

SEGUNDO NIVEL

Shunia, el silencio interior

Shunia significa silencio. Cada escuela difiere a la hora de explicarlo. En Sat Nam Rasayan se describe como un estado indiferenciado de conciencia, donde el universo está integrado en la sensación silenciosa de uno mismo, sin forma ni distancia, y donde el observador está vacío (no propone nada ni se separa de lo observado). Decía Yogi Bhajan, “en Shunia, tú eres tú; tú eres todo y tú no eres nada, a la vez”

El núcleo de la práctica del SNR es sostenerse en las sensaciones, permitir las resistencias y reconocer el silencio. Del silencio surge la percepción y la intuición. Las enseñanzas introducidas en segundo nivel –como el espacio de conocimiento o los ensueños-, sin esa claridad mental, degeneran en fantasía.

Según Yogi Bhajan, cuanto más silencio tengas, más te relacionas con la realidad. Decía “cuanto menos te resisto, más sé de ti” E iba más allá: cuanto menos te resisto, tú eres más tú”.

Individualización múltiple (IM)

Es la capacidad de relacionar varios eventos a la vez. Mediante IM podemos, por ejemplo, relajar un órgano disfuncional dando espacio a otro órgano que aparezca en sintonía con el primero; o investigar un meridiano individualizando sus extremos. Se usa mucho para disolver resistencias tenaces, permitiendo que una conduzca a otra, incluso a una tercera, hasta ecualizarlas.

Mediante la IM se desarrolla la sutileza y amplitud del campo sensible, así como la conciencia de que todo está en relación con todo.

Campo electromagnético

Un modelo de realidad, llamado por Yogi Bhajan “campo electromagnético”, establece que el universo es un campo continuo de percepción, información e inteligencia. Dicho campo es único para todo y se repite en cada una de sus partes (el mismo campo del universo sucede idéntico en nosotros y en cualquiera de nuestros aspectos). Todo acontecimiento modifica el campo: los sonidos (por ejemplo, mantras), las palabras, las actitudes, la vestimenta, nuestros actos; cualquier cosa tiene trascendencia, ya sea discreta o poderosa. El campo nos condiciona y nuestra capacidad de transformarlo es limitada. Las series de yoga y los mudras, según Yogi Bhajan, son “frases” que afectan

el campo y consiguen un efecto específico. En meditación, basta con permitir que la experiencia suceda -en vez de reaccionar-, para que el campo se modifique.

El campo se investiga sintiendo la superficie de la piel (aire-movimiento) y la capa más interna (fuego-vibración). Es una experiencia intensa y muy presente, desnuda de fantasía o interpretaciones, imposible de sistematizar, pero muy presente y sin hueco para la fantasía. Además, el campo no distingue entre “dentro y fuera de mí”, rompiendo dicha dualidad.

Espacios de trance y ensueño

Los estados de trance se definen como “la percepción de una realidad paralela” que no proviene de los órganos de los sentidos. Ejemplos son los sueños nocturnos, o los trances inducidos por drogas –sustancias que nunca se usan en Sat Nam Rasayan-. La persona en trance cree estar viviendo una realidad; no sólo visual, sino global. Dice Yogi Bhajan que, para un yogui, esta vida de vigilia puede considerarse también como un sueño o autohipnosis.

De todos estos trances, el ensueño (sueño despierto) es el utilizado en Sat Nam Rasayan. Con frecuencia se presentan, de modo espontáneo, imágenes de todo tipo, desde colores o imágenes fragmentadas, a historias variadas y sorprendentes, que pudieran tener sentido. No se interpretan literalmente. El meditador permite este hecho, sin identificarse con las imágenes, y qué siente mientras le sucede. No modifica activamente el contenido del ensueño. Si éste cambiara, lo haría por su propia dinámica.

El contenido del ensueño es una proposición simbólica de la realidad. Tiene un componente de separación, porque la imagen se presenta mentalmente como algo frente a nosotros, con entidad propia. Como tal, es una resistencia, pero está incluido en la relación. Sea como sea, al permitir la experiencia, la relación se modifica y consecuentemente lo hace el evento.

