

El Yoga de los Sueños y la Muerte

[Trish]: Sí. Y simplemente imaginen que no tienen articulaciones, que no tienen músculos. Un cuerpo de luz hueco y luminoso. Este tipo de meditación ayuda con el yoga de los sueños, para acostumbrarse a la naturaleza ilusoria de su propio cuerpo. Y luego visualicen tres canales vacíos dentro de su cuerpo vacío. El canal central azul. Es azul y radiante. Hola. Y los dos canales laterales. El lado derecho rojo, solar, cálido. El lado izquierdo blanco, lunar y fresco. Antes de empezar, inhalen por ambas fosas nasales, inhalen suavemente. Exhalen completamente. Tapen la fosa nasal izquierda. Inhalen por el lado derecho. Simplemente absorban energía pura. Luz de los colores del arcoíris hacia el canal derecho, todo el camino hasta el ombligo. Retengan el aliento. Tapen la fosa nasal derecha y exhalen toda la toxicidad que se encuentra en el canal derecho, o cualquier enojo o agresión. Inhalen por el lado izquierdo. Entra una luz pura y radiante hasta el ombligo, limpiando el canal izquierdo. Retengan el aliento. Tapen el lado izquierdo, exhalen por el lado derecho: toxinas, confusión, letargo. Inhalen por ambas fosas nasales. Esto limpia los tres canales principales. Pueden enfocarse en el central, bajen los dedos hacia abajo, y luego retengan el aliento, las muñecas suben, exhalen: deseo y apego. Tapen la fosa nasal izquierda. Inhalen por la derecha. Entra la luz. Retengan, simplemente absorban toda la negatividad. Y exhálenla por la fosa nasal izquierda; vean cómo sale en forma de humo. Inhalen por el lado izquierdo. Retengan el aliento. Exhalen por la fosa nasal derecha. Ambas manos hacia abajo. Inhalen por ambas fosas nasales y bajen las yemas de los dedos. Exhalen. Otra vez, tapen la fosa nasal izquierda, inhalen por el lado derecho. Retengan. Exhalen. Inhalen por la izquierda. Retengan el aliento. Exhalen por la derecha. Inhalen por ambas. Exhalen. Veamos si pueden hacerlo sin mi guía. Pueden seguirme. Traten de relajar realmente los brazos. Movimientos muy relajados y fluidos. Estos tres venenos: enojo, ignorancia, deseo. Consideren que son la raíz de todo el sufrimiento y también la raíz de toda enfermedad física. Así que pueden manifestarse en el cuerpo como desequilibrios en la bilis, en la flema y en el viento. Gracias. Entonces, esta respiración simplemente mantiene equilibrados estos tres humores para que no se estanquen. Y después de la última, simplemente vuelvan al centro. Vuelvan a esa meditación del cuerpo vacío. Relajen su respiración.

[Estudiante]: "Boa noite" (significa "Buenas noches" en portugués).

[Trish]: Gracias. Está bien.

[Estudiante]: Estoy cansado... y el sueño.

[Trish]: Bien, entonces hacemos Bumper Jam en el sueño. Sí. Manteniendo la misma postura que teníamos. Gracias. Y respirando, inhalando lentamente. Llenando el "jarrón" debajo del ombligo. Retengan el aliento y luego agiten (churning) como hicimos esta mañana. Esto empieza unas siete veces en el sentido de las agujas del reloj y en sentido contrario. Y luego disparen el aliento por las fosas nasales, exhalen. Gracias. La inhalación es lenta y suave. Llenen y agiten en ambas direcciones. Gracias. Es difícil. Pongan las manos sobre su vientre. Traten de sentir esa acción de aislar el movimiento en su abdomen inferior. Que no haya demasiado movimiento de la parte superior del cuerpo y los hombros. Recuerden que cuando exhalan, no lo hacen completamente. Solo se exhala aproximadamente un tercio del aliento por las fosas nasales. Separando lo puro de lo impuro.

[Estudiante]: "Grazie a te" (significa "Gracias a vos" en italiano).

