

Explorando el Yoga del Sueño Tibetano: Dr Nida Chenagtsang en Menla

[Dr Nida]: ¿Están soñando? Sí, ¿están seguros? Oh, llegué tarde en el sueño. Gracias. Estamos muy agradecidos de tenerlos acá. Podemos hacerlo. Bueno... No, como la gente. Gracias. Está funcionando. Gracias. Ahora estás en el vacío, creo. De acuerdo. Muy bien. ¿Están soñando? ¿Cómo estás, Brandon? Gracias. Sí.

Durante el día, ya sea comiendo, vistiéndose, caminando, sentado o durmiendo, en cualquier momento de la vida, imaginen: "Estoy durmiendo. Y estoy soñando". Digan: "Estoy soñando, estoy soñando". ¿Cuántas veces lo dijeron? Diez veces, ¿no? Muy bien.

Después hicimos esas experiencias de los cinco sentidos en el sueño. Ver en el sueño. "Estoy viendo en el sueño, estoy viendo en el sueño, estoy viendo en el sueño". Repitan: "Estoy viendo en el sueño". Diez veces. Y después... hola, gracias... "Estoy escuchando en el sueño, estoy escuchando en el sueño". Repitan eso. "Estoy escuchando en el sueño". Incluso si escuchan ruido o música, digan: "Estoy oyendo en el sueño". De acuerdo, salteemos los otros... los chocolates acá... no, no para mí, dáselos a ellos. Dejemos de lado el gusto y el olfato por ahora, está bien.

Laurie sugería el "sentir", ¿no? "Estoy sintiendo en el sueño, estoy sintiendo en el sueño". ¿Qué sienten? ¿La panza? ¿La silla? ¿Felicidad? Está bien, "estoy sintiendo felicidad en el sueño". ¿Qué más sienten? ¿Entumecimiento? Es un poco temprano para eso, pero no importa, es un sueño.

Y después tenemos diferentes emociones en el sueño. ¿Cuál es una emoción muy perturbadora en el sueño? El miedo, ¿no? Digan: "Tengo miedo en el sueño, tengo miedo en el sueño". Por favor, repítanlo con fuerza. "Tengo miedo en el sueño". Y qué más... ¿tristeza? "Estoy triste en el sueño". Díganlo fuerte. Estás triste, pero es en el sueño. "Estoy triste en el sueño, estoy triste en el sueño". ¿Estás confundido? "Estoy confundido en el sueño". Gracias.

Miren, el problema es que... hay malas noticias, pero la buena noticia es que "es un sueño". ¿Entienden? Esto es algo muy importante. La confusión es mala noticia, la tristeza es mala noticia, el miedo es un gran problema acá... pero la buena noticia es que es un sueño. Es mediodía y es un sueño. "Miedo en el sueño, miedo en el sueño". De alguna manera, a veces podés "cambiar el interruptor" si sentís tu emoción como algo dentro de un sueño. Ahí todo se vuelve grande y ligero.

Les voy a enseñar... porque la diferencia cuando sentís miedo o tristeza de una manera muy realista es que se siente pesado. Yo lo llamo "concreto". Como el cemento, ¿vieron? Algo pesado. Y eso hace que nos quedemos trabados. Nuestra mente se queda trabada con el miedo, con la tristeza. ¿Y cómo se dice? "Incapaz". En el sueño querés tomar el colectivo y lo perdés. Querés trepar las rocas y no podés. Querés abrir la puerta del auto y no encontrás la llave. ¿Entienden? Hay mucha frustración en el sueño. Pero cuando creés que esa realidad es sólida, todo se vuelve pesadísimo, como concreto. "Solid state" (estado sólido). Cuando creés en esta realidad, todo es sólido y conflictivo, por eso es pesado. Pero cuando decís "es un sueño", todo se vuelve nuevo, ligero. Es un sentimiento de ilusión, ¿entienden? Es algo en el cerebro, en la mente, donde podés cambiar algo.

Por eso este mantra del Yoga del Sueño es muy importante: "Estoy soñando, estoy soñando, estoy soñando". Es fundamental decir eso y hacer esta práctica si tu mente está estable. Pero esta práctica puede ser peligrosa para algunas personas. Supongo que especialmente para gente muy sensible o personas con síntomas de psicosis. Si decís "esto es un sueño, estoy en un sueño" y mezclás lo que es sueño con lo que es realidad, puede ser peligroso. Tiene que haber una línea divisoria, un límite. Si perdés ese límite, es arriesgado.

Por eso hoy decía que si hacemos Yoga del Sueño o los Seis Yogas, es importante tener "raíces fuertes". ¿Se acuerdan de las raíces? Es vital estar bien enraizados. Significa estar psicológicamente estables, mentalmente bien. Tenemos emociones, subidas y bajadas, pero somos estables. Si te metés demasiado en el mundo de la ilusión (el sueño es ilusión, la vida es ilusión) y vas muy al fondo, se te puede arruinar la cabeza. Así que tengan cuidado. ¿Alguien tiene psicosis? Bueno, vos afuera por favor. No, mentira. Podés mirar pero no escuches. ¿Tenés tapones para los oídos? Usalos ahora.

Alguien preguntaba sobre un amigo que no está nada enraizado después de tomar hongos y marihuana. Sí, hay muchos problemas causados por sustancias hoy en día. Mucha gente tiene experiencias con hongos mágicos y después no puede salir de ahí. Por eso, en general, el uso de sustancias es peligroso. Algunos dicen "solo lo hice una vez", pero el problema es que algunas personas son muy sensibles.

