

Lucidez desde la tradición Bön del Tíbet

[Tia Rich]: Bienvenidos a la Cumbre "Contemplation by Design" (Contemplación por Diseño). Esta es la noche de cierre de nuestra cumbre de diez días. Es una oportunidad para estar con personas sabias que nos guían en el camino de la reflexión sobre los méritos y las preguntas aún no respondidas sobre cómo traer esto a nuestras vidas modernas. Esta noche es un gran honor presentar a Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche, quien nos brindará su regalo de compartir, de una manera a la que las mentes occidentales responderían particularmente, las enseñanzas de la tradición budista tibetana. Él es autor y maestro, y somos afortunados de tenerlo viviendo en el área de la Bahía de San Francisco, pudiendo traer su sabiduría a cada uno de ustedes y a la comunidad de Stanford esta noche. Él dará una conferencia y también realizará una meditación guiada. Al final de la noche, tendremos una discusión abierta de preguntas y respuestas. Así que, por favor, denle una cálida bienvenida a nuestro panel.

[Tenzin Wangyal Rinpoche]: Hola. ¿Se escucha bien? Buenas noches a todos. Estoy muy feliz de estar acá esta noche. El título de la charla es "Yoga del Sueño Tibetano y Sueño Lúcido". Voy a tratar de decir unas pocas palabras sobre esto. Para empezar, ¿cuántos de ustedes están familiarizados con el Yoga del Sueño o la práctica nocturna? Bien, perfecto. No hay problema. Esta charla se basa en un libro que publiqué, llamado "El Yoga Tibetano del Sueño y el Dormir". Se basa en una tradición muy antigua del Tíbet, en textos antiguos y también un poco en mis propias experiencias y comprensión de la práctica nocturna. Esta práctica se basa mucho en cómo utilizar nuestras noches como una vía de desarrollo personal. En nuestra vida, pasamos probablemente entre 25 y 30 años durmiendo. ¿No es cierto? Y muy a menudo no sabemos qué está pasando en ese tiempo. A menudo no se lo ve como algo importante, ni sagrado, ni útil. La gente se va a dormir y simplemente "se duerme". Por ejemplo, esta noche todos se van a ir a acostar. ¿Cuántos de ustedes están deseando irse a dormir? Bien. Pero, ¿cuántos están planeando hacer algo, quedarse despiertos hasta tarde estudiando o viendo algo? Ven, muy a menudo para nosotros la noche es algo a lo que simplemente vamos, pero no lo vemos como algo que anhelamos, algo especial, necesario para nuestra salud física o mental, para nuestro bienestar o desarrollo espiritual. No pensamos así. Solo nos vamos a dormir. Con suerte, esperamos descansar bien, tener un sueño profundo, pero no está garantizado. En la tradición tibetana, irse a dormir es algo completamente diferente. Es un viaje sagrado. Es un viaje espiritual donde

hay muchas posibilidades de entenderse a uno mismo, las condiciones propias y el potencial de cada uno.

Por ejemplo, cada noche cuando nos dormimos, tenemos muchas veces sueños negativos, a veces sueños positivos. Muy a menudo se dice que un sueño positivo tiende a convertirse en uno negativo, más que un sueño negativo convirtiéndose en uno positivo; suele ir en esa dirección. A menudo en la noche pasamos por problemas de privación de sueño, pesadillas, sueño interrumpido, no descansamos lo suficiente. Y cuando tenemos un sueño, ese sueño nos influye. Cada noche, cualquier sueño que tengas va a impactar en tu salud mental, en tu humor o en tu descanso matutino. Si tenés pesadillas largas o sueños temerosos, no vas a levantarte bien. El Yoga del Sueño se trata mucho del desarrollo personal y espiritual. Es descubrir todo un tiempo extra para practicar y meditar. ¿Tiene sentido? Normalmente no pensamos: "Me voy a dormir y a la mañana voy a ser mejor persona". O "Me voy a dormir y a la mañana voy a estar mejor psicológica o físicamente". En principio, sí, debería ser así. Si realmente ves el sueño de una manera correcta y positiva, el sueño es sagrado. Se trata de utilizarlo para ser consciente, para tener sueños lúcidos, para cambiar tus pesadillas en algo positivo o al menos protegerte de ellas. Así, a la mañana, no cargás con malas experiencias. En la tradición tibetana, esto se usa como una vía de desarrollo espiritual. No lo ven tanto como algo meramente psicológico; es parte de lo espiritual. Cada noche, cuando la gente se va a dormir, esta es su práctica.