[Trish]: Tienen que girar el otro... sí, absolutamente. Gracias. "Gracias" (en español). Nos tomaremos unos minutos con ustedes. Gracias. ¿Pueden mover la cabeza ahora? Sí. Bien, entonces haremos... Bien. El siguiente ejercicio es para la garganta. Mantengan la misma respiración que hicimos en Nei Jang. Inhalen hacia el abdomen inferior. La primera vez simplemente lleven el mentón al pecho, lentamente, y estiren el cuello hacia atrás. Solo de tres a cinco veces. Suavemente. Otra vez. Una vez más, solo adelante y atrás. Gracias. Vamos a la derecha y a la izquierda. Simplemente giren el mentón por encima de su hombro derecho, estirando el cuello, y luego hacia la izquierda. Tres veces en cada dirección. Gracias. "Gracias, señor" (en español). Luego agregaremos la rotación, el giro real en el sentido de las agujas del reloj. Si tienen un cuello sensible, también pueden sostener su cuello con las manos. De lo contrario, simplemente hagan rotaciones lentas en ambas direcciones. Hacia la derecha, en sentido horario y en sentido antihorario. Tal vez. La boca. Este no llegamos a hacerlo esta mañana. Es para el estómago y el bazo. Este es el último de los órganos de los sentidos. Así que aprieten la boca, frunzan los labios y luego ábranla bien grande. Tanto como puedan. Bien. Pónganse de pie. Ejercicio número 24: frotar todo el cuerpo. Tomen una respiración profunda e inhalen. Exhalen. Calienten sus brazos e inhalen completamente hacia el abdomen inferior. Tres veces. La parte superior de la cabeza. La nuca. Cuello. Hombros. La zona lumbar. Las piernas bien estiradas hasta abajo. Una pierna y luego cambien. Tres veces cada una. El estómago y el pecho hacia arriba y hacia abajo. Costillas. Brazos. Cambien. "Excenter!" (¡Excelente!). ¡Gracias! "Tchau" (significa "Chau" en portugués). *Risas*.

[Dr Nida]: Notas. Sí. El Buda Amitabha, ¿de qué color? Color rojo. Estoy seguro. Más fuerte, Chen, más fuerte. No, no. Oh, guau. "Obrigado" (significa "Gracias" en

portugués). El sánscrito "Ah", o "Língua" (significa "Lengua" en portugués). Digan esto. Sí. En latín es R, ¿verdad? R-V-G-D. Eso es I. Saben cómo escribir la A, ¿no? "È ben subito" (significa "Es enseguida" en italiano). Estoy seguro de que cuando dije arte tibetano, pensaron: "Oh, ¿cómo se escribe el arte tibetano?". Es lo mismo. Un ángulo y, ¿cómo se llama?, dos líneas así y desde el medio a la derecha. ¿Se lo imaginan? Rojo. Ah. Donde "Ah"... y luego esa luz, la luz cada vez que dicen "Ah", imaginen que radia. La línea. Bien. ¿Entonces qué pasa con la luz primero? Esta luz llena todo su cuerpo. Todo su cuerpo se llena de luz roja. Bien. Y luego, más tarde, esta luz sale, ¿qué pasa? Ya los guié. ¿Qué pasa con la libertad? Antes de ofrecerla a los otros Budas. Otra vez, luz roja como la del sol naciente radia desde el cuerpo del Guru, es decir, de aquí, de la sílaba. Eliminando todos los malos karmas, provocaciones de su cuerpo; esto significa que realiza la sanación, ¿está bien? Si tienen alguna molestia o si piensan que tienen problemas de salud, esta luz roja elimina todo. Incluso si piensan: "Oh, tengo un mal karma y tengo esto malo y aquello". Elimina todo, por eso no deberían sentirse mal o culpables o con cosas negativas. E incluso si piensan que tienen una provocación, es decir, si están afectados por algo como magia y espíritus negativos y demás. Una vez que hacen este "Ah", todo se elimina. ¿Entienden? Así que no crean en magias negras, no crean en ataques de energía de otras personas. No crean en el ataque de los malos pensamientos de otras personas o maldiciones y todas esas cosas. Incluso si lo creen, ahora tienen que creer en el "Ah", y el "Ah" lo quema todo, lo elimina todo. Entonces su cuerpo se llena con la luz roja. Su cuerpo está lleno de luces rojas. Bien, eso es importante. Entonces, cuando imaginen que están durmiendo, imaginen la luz roja y el "Ah", y mentalmente pueden decir "Ah", mentalmente, ¿bien? Si están durmiendo solos, pueden decir "Ah" verbalmente. Si están durmiendo con su pareja, si dicen "¡Ah!", su pareja llamará a... Gracias, Trish. Y entonces, imaginen que su cuerpo está lleno de luz, ¿bien? ¿Saben por qué tienen que imaginarlo así? "Kerana kami percaya pada badan ini" (significa "Porque creemos en este cuerpo" en indonesio). Y este cuerpo es un cuerpo físico. Bien. Y nuestra mente está atrapada con este cuerpo. "Oh, este cuerpo tiene un problema de salud" y entonces nuestra mente sufre por el cuerpo. "Oh, este cuerpo es viejo. No quiero envejecer. Oh, este cuerpo está enfermo". "Oh, este cuerpo es esto. Oh, este cuerpo fue torturado. Este cuerpo tiene un trauma". ¿Entienden? Este cuerpo tiene tantas cosas adentro. Y cuando su mente piensa que este cuerpo ya es un problema, si imaginan este cuerpo transformado en luz, bien, y esa es nuestra naturaleza original de nuestro cuerpo, el Cuerpo Vajra. Es una cuestión de vida. ¿Verdad? Y entonces está bien, son libres de cualquier cosa. Sí, libres de traumas, traumas físicos, están libres de buscar la respuesta, ya saben, libertad de las preocupaciones, y son libres del envejecimiento. ¿Verdad? Son libres. Están hechos de luz y están llenos de luz y disfrutan con estas partículas de luz. ¿Entienden? Entonces, cómo piensa nuestra mente sobre nuestro cuerpo ya es diferente. Otra vez, eso es muy importante. En muchos casos, su mente no está feliz con su cuerpo. Por eso su mente sigue diciendo:

"Oh, si tuviera una nariz nueva, si tuviera una cara diferente, si tuviera una edad diferente". Siempre están imaginando, ansiando tener algo que no son ustedes mismos, ¿verdad? Bien, eso se llama autotransformación. Tenemos que transformarnos a nosotros mismos. Y creo que nuestro problema es por qué no creemos en nosotros mismos, porque nos quedamos atrapados con nuestro cuerpo físico. Y es verdad, nuestro cuerpo físico tiene una limitación. Y esa limitación se convierte en un problema para nuestra mente. ¿Verdad? Lo interesante es que el cuerpo tiene una limitación, pero la mente no tiene límites. ¿Cierto? Incluso si alguien dice: "No pienses cosas malas". Vos decís: "Ah, sí", y luego pensás todas cosas malas, ¿no? Físicamente, si alguien dice: "No hagas cosas malas", no podemos hacer cosas malas, pueden vernos, ¿verdad? Y entonces... por eso nuestra mente tiene esta libertad realmente completa. Nuestra mente es completamente libre. Nuestra mente está más allá de la ley, nuestra mente está más allá de la lógica, nuestra mente está más allá de todos estos otros sistemas y lógicas y todas estas cosas, ¿cierto? Pero nuestro cuerpo tiene una limitación. Pero el tema es que, de alguna manera, nuestra mente se paraliza en el cuerpo. ¿Entienden? Pero en realidad, ¿somos solo el cuerpo o somos la mente? Sí. ¿Cuál es importante? ¿El cuerpo es importante o la mente es importante? ¿Cuál es la que toma la decisión de decir "soy una persona feliz"? ¿Es tu mente o tu cuerpo? Y entonces, lo que estás buscando en tu vida es la felicidad. Y quien realmente experimenta esa felicidad es la mente. "Wir werden es senden" (significa "Vamos a enviarlo" en alemán). No hay preguntas todavía. No me interrumpan, tengo que enfocarme acá. Déjenme terminar, más tarde les daré tiempo para preguntas y respuestas. Veán que en Occidente, o en los tiempos modernos, siempre buscamos el confort físico. ¿Cierto? Físicamente queremos tener mejor ropa, mejores autos, mejor casa o mejor bolsa de dormir o lo que sea, mejores zapatos. Buscamos el confort físico. Y de hecho, tenemos una buena condición, podemos elegir un buen confort físico, ¿verdad? Y el buen confort físico, especialmente para las damas... por eso tantas damas son adictas a las compras.

[Estudiante]: Yo no soy una dama.

[Dr Nida]: Vos no sos una dama. Vos sos adicto a los hombres. No, es un chiste, un buen chiste. Bien. Entonces vean, quieren comprar, comprar, comprar, obtener, obtener, y tratamos de conseguir algo suficiente para un nivel físico de confort, ¿verdad? Pero el tema es que ustedes deben saber sobre las compras, ya saben, la teoría de las compras. Una vez que empezás a comprar, nunca termina. Y al final, ¿estás feliz con las compras? No, porque necesitás comprar más. Algo así. Sí, tal vez las compras no son un buen ejemplo. ¿Es un buen ejemplo? ¿Ah? ¿En serio? Bien. No solo las mujeres compran. Sí, eso iba a decir. Bien, ese es el punto. Todos compran. Entonces tratamos de encontrar algún confort físico, pero