El espacio de conocimiento

Todo conocimiento “comprensible” o “culturalmente expresado” es simbólico y discriminativo; en suma, una resistencia. Una resistencia no es “buena o mala”, simplemente es una abstracción o “mapa” para controlar nuestra realidad y protegernos del peligro. Hay resistencias más funcionales que otras, pero en todo caso siempre tienen

un límite, y no es la realidad misma.

En Sat Nam Rasayan trabajamos con la experiencia sensorial, que no está estructurada conceptualmente. La mayoría de las sensaciones son imposibles de entender racionalmente; no hay recursos culturales para explicarlas. Cada vez que individualizamos tenemos una experiencia sensible del evento. Dicha experiencia es conocimiento, real y poderoso, aunque irracional. Lo que interesa en Sat Nam Rasayan es permitir la experiencia, pues ello modifica la relación. No hace falta tener entendimiento racional de la misma: basta con permitir la resistencia, aunque no se comprenda.

Queda entendido que, en Sat Nam Rasayan, no hace falta entender el significado de las sensaciones, pero con frecuencia, la experiencia es bastante pareja a lo que al paciente le sucede. ¿Es posible “diagnosticar” con Sat Nam Rasayan?

La experiencia sensible no es casual: significa algo. ¿Pero qué? Todos tenemos una interpretación básica de las sensaciones. Bloqueo, tensión o constricción sugieren dificultad. Ligereza, facilidad y fluidez que apuntan a un buen funcionamiento. Esto no siempre es así, pero sirva de orientación.

Una forma de conocimiento más sofisticada, pero a la vez engañosa, surge al “filtrar” la experiencia (instintiva) a través de un mapa o modelo cultural (intelectual). Las “cosmogonías” son modelos sencillos de la realidad que han sido practicadas durante generaciones. Ejemplos: la astrología, las diversas numerologías, el sistema de los cinco elementos, los meridianos de acupuntura, etc. Para utilizarlas hay que ceñirse a la tradición. Pongamos tres ejemplos: si el curador siente una tensión en un pie en relación con su paciente, el conflicto de este último podría interpretarse como dificultad para poner cosas en marcha. Ello es porque los pies son un órgano de aire (las alas del dios Mercurio), y el aire significa movimiento. Una contracción sentida en un riñón puede interpretarse, dentro de la cosmogonía de elementos-chakras, como algo relacionado con el agua, o con el eje emotivo-sexual-creativo. Un vacío sentido en la mitad izquierda podría interpretarse, dentro de la cosmogonía de los meridianos del yoga, como déficit de energía lunar o femenina. Evidentemente, hay que huir de los simplismos. Para interpretar, el sanador se basa en un sofisticado paisaje de sensaciones, no se queda solo con lo primero que le venga. Cada vez que se hace una interpretación de la experiencia, introducimos un margen de error. La certeza descansa en las sensaciones, que son reales, irracionales, indescriptibles y permanecen sin condicionar.

Otra fuente de conocimiento proviene del espacio del ensueño. Las imágenes son simbólicas, es decir, no son la realidad pero resuenan con ella. La dificultad es su interpretación, y ahí reside la diferencia entre fantasía e intuición. La persona intuitiva es la que extrae de la percepción un conocimiento funcional.

Por último, son frecuentes en Sat Nam Rasayan las “certezas” que parecen surgir directamente del silencio o de la memoria profunda.

Sat Nam Rasayan no es un sistema médico. No pretende hacer diagnósticos clínicos. Resulta absurdo equiparar sensaciones del curador con enfermedades. El sanador podría sentir un órgano “vacío”, “pesado”, “duro”, “enlentecido”, etc... y nada de esto tiene sentido en medicina ortodoxa. Por ejemplo, si el sanador siente algo en el estómago, no puede afirmar que sea una gastritis o un tumor. Podría ser también algo psicoemocional (todos los órganos tienen un poder emocional, por ejemplo, el estómago como la capacidad de descomponer problemas para luego reconvertirlos en oportunidades, conclusión totalmente ajena a las facultades de medicina). Incluso la sensación del estómago podría ser la manifestación de otro órgano desequilibrado.