¿Y qué pasa con el sueño lúcido? El sueño lúcido es una parte muy importante de esta práctica y significa ser consciente de tu sueño "mientras estás soñando". ¿Se entiende? Estás durmiendo, estás soñando y sos consciente de que es un sueño. A eso lo llamamos sueño lúcido. ¿Y para qué sirva? Cuando sos consciente de que es un sueño, significa que en el sueño no tenés que preocuparte, es solo un sueño. Así es como pensamos: "Es un sueño, no te preocupes". O "Es un sueño y puedo hacer cualquier cosa". Puedo cambiar, no tengo que sufrir continuamente, no tengo que estar atrapado en un lugar. Puedo transformar y hacer muchas cosas. Esa es la idea. Pero para hacer eso, primero tenés que tener lucidez.

Les voy a contar una historia de una estudiante mía. Ella soñó que... bueno, en su vida general se sentía un poco insegura, amenazada, no muy protegida. Ese era el sentimiento general de su vida. Pero en el sueño, ella estaba haciendo las prácticas de Yoga del Sueño y tuvo este sueño donde estaba en un restaurante. Era de noche y estaba un poco preocupada. Al salir del restaurante, vio a un grupo de hombres que la seguían. Fue al estacionamiento y la seguían, se subió al auto y la seguían. Manejó por la autopista y la seguían. De repente, se dio cuenta: "Esto es un sueño". En el momento en que se da cuenta de que es un sueño, el mantra es: "Esto es un sueño, y en un sueño puedo hacer cualquier cosa". ¿No? Sos libre.

En el sueño sos libre. En la realidad no sos libre, esa es la idea que tenemos. Esa es nuestra definición de realidad y de seriedad. Entonces, para ella fue: "Esto es un sueño, puedo hacer cualquier cosa". Y entonces hizo volar su auto hacia el cielo. Su auto volaba y todos esos hombres se quedaron atrapados en la autopista. Ella miró hacia abajo y sintió una profunda sensación de libertad, de liberación. Por supuesto que nosotros podemos hablar de esto, pero la manera en que ella lo describe es una experiencia única. Para nosotros los tibetanos, este tipo de experiencias significan que un cambio profundo ocurrió en ella. No es solo "ah, fue un sueño", sino que hubo un cambio energético y psicológico profundo. Ese sentimiento de libertad frente a lo que le daba miedo o frente a quienes la perseguían... nosotros creemos que el efecto de esa transformación en el sueño, con la ayuda de la lucidez, es mucho más poderoso que el enfoque analítico. Es algo muy energético y físico también.

¿Cómo se tiene un sueño lúcido? Las prácticas para lograrlo no se tratan solo de lo que hacés a la noche. Normalmente el sueño simplemente "pasa", y el sueño "te sueña" a vos más de lo que vos soñás. Simplemente te sucede, pero no te preparás. ¿Cuántos de ustedes sienten que tienen la opción de elegir qué sueños tener esta noche? ¿O si están soñando, sienten que pueden cambiar el sueño? No muy a menudo, ¿no? En el Yoga del Sueño, hay unos ejercicios que les recomiendo.

Ejercicio número uno: Ver todo lo que percibís como un sueño. Ahora mismo, mientras me están escuchando en este salón, obsérvense un poco. Qué tan serios están, qué tan relajados. Cómo están escuchando, cómo responden. Traten de dar un paso atrás, calmarse, asentarse profundamente, abrirse. Y entonces miran, escuchan, oyen... todo lo que perciben a través de los sentidos y de la mente, lo ven como si fuera un sueño. Como si fuera un poquito un sueño. ¿Se entiende? Se dicen a sí mismos: "Esto se siente como un sueño". O "Esto es un sueño". Depende de qué tan valientes sean. Ejerciten esto desde la mañana hasta la noche, muchas veces durante el día. Cada vez que se pongan tensos, serios, dualistas o críticos, o cuando quieran escapar o se contraigan... en ese momento, sientan la quietud, el silencio, miren las cosas y digan: "Esto es como un sueño". Es como crear archivos en una computadora. En cada momento del día estamos creando archivos automáticamente. Y cuando el archivo se va a cerrar, la computadora pregunta: "¿Querés guardar el archivo?". Normalmente decimos que sí. Y pregunta: "¿Cómo lo querés llamar?". Y le ponemos "Serio", "Personal", "Urgente". Esos archivos son causas de sufrimiento por la manera en que los vemos. Entonces, cuando vayas a guardar, mirá la reunión, mirá la conversación y decí: "Es un sueño". Si sos capaz de guardar ese archivo como un sueño, incluso si fue un desafío o te dio miedo, vas a construir una relación diferente. Y a la noche, cuando te duermas, puede que ese archivo aparezca. ¿Y qué nombre va a

tener? "Esto es un sueño". Básicamente estás tratando de llevar información de la vigilia hacia la noche de manera consciente.