al final tu mente no está tan satisfecha o no tiene suficiente contenido. Por eso, en el pasado, tal vez en tiempos antiguos, la gente sabía que no podía buscar solo confort físico, y entonces trataban de encontrar el confort interior. El confort de adentro. Por eso creo que así es como empezaron la meditación y el yoga. Ya saben, si quieren conseguir cosas externa, física, materialmente, no lo consiguen. Pero aun así, no se rinden, ¿verdad? Y todavía hay una esperanza, así que podemos ir a la dimensión interior, al mundo interno, y ahí podemos obtener algo que queremos. ¿Entienden? Por supuesto, en nuestro caso, es importante equilibrar estos dos: el mundo externo y el mundo interno. Ya saben, eso se llama el "camino medio". Esto y también espiritualmente, hoy no podemos decir que vamos solo al mundo interno y que queremos tener solo la felicidad interior y demás. De alguna manera, cuerpo y mente coexisten. Tratamos de encontrar un equilibrio entre cuerpo y mente, eso es lo importante. Bien. Entonces, de todos modos, la razón por la que imaginamos que nuestro cuerpo es luz... les dije que una es "Meidän mielet ovat niin iloisia, että he sanovat, että nyt meillä on periaatteellinen kokoomus" (significa "Nuestras mentes están tan felices que dicen que ahora tenemos una asamblea de principios" en finlandés). Se está volviendo luz, significa que podés hacer tus cirugías plásticas. Tu nariz un poquito más grande o más chica, ya saben, menos arrugas... este cuerpo de luz no tiene arrugas, ¿verdad? ¿Sabían eso? El cuerpo de arcoíris no tiene arrugas. Así que no hay envejecimiento. ¿Entienden? No hay enfermedad. Estamos más allá de todas estas cosas. Por eso su mente empieza a relajarse. "Bien, ahora mi cuerpo está más allá del tiempo, más allá de la edad, más allá de los problemas, más allá del dolor, más allá del sufrimiento". Y entonces, estoy vivo. Mi cuerpo es luz. Razón número uno. La razón número dos es interesante. Una vez que te volvés luz, ¿qué pasa? Entonces podés ser cualquier cosa. Sos transformable. Nos quedamos atrapados con nuestros huesos y músculos y vasos sanguíneos, sangre y órganos y piel, todo esto. Nos quedamos atrapados en estas cosas. Tratamos de transformarlas. Es difícil. Podemos ganar peso y perder peso y esto y aquello, así que no podemos controlar tanto nuestro cuerpo, ¿verdad? Queremos transformarnos a nosotros mismos, pero físicamente no podemos transformarnos tanto. Tiene una limitación. Pero imaginen que si su cuerpo se convierte en un cuerpo de luz, ¿hay una limitación? No. ¿Verdad? Es como un cuerpo láser. Podés ser un humano, podés ser un árbol, podés ser un pájaro, podés ser un perro, un tigre, un oso, una flor. Podés ser una roca. Podés ser un río. ¿Entienden? Vean, es realmente interesante. Entonces, de alguna manera, si nuestra mente, o digamos nuestro cerebro, realmente cree que nuestra naturaleza es luz, entonces el cerebro empieza a relajarse. Y entonces el cerebro o nuestra mente sienten completa libertad. Pueden ser cualquier cosa. Quieren desaparecer, pueden desaparecer. Quieren aparecer, pueden aparecer. Son el mago. ¿Entienden? Por eso tenemos que imaginar nuestro cuerpo así, acá dice que su cuerpo se llena con una luz roja. Autotransformación. El yoga de los sueños no se detiene solo en la autotransformación, sino que luego se expande más allá de ella. Significa que la

luz sale y esta luz es tan poderosa que transforma todo lo que toca en luz. Bien. Cuando mi "Ah" sale con tanta fuerza, todos ustedes se convierten en "Ah". Significa luz roja. Y luego abarca todo el espacio, todo este lugar, todo nuestro planeta se convierte en luz. ¿Entienden? Entonces ahora sujeto y objeto, ambos son luz. Y ahora, incluso para controlar el mundo externo, somos libres porque son solo luz, podemos simplemente jugar. Todo se proyecta con luz. Si quieren modificar algo, cambiar algo, pueden cambiarlo. Veo a una persona y puedo transformarla en un perro. Luego veo al perro y puedo transformarlo en un árbol. Luego veo el árbol y puedo transformarlo en una flor. Una flor en un elefante. ¿Pueden hacer eso mentalmente? Bien, mirenme. Imaginen que hay una flor acá. Cualquier flor está bien. Ahora imaginen que la flor se convierte en una serpiente. Ahora imaginen que la serpiente se convierte en un árbol. Ahora imaginen que el árbol se convierte en una flor. Ahora imaginen que la flor se convierte en una roca. Y luego es un gato, luego un perro. Bien. Vean, eso se llama fluir libremente. Su mente no está juzgando. "¿Cómo la flor puede convertirse en una piedra? ¿Cómo la piedra puede convertirse en una piedra?". Una vez que hacés una pregunta, ese es el problema. Una vez que decís "cómo", "por qué", una vez que preguntás, ese es el obstáculo. Se llama bloqueo. ¿Es posible que estés bloqueado? "Te voy a enseñar" (en español). Es nuestra lógica humana. Podemos decir que es una realidad. Pero acá nuestra cuestión es que, en el sueño, la piedra puede ser una serpiente y la serpiente puede ser una piedra. ¿Entienden? Por eso, en el sueño, tenemos que usar esta libertad interior; nuestra libertad interior proviene de la flexibilidad interna. Una vez que todo es flexible, entonces realmente sentís la libertad. ¿Entienden? Entonces es realmente poderoso. El yoga de los sueños te trae la libertad interior. Bien. Al final, esa libertad es la libertad más poderosa. De lo contrario, físicamente somos libres, estamos corriendo, pero nuestra mente todavía está presa, ¿saben? Nuestra mente es infeliz, está insatisfecha o en algún lugar está metida en una caja o bloqueada. ¿Cierto? Lo opuesto: supongan que están en una prisión, encerrados en una habitación. Pero su mente tiene mucha libertad. Entonces nadie puede aprisionar tu mente, excepto vos mismo. Bien. De eso se trata el yoga de los sueños. Por eso realmente el yoga de los sueños trae esta increíble y gran libertad interior. Y por eso, en el yoga de los sueños, podemos experimentar nuestro propio potencial mental. Nuestra mente tiene un espacio infinito, un tiempo infinito, un potencial infinito. Y el sueño es la oportunidad. El sueño es la mejor oportunidad para todos nosotros. Solo piensen en cualquier tipo de sueño, ¿bien? No digo sueños malos o buenos, cualquier tipo de sueño. Imaginen que vieron una montaña, un auto, gente... En ese momento, ¿quién está viendo todas esas cosas? Vos estás viendo todo eso, ¿verdad? Vieron un edificio enorme, hermoso. ¿Quién diseñó ese edificio? ¿Quién es el arquitecto? ¿Quién es el artista? Vieron la naturaleza más bella y sorprendente: flores, pájaros, animales... todo junto. ¿Quién creó toda esa perfección? Es tu conciencia. Sos todo vos. ¿Entienden? Y eso se llama potencial. Y una vez que te despertás de ese sueño, si alguien te pide que dibujes un árbol, no sabés cómo