El “diagnóstico” es la traducción de una experiencia. Siempre tiene un margen de error. Resulta infinitamente más pobre que la realidad. Pero aun así, existe una conexión. El sanador nunca está seguro de su diagnóstico; sólo está seguro de que “experimenta lo que experimenta”.

¿Qué necesidad tenemos de diagnosticar en Sat Nam Rasayan? Sólo hay una razón: ayudar al paciente apoyando nuestra sanación con algún otro recurso: una dieta, una serie de yoga, algunos consejos prácticos... Todo diagnóstico debe ser abierto, entendible por el paciente y destinado a ayudarlo. Desgraciadamente, muchos sanadores diagnostican para cubrir su propia ansiedad (“ya que no curo, al menos diagnostico”) y proyectan su propio subconsciente. No sólo no ayudan, sino crean problemas a veces mayores. Manipular a través de diagnósticos es un abuso.

Elementos y Chakras

Los Tantras y lo Vedas establecen que la materia está compuesta por cinco elementos: tierra, agua, fuego, aire y éter. Cada elemento tiene unas cualidades físicas y psicológicas; también se asocian con determinados órganos y funciones. La ventaja de los elementos es que podemos sentirlos, más allá de teorías o visualizaciones.

Tierra: densidad, solidez, forma, seguridad, supervivencia, huesos, tejido conjuntivo, bazo, recto.

Agua: flexibilidad, adaptación, humedad, origen de la vida, creatividad, sexualidad, emotividad, aparato genito-urinario, sangre.

Fuego: vibración, inicio del movimiento, vitalidad, personalidad, estómago, intestinos, páncreas, músculos, corazón, luz, inteligencia

Aire: movimiento, circulación, pensamiento, sistema nervioso, canales energéticos, respiración, inmunidad

Éter: es el espacio vacío donde asienta la materia; también es cualquiera de los otros cuatro elementos en su estado más sutil. Es el silencio, la relación, lo comunicado, el arte,

el sueño, la muerte, lo ilimitado y vacío.

La cosmogonía de Chakras establece que el organismo es un conglomerado de órganos y energía. Existen siete centros o chakras; cada uno se relaciona con aspectos concretos del ser humano y también con uno de los Elementos. El primer chakra (recto, coxis) se relaciona con la tierra, el segundo (sacro, genitales) con el agua, el tercero (columna lumbar, ombligo, plexo solar) con el fuego, el cuarto (columna torácica, corazón, timo) con el aire, el quinto (garganta, cuello, oídos) con el éter, el sexto (hipófisis, base del cráneo) con la luz y la intuición, y el séptimo (coronilla, epífisis) con la sabiduría. Al igual que con los elementos, el campo sensible resulta ideal para manejar los chakras, ya que se perciben como sensaciones referidas sus respectivos órganos de referencia.

Formas

El mundo material ofrece infinitos modos de presentarse. Algunas formas tienen alto poder simbólico, gran energía intrínseca o, como diría Yogi Bhajan, una elevada capacidad de modificar el campo electromagnético. Así, por ejemplo, el sanador puede usar dibujos simbólicos (yantras), permitir sonidos de poder (mantras), colocar sus manos (mudras) o su cuerpo (asanas) en ciertos gestos o posturas, disponer determinado número de objetos (numerología), usar piedras semipreciosas, objetos sagrados o simbólicos, y un sinnúmero de posibilidades. El sanador abre su espacio, individualiza el problema del paciente y se limita a permitir que la forma actúe, matizando tan sólo la intensidad de la relación.

Resonancias

Las resonancias consisten en reconocer el impacto global de la sanación, que no sólo afecta al aspecto individualizado, sino al paciente en su totalidad, incluyendo su entorno. Por ejemplo, al sanar cierto órgano, podríamos percibir si un segundo órgano mejora, o un tercero se desequilibra. Gracias a resonancias también podemos sentir si algo del entorno familiar o laboral se tensa. O intuir el resultado de la sanación. Incluso predecir o evitar que el paciente “entre en crisis”, esto es, que los síntomas recrudezcan antes de mejorar (las crisis son habituales en muchas terapias naturales, como osteopatía, homeopatía, acupuntura, dietética, etc.).