Ejercicio número dos: Hacer lo anterior pero con algo que te desafíe fuerte. Quizás vas por la calle y ves algo que te asusta o te sacude, algo a lo que no estás acostumbrado. En ese momento, tomate unos minutos. No dejes que la situación te impacte y simplemente te vas dolido. Procesá esa emoción, procesá ese pensamiento. Limpialo un poco, bajá el ritmo, relajate y miralo desde un lugar más profundo y calmo. Y decí: "Guao, fue aterrador, pero es un sueño". En lugar de cargar con ese miedo todo el día, lo procesás.

Ejercicio número tres: Antes de ir a dormir. ¿Qué solemos hacer antes de acostarnos? Estamos medio muertos, cansados, tiramos todo y nos desplomamos en la cama. No nos preparamos. Tu agenda se detiene cuando cerrás los ojos, pero no solés decir: "Me voy a calmar, voy a respirar profundo, voy a ser consciente, voy a mirar mi día". Mirá tu día y fijate qué cosas no fueron procesadas. Esas conversaciones, esos correos, esos pensamientos... miralos. Tomate cinco minutos. Senti la quietud en tu cuerpo, el silencio en tu habla (que tu mente esté callada y calma) y la espaciosidad en tu corazón (mantenelo abierto). Respirá profundo y, desde ese lugar, mirá el día. Esa reunión fue difícil, pero está bien. Tratá de procesarlo, de construir una relación positiva y despedite. Lo mejor es borrar el archivo. Lo segundo mejor es renombrarlo. En lugar de decir: "Fue horrible y esa persona es una pesadilla", buscá la paz interior y después andate a dormir.

Ejercicio número cuatro: Cuando te despertás a la mañana. Mirá qué pasó. ¿Fue una práctica exitosa? ¿Pude estar lúcido? ¿Volé? ¿Pude transformar al león en una flor? Si hubo éxito, celebralo con alegría. Y si no hubo éxito, reforzá tu intención. No te sientas mal, simplemente no pasó, pero vas a volver a intentarlo cultivando la confianza en tu capacidad.

Una vez que tenés lucidez, ¿qué hacés? Como la chica de la historia: ella podría haber transformado a esos hombres en ángeles, pero al menos pudo volar. El grado de lo que podés hacer depende de qué tan flexible seas. Si estás en un quinto piso y alguien te persigue, y sabés que es un sueño, podrías saltar... pero quizás preferís no hacerlo porque tu confianza todavía no es total. Lo mismo pasa en la vida. En la vigilia, cuando tenés que tomar una decisión, ¿cómo la tomás? ¿Forzado? ¿Por miedo? Las mejores decisiones se toman cuando estás totalmente abierto y consciente de la situación. La conciencia en el día ayuda a la lucidez en la noche. La idea es ser libres, no sentirse atrapados en algo que detiene el flujo de tu vida, de tu creatividad o de tu potencial.

Me preguntaban por qué tratamos de ver las cosas como un sueño. Según las enseñanzas budistas, "es" como un sueño. Lo que ves como real es tan irreal como un sueño, y el sueño es tan real como esta realidad. En el sueño nocturno, si tenés lucidez, sufrís menos. Y si sufrís menos a la noche, eso va a impactar en cómo experimentás el día. ¿Qué es lo real para vos? ¿Qué es lo serio? A veces la gente dice: "Tuvimos una relación muy feliz por años, ahora vamos a ponernos serios". ¿Qué significa eso? ¿Que vamos a tener problemas? La seriedad suele limitar las cosas. Es como vivir alquilado quince años en un departamento y disfrutarlo, pero el día que lo comprás y firmás, empezás a ver problemas en las paredes, en el techo, en el piso... El departamento es el mismo, pero ahora lo mirás con el ojo del "apego al yo", con seriedad. Por eso, ver todo como un sueño nos ayuda a ser más libres.

Hay otro estado, el "dormir sin sueños". En la tradición no lo llamamos sueño lúcido porque no hay sueño, sino "sueño de Luz Clara". Es la posibilidad de ser consciente en un estado de sueño profundo sin imágenes. Y todo esto es preparación para la muerte. En el momento en que morís, ocurre el mismo proceso. Si tenés éxito en el Yoga del Sueño y del Dormir, tenés más chances de éxito en el "Bardo", el estado intermedio después de la muerte.