hacerlo. Pensás que sos un estúpido. Pensás que ni siquiera podés dibujar una flor simple con unos pocos pétalos, ¿verdad? Ves, estás bloqueado, estás congelado. Y sos un mal artista, un mal pintor. Entonces, ¿cuál es el verdadero? ¿Este físico que no sabe dibujar una florcita o el del sueño que acaba de crear un jardín increíble con mariposas y pájaros? El sueño es la experiencia directa de nuestro potencial interior. De lo contrario, ¿quién lo puso ahí? Y en el sueño ves que hay luz. ¿Quién ilumina tu sueño? ¿Quién pone la luz? ¿Quién trae la electricidad a tu sueño? ¿Quién trae el sol y la luna a tu sueño? ¿Verdad? Si no hay luz, no podemos ver nada. Y el sueño es muy visual, sabemos que siempre hay luz. ¿De dónde viene esta luz? ¿De dónde vienen los sonidos? Esas músicas hermosas... ¿Sueñan a veces que Pavarotti está cantando en su sueño? ¿Creen que es solo un recuerdo? No lo creo. Es solo su mente. Su mente tiene la capacidad de cantar exactamente como Pavarotti, tal vez incluso mejor. ¿Escuchan pájaros? De la misma manera que escuchan ruidos molestos, ¿quién crea todas esas cosas? Nosotros las creamos. Por eso nuestra mente tiene este potencial infinito. Pero entonces hay una pregunta: este potencial infinito puede ser constructivo o puede ser destructivo. Nuestra mente tiene un potencial infinito que puede convertirse en una fuerza demoníaca. Destruyéndolo todo. O puede ser la mente de Buda, despierta con amor y compasión. ¿Entienden? Por eso es peligroso cuando no sabemos cómo usar nuestra mente, ¿bien? Por eso el yoga dice: antes de entrar en el yoga de los sueños, tomá refugio en el Buda, el Dharma y la Sangha. Tratamos de ir en la dirección correcta. Meditadores altamente entrenados, yoguis, monjes, pueden ser peligrosos también si no entienden la naturaleza del amor incondicional y la compasión. Porque se dan cuenta del poder de la mente y pueden usarlo mal. Por eso me gusta esta historia cristiana: los demonios poderosos son ángeles caídos, ¿verdad? Esto es exactamente lo mismo que pasa en nuestra mente. Es psicología humana. Tratamos de hacer algo bueno, nos presionamos y luego hay una limitación, eso se quiebra y nos volvemos hacia el otro lado. El demonio somos nosotros mismos y el Buda somos nosotros mismos. El ángel y el demonio somos nosotros. Por eso, cuando practicamos estos Seis Yogas, es realmente importante cultivar la bondad amorosa (lovingkindness). No deberíamos perder la humanidad básica. Esa humanidad significa bondad, y la bondad es amor y compasión. Bien. Entonces, más allá de eso, la luz, todo se vuelve luz y entonces podemos cambiar y transformar, y todo el espacio se convierte en una Tierra Pura. Que todo se convierta en Tierra Pura significa que todo se vuelve luz. Y todos los seres sintientes se convierten en dakas y dakinis, es decir, todos en la luz, iluminados. Y la luz se ofrece a todos los Budas y Bodhisattvas. Una vez que todo es luz, incluso los Budas son luz, pero si ofrecés la luz a los Budas, entonces recibís más bendiciones. Significa que empoderás más tu práctica. Y la luz vuelve al corazón del Guru y el "Ah" se vuelve muy radiante y colorido. Un "Ah" colorido, enfocá tu mente en esto y concéntrate como si estuvieras enhebrando una aguja. El ojo de la aguja es este "Ah" rojo. Sabés que tu naturaleza es luz. Sabés que la naturaleza de todo el universo es luz. Todo es

