silencio el tiempo que quieras. También hay algunas otras frases de enfoque que he generado a partir de la fusión de la psicología cognitiva y las tradiciones meditativas, que se sumarán a tu experiencia. (Para más información, visita iUplift.com).

Lo que me preocupa especialmente estos días es la calidad de la conciencia que mantenemos en el trabajo, y la conexión espiritual que aportamos a las decisiones importantes. Probablemente pases al menos ocho horas al día en el trabajo, y te reto a que seas consciente de tu respiración y de tu corazón en cada momento de ese día. También, cuando estés con tu familia y tu amante, aplica el mismo esfuerzo. Haz que la conciencia de la respiración sea primordial, y todo lo demás se desarrollará como una experiencia espiritualmente inspirada y potenciada. ¡Eso es lo que yo considero un buen uso de nuestra carga kundalini!