Hablamos también de la atención consciente. En la práctica, a veces hace falta un poco de control inicial. Es como aprender a manejar: al principio estás muy concentrado y tenés control, después podés soltar y hacerlo naturalmente. Lo mismo pasa con la meditación.

Alguien preguntó sobre la comida y el cuerpo. Sí, la comida es muy importante. Se recomienda una cena liviana, evitar el alcohol (a menos que sea como medicina para el "Viento"). También hay ejercicios físicos ("Tsa Lung") para abrir canales. Incluso la posición al dormir y las visualizaciones importan. Se visualiza a una "Diosa Verde" que te protege, como una madre.

Sobre las emociones positivas: la alegría permite limpiar la tristeza. Al traer la luz de la conciencia sobre la oscuridad de la tristeza, esta se disuelve y surge el espacio donde la alegría espontánea puede aparecer. Y es importante expresar esa alegría a través del cuerpo, el habla y la mente (las tres puertas).

¿Hay que analizar los sueños a la mañana? Hay dos enfoques. El occidental suele analizar mucho buscando significados. Nosotros creemos que los significados los construimos nosotros mismos según nuestra cultura. Si le das un significado positivo, tendrá un impacto positivo; si es negativo, impacto negativo. Sos el creador de tus significados. Conocí a una mujer que estaba orgullosa de haber analizado un solo sueño durante quince años... ¡Nosotros pensaríamos que estuvo

atrapada en un sueño por quince años! La meta es la conciencia natural, no estar rumiando.

Ahora vamos a hacer una meditación corta.

Siéntense cómodos. Inspiren profundo y retengan el aire en el área del corazón (chakra del corazón). Vuelvan a inhalar un poquito más (una inhalación corta sobre la anterior) para llenar los pulmones. Retengan todo lo que puedan con plena atención. Cuando no aguanten más, suelten el aire suave y lentamente por la nariz. Repitan esto cinco veces. Tiren todo el aire rancio, toda la energía estancada en el cuerpo, el aliento y la mente. Una última vez. Retengan... y suelten. Ahora descansen y respiren normal.

Lleven la conciencia al cuerpo. Escaneen desde la planta de los pies hasta la coronilla. Si sienten dolor, bloqueos o tensión, lleven la luz de su conciencia ahí. Disuelvan la oscuridad. Simplemente estando presentes.

Ahora lleven la atención a la garganta. Sientan el silencio a su alrededor y dentro de ustedes. Descansen profundamente en el silencio. Dejen que las "voces del dolor", los ruidos y los desafíos se disuelvan en el silencio interior. Hay una diferencia entre estar callado y ser consciente del silencio. Ser consciente del silencio es poderoso, es como saborear un chocolate.

Por último, lleven la atención al corazón. Imaginen que es como un cielo cristalino y despejado. Sientan la espaciosidad, la apertura infinita de su corazón sagrado. Dejen que cualquier herida o conflicto se disuelva ahí. Descansen en ese espacio, como si se estuvieran preparando para dormir esta noche. A eso le llamamos "sueño de luz clara". "Clara" por el espacio sagrado, "Luz" por la conciencia de ese espacio.

Pueden abrir los ojos.

Imaginen irse a dormir así. Porque cuando se duermen, se llevan su cuerpo, sus voces mentales y sus emociones con ustedes. Todo eso va a impactar en su sueño. Si se preparan antes, el sueño será mejor y habrá más chances de lucidez.

Y recuerden la importancia del último momento. Al igual que cuando alguien muere, el último momento antes de dormir importa muchísimo. Qué pensamiento, qué emoción y qué energía tenés en el cuerpo. Cada noche tenemos la experiencia de ensayar cómo morir adecuadamente. Algún día nos va a tocar, y esto es el ensayo.

Si perdés la lucidez en el sueño, no hay mucho que hacer en ese momento. Es como un examen final: tenés que haber estudiado antes. Por eso practicamos durante el día. Si sos consciente durante el día de que estás enojado, podés

cambiar, respirar y sentir empatía. Lo mismo pasa a la noche. Todo depende de tu nivel de confianza y de conciencia.

Para dormir, lo ideal es estar erguido, pero si no tenés energía, acostado está bien. Y sobre anotar los sueños, yo solo anoto los que siento que son significativos. No los "sueños samsáricos" sin importancia. Hay que escuchar a los sueños. Si tenés sueños recurrentes, es porque sos un mal oyente. Los sueños te repiten algo hasta que lo entendés. No dejes que se repitan demasiado, porque lo que está en el inconsciente profundo, lo que proyectamos y sentimos, termina creando nuestra realidad. Antes de que se vuelvan reales (en la vigilia), borrarlos en el sueño.

Muchas gracias.