luz. Y luego la luz vuelve y se enfoca acá, y acá es donde tenés que quedarte dormido. Si te dormís pensando en este "Ah" rojo, ¿qué pasa? Justo antes de dormirte, recordate 21 veces, verbal o mentalmente: "Quiero atrapar mi sueño" (catch my dream). Tenés que decir: "Quiero ser lúcido". "Não sinto, não sinto, não sinto" (significa "No siento" en portugués). Atrapar el sueño. Si te dormís de forma consciente, vas a poder atrapar el sueño, es decir, vas a tener un sueño lúcido. Cuando te vuelvas lúcido, vas a decir: "¡Oh, estoy soñando!". O vas a decir: "Este es mi sueño". Viene automáticamente. Si no podés atraparlo, ¿por qué es? Es por falta de devoción y por el karma. Significa que tu lógica de creencia es demasiado fuerte. Creés tanto en el sistema que sos "terrible". Creés que sos tan estúpido que no podés practicar yoga de los sueños. ¿Entienden? Si creés que algo está mal con vos mismo, que sos el pobre, el débil, el enfermo, el viejo... eso se llama karma denso. Culparse a uno mismo es karma denso. Karma apestoso. ¿Cómo querés transformar tu karma? Relajá tu cabeza. Relajate. Cuando relajás tu cabeza, el karma se relaja y todo cambia. El karma denso es realmente un problema psicosomático. Estás tan convencido de que tenés un problema físico que tenés un síntoma. Tomás pastillas, te dan inyecciones, incluso una operación y seguís teniendo los síntomas. ¿Entienden? Pensás que tenés dolor en los testículos y vas a cirugía. Te sacan los testículos, la próstata, el escroto, todo... para asegurarse de que estés bien, pero seguís sintiendo dolor en los testículos. ¿Suena gracioso? Eso es exactamente lo que hacemos. Eso se llama karma denso. Es una creencia realmente estúpida. "Dejemos de esperar, dejemos de esperar" (en urdu/punjabi - aproximación). Es física psicosomática. ¿Entienden? Y falta de deseo... necesitás un poco de entusiasmo. "Sí, yoga de los sueños, esto es genial, puedo hacerlo, puedo ahorrar tiempo, dormir y soñar juntos". Finalmente una meditación en la que me puedo acostar. Todas las otras meditaciones decían: "Sentate y no te muevas". Demasiadas reglas. Nuestro objetivo es romper las reglas y, con la meditación, aparecen más reglas. Tienen que tener coraje. "Sí, puedo hacerlo, amo el yoga, amo soñar". Un poco de esfuerzo. Sean más conscientes, recen desde el corazón a Yuthok. Cuando piensen que pueden hacerlo, no se rindan. Pueden rezarle al Buda de la Medicina. "Buda de la Medicina, por favor ayudame" o "Yuthok, por favor ayudame". Esa es su oración. Tenemos una oración a Yuthok en la página 19. "Je crois pas que mon goût d'obtene soit..." (significa "No creo que mi gusto por obtener sea..." en francés). "A la unión secreta de todos los Budas de los tres tiempos, al Guru Yuthok, el Rey de la Medicina, le rezo desde lo más profundo de mi corazón y mis huesos. Bendíceme a través de tu cuerpo, palabra y mente. Concédeme los siddhis (logros) supremos y comunes". La bendición del yoga de los sueños es el siddhi supremo. ¿Entienden? O pueden hacer su propia oración. Solo digan: "Por favor, Yuthok, estoy casi sin esperanzas, por favor inspirame". La mejor oración es la que viene de su propio corazón con sus propias palabras. No hace falta decir muchas cosas, solo: "Yuthok, por favor ayudame", "Por favor guíame, realmente quiero hacer yoga de los sueños, quiero tener el sueño lúcido". Y sean conscientes. Si

todavía no pueden atrapar el sueño después de repetir esta visualización del Guru en la garganta por un tiempo... normalmente hay que hacerlo por un mes. Visualicen al Guru en su cabeza otro mes. Si eso no funciona, visualicen al Guru en el corazón otro mes. Uno, dos, tres meses... si sigue sin funcionar, no se rindan: al chakra del ombligo, cuarto mes. Si sigue sin funcionar: al chakra base, quinto mes de práctica. Pero no salten de un lado a otro. No digan: "Lo hice dos veces en la garganta y no pasó nada". Fíjense un mes por cada chakra. Para la mayoría la garganta es fácil, pero para algunos la cabeza es más sencilla. Mañana van a recibir el empoderamiento y van a conocer también los chakras, qué colores y luces y demás. Si se despiertan después de haber atrapado el sueño, no abran los ojos. Manténganlos cerrados y permanezcan conscientes y relajados. No se presionen. El sueño puede continuar y entonces se vuelven lúcidos y pueden hacer más cosas. Así van a superar el problema de no atrapar el sueño o de despertarse. Abrir los ojos distrae. Bien, página siguiente, la 9. Hay cinco chakras según el sistema tibetano, según el Vajrayana. El básico son cinco, algunos tantras como Kalachakra hablan de seis, Chakrasamvara habla de cuatro... no se preocupen por los números. Chakra número uno: la cabeza (se activa durante el orgasmo). Chakra dos: la garganta (activado durante los sueños, por eso nos enfocamos ahí). El chakra del corazón es el tres (se activa durante el sueño profundo). Y el chakra del ombligo se activa durante el estado de vigilia. ¿Están despiertos ahora? Sí, eso significa que su conciencia está en el chakra del ombligo. Médicamente tiene sentido porque en el área del ombligo tenemos los intestinos delgados, y ahí tenemos muchísimos nervios. Por eso la medicina occidental dice que la panza es nuestro segundo cerebro. Tenemos tantas neuronas ahí. Por eso el estómago, el ombligo, es una parte muy importante. Y creo que la mayoría de nuestros sentimientos y emociones profundas se conectan acá cuando estamos despiertos, ¿entienden? El ejemplo más famoso es la sensación de las mariposas. Cuando estaban enamorados... hace mucho tiempo, ya sé que todas sus mariposas están muertas... Pero en el sueño pueden tener toneladas de mariposas, no se preocupen. Sienten la sensación de las mariposas acá, ¿verdad? Y el sentimiento de amor es tan profundo, tan rotundo. Ya no hay lógica. Se vuelve como el yoga de los sueños. Y sentís la sensación, las mariposas... "No necesito comer, no necesito beber"... pero algunas mariposas pueden causar diarrea. "Purga de amor", se llama. Es algo bueno. Al principio de una historia de amor, hacés más pis y más caca. Al final de la historia, todo está bloqueado. Entonces tenés que ir a un cardiólogo para una cirugía de corazón. Bueno, eso es el amor, ¿no? Entonces, ombligo: estado de vigilia. Cuando nos dormimos, nuestro subconsciente está activo por aquí y por allá, y cuando empezamos el sueño actúa acá (garganta). Y el último, el de la cabeza, durante el orgasmo. Espero que sepan qué es un orgasmo y que lo hayan experimentado. Eso es todo. Página 10: Transformando el sueño. ¿Sabían que el orgasmo en el sueño es más fuerte que el orgasmo real? Muchas damas, especialmente las damas... porque los compañeros del sueño no son hombres reales, ¿verdad?

Bien, transformando el sueño: purificación, multiplicación y transformación. Una vez que tengan una base estable de atrapar sueños, que puedan hacerlo frecuentemente, digamos una vez por semana... Tienen que entrenarse. Atrapar uno no es suficiente. Por lo menos una vez por semana. Pero a veces en una noche podemos tener muchos sueños y podemos atraparlos todos. Mi experiencia es que una noche atrapé como ocho. Atrapar, jugar un poco, todo desaparecía y venía otro sueño. Ese es mi récord. Pero a veces es un solo sueño largo. Todo cuenta. En una vida, si podés atrapar 30 veces (3-0)... si sos capaz de atrapar el sueño 30 veces en una vida, entonces podés ser lúcido en el Bardo, después de la muerte. No tenés que preocuparte por qué pasa después de morir. Vas a decir: "¡Ah, estoy muerto! Estoy en el Bardo". Y entonces podés elegir tu destino. ¿Querés volver como humano? ¿Preferís renacer como un chanco? ¿O como chino? Lo que quieras. O podés decir: "Es demasiado complicado renacer como humano, y renacer como chanco es mucho dolor... estoy cansado de cualquier forma de vida. Los humanos tienen problemas humanos, los animales problemas de animales... eso se llama Samsara". Podés decir: "Estoy cansado, quiero irme de vacaciones". ¿Creen que pueden? ¡Claro que sí! Vayamos a la Tierra Pura. En su tradición, eso se llama el Cielo. El Cielo existe, no lo duden. ¿Saben dónde existe? Existe en su sueño. Bien. Entonces, purificación, multiplicación y transformación. Van a poder atrapar el sueño a voluntad y su reconocimiento del sueño se volverá una experiencia estable. And then podrás decir: "Soy un yogui (o yoguini) del yoga de los sueños". Si son realmente buenos en el yoga de los sueños, van a ser buenos en cualquier otro tipo de yoga. Porque en el sueño pueden aprender cualquier yoga: Hatha Yoga... pueden elegir al mejor maestro. "¿Quién es el mejor maestro de Hatha Yoga?". Babaji. En el sueño decís: "¡Babaji! Necesito aprender Hatha Yoga". Podés llamar a Shiva, a Krishna, a Buda. Los maestros tibetanos no solo enseñan yoga de los sueños; eso es todo lo que necesitamos. Podemos ahorrar tiempo, podemos divertirnos y experimentar la libertad interior. Todos sabemos qué es un sueño. No sabemos qué es la vacuidad (emptiness), estamos confundidos, pero sabemos qué es un sueño. Bien. Entonces, durante la meditación diurna, imaginen que están en un sueño. Imaginen que hay un fuego de sueño que no los quema. Un agua de sueño que no los inunda. Un precipicio del que nunca se caen. Hagan la misma meditación con animales salvajes y espíritus malignos. Los animales del sueño no pueden atacarlos. Hagan esta práctica constantemente para poder hacer lo mismo en el sueño. Cuando lo atrapen, van a poder hacer todo lo que hicieron en los ejercicios diurnos. Por ejemplo, si imaginan a un animal atacándolos durante el día y piensan con fuerza: "Este es un animal de sueño que no puede atacarme", nada podrá dañarlos. En esta manera, piensen en cualquier cosa que vean durante el día como un sueño. Y en el sueño, crean que pueden hacer cualquier cosa. ¿Pueden decir eso? "Puedo hacer cualquier cosa". No, más fuerte. "¡Puedo hacer cualquier cosa!". Imaginen que el agua se transforma en fuego y el fuego en agua. Ahí es donde rompemos la lógica. Pueden cambiar objetos a voluntad y multiplicar las

cosas de una a cien o mil veces. Normalmente, ¿cuántos "ustedes" ven en su sueño? Casi siempre uno. Pero acá pueden transformarse en diez de ustedes. Pueden copiarse cien veces, mil veces. Si ven seres sintientes, imaginen que son sus deidades y multiplíquenlos. Ven a alguien y dicen: "Buda de la Medicina", y se convierte en el Buda de la Medicina. Esto se llama multiplicación. Rompemos la lógica de que somos una sola persona. El yoga de los sueños dice que podés ser cuantos quieras. En la vida real estamos atrapados con el "yo", pero en el sueño ese uno puede ser cien, mil, infinito. Sos libre. Transformación y multiplicación. Si encuentran a un demonio en el sueño o una sensación negativa, visualicen lo opuesto, el oponente. Si es un espíritu Jalpo, visualícense como Hayagriva. Para los Nagas, visualícense como Nagaraja. Los Nagas suelen manifestarse como serpientes. Cuando sueñan con serpientes, arañas, escorpiones, sapos... que vienen por ustedes. Sapos gigantes. Una serpiente enorme. No se asusten. Visualícense como Nagaraksha, alguien mucho más fuerte. O simplemente digan: "Sos mi sueño", y la serpiente ya es como una serpiente de plástico. El momento en que te das cuenta de que es un sueño, todo se relaja. "¡Ah, es mi sueño!". Y la serpiente es como una serpiente de plástico fabricada en China... perdón, fabricada en tu mente. La fábrica de nuestra mente es mucho más fuerte que las fábricas chinas, y la calidad es mucho peor. En el momento en que decís "es mi sueño", las cosas simplemente desaparecen. Lo mismo si encuentran a un perro: se visualizan como un lobo o un león para un tigre. Siempre visualicen un animal más fuerte conquistando al anterior. ¿Quién controla a quién? ¿Alguien conquista tu sueño o vos conquistás tu sueño? Es tu mundo. Sos el rey, sos la reina. Sos el dios o la diosa, ¿por qué no lo conquistás? ¿Por qué corrés como un esclavo? ¿Por qué te torturás? ¿Por qué estás enfermo o sos viejo en tu sueño? ¿Por qué te perdés o perdés el tren o el vuelo? Incluso los que ya fallecieron, familiares, amigos... si querés, los podés ver. Pensamos que se fueron para siempre, pero eso es estupidez o ignorancia. Podés ir a visitarlos o pedirles que vengan y hablar con ellos. Podés sentarte y charlar. No es solo una ilusión, es real. Como dije antes, el orgasmo en el sueño es un orgasmo físico real. En el sueño conocés a esta persona que ya murió y hablás, tenés una conversación... es real, es la otra dimensión. La dimensión de nuestra mente y nuestra conciencia. Al final, nosotros somos los dueños del espacio y el tiempo, no ellos los que nos poseen a nosotros. Bien. Me gusta lo que alguien dijo: cuando somos chicos, vemos el mundo como nuestro juguete. Pero una vez que crecemos, somos los juguetes del mundo. Con el yoga de los sueños, el mundo entero vuelve a ser nuestro juguete. Simplemente jueguen con los juguetes y sean felices. Eso es el Yoga de los Sueños. Bien, ¿tenemos tiempo para dormir? 29 minutos. ¡Mi Dios! "Gracias" (en español). Vamos para el otro lado. Si necesitan hacer pis, háganlo en su habitación. En el sueño podés ir a cualquier lado, ¿no? No, no adelante. Gracias.