Tenemos 72.000 canales ("nadis") y los canales de algunas personas son muy sensibles. Si tus canales son así y tomás sustancias, es muy fácil tener efectos secundarios, y uno de ellos es la psicosis. Pueden ver cosas, oír cosas, sentir energías... Por eso, si tus canales están muy "abiertos" o sensibles, las sustancias no son buenas. Hay otros que tienen canales fuertes y aunque tengan visiones, vuelven y están bien. Pero si exageran, también se dañan. Algunos investigadores dicen que estas sustancias dañan las funciones cerebrales; es parecido a lo que dice la tradición tibetana: dañan los canales porque son demasiado sensibles. Espero que la generación joven entienda que hay otras formas de experimentar, como el Yoga del Sueño o el Yoga del Dormir. En vez de depender de sustancias, hay muchos pasos finos en el yoga y la meditación.

Hace unos meses estuve en Estonia, un país chiquito. Hablé con alguien de un hospital psiquiátrico y me contó que hay muchos adolescentes internados por sustancias. Los chicos piensan que es algo natural y no es para tanto, pero tener trastornos psiquiátricos por usarlo una sola vez es muy duro. También si nos metemos demasiado en las prácticas espirituales sin equilibrio, podemos tener problemas. Si alguien ya tiene psicosis o está confundido y no tiene límites entre la realidad convencional y la del sueño, es mejor no entrar demasiado en el mundo de los sueños. Si estás confundido, no hagas mucho Yoga del Sueño. Tampoco mucha meditación Samatha (calma mental) o relajación por un tiempo. A veces toma años recuperarse. Tuve un paciente en Polonia con trastorno bipolar severo que empezó a meditar en un centro budista y eso disparó sus síntomas. Su padre lo presionó pensando que era bueno para él, pero tuvo una reacción muy fuerte y terminó en el hospital psiquiátrico por meses. Le dije: "Mirá, la meditación no es ir a un centro y sentarte con mucha gente". La meditación es sobre vos mismo. La palabra tibetana para meditación es "Gom". Yo siempre hago el chiste de que suena como "Go Home" (andá a casa) en inglés. Tenés que volver a tu hogar, no molestar a los demás en el centro. Tenés que volver a casa para conocerte mejor. Ese proceso es la meditación.

Ayer mencioné que hay tres puertas: cuerpo, habla y mente. Vos elegís cuál te resulta más fácil. Si la puerta del cuerpo es más sencilla, enfocate en el yoga físico, postraciones, caminatas, meditación caminando. Si te gusta cantar o recitar mantras, usá el habla. Si sos más mental, usá la mente. Pero para los que tienen problemas mentales, la puerta de la mente no es fácil porque no saben cómo manejarla. De alguna manera, todos tenemos un poco de "síntoma bipolar": a veces arriba, a veces abajo. Antes de un expreso estás abajo, después estás arriba. Ganás algo y estás feliz, perdés algo y estás triste. La vida es un sube y baja, pero normalmente sabemos controlarlo y mantener el equilibrio. El problema es cuando perdés el control, cuando la alegría se va muy arriba o la tristeza muy abajo. Eso es un trastorno o un desequilibrio. Si tenés estos desequilibrios, tenés

que buscar la meditación correcta, que suele ser la más simple. Para los que tienen la cabeza o el corazón "messed up" (revueltos), es mejor enfocarse en lo físico: yoga físico o deportes. Algunos tienen "yoga-fobia", escuchan la palabra yoga y les da un ataque de pánico o no pueden respirar. A ellos deciles que hagan deporte, ejercicio, es lo mismo al final. Si mentalmente perdiste el equilibrio, buscá otra cosa, como música o simplemente lo físico. Una vez que estés reequilibrado, hay chances de volver al Yoga del Sueño y a decir que todo es una ilusión, pero necesitás preparación. A mi paciente polaco le dije: "Por favor, no vuelvas a ningún centro budista a hacer prácticas espirituales". Él me decía que le gustaba la filosofía budista, y yo le respondí: "La filosofía budista la podés encontrar en tu vida diaria". En la cocina: si comés bien, tenés salud (causalidad). En el dormitorio: el Buda dijo que duermas bien para tener energía. La práctica espiritual es cómo integrarla en la vida ordinaria. Parece que estamos condicionados a que para meditar hay que ir al centro, para el yoga al centro, para bailar al club... pero se trata de digerir esto en nuestra propia vida.

Alguien decía que aprendió paciencia mirando un sueño del pasado. ¡Genial! Aprendiste la lección del sueño. ¿Cómo manejamos los sueños de los que nos despertamos por miedo o tristeza antes de que terminen? En el Yoga del Sueño, la pregunta es cómo "maestrizar" tus sueños. Si tenés un sueño lindo y te despertás, tratá de seguir durmiendo pensando en ese sueño, volviendo a la historia, repitiéndola: "Estoy soñando, estoy repitiendo mi sueño". Si te dormís así, podés continuar ese sueño. Podés continuar un sueño de hace diez años que quedó inconcluso. Una vez que sos maestro del sueño, podés hacer cualquier cosa. Pero si no lo sos, terminás siendo la víctima de tus propios sueños. Creamos el sueño y después tenemos miedo o sentimientos feos. Por eso, parte del entrenamiento es cómo trabajar con el miedo para liberarlo.

Repito: si alguien tiene psicosis fuera de control o alucinaciones, no practique Yoga del Sueño. O si al practicar sentís que estás demasiado "adentro" y no podés volver a esta realidad, pará. Esta realidad sigue siendo la realidad hasta que tu práctica de Yoga del Sueño sea estable y esté bien enraizada. Una vez que es estable, podés vivir en "dos realidades": la convencional y la del sueño, sin confundirlas. Sabés cuándo estás en el sueño y cuándo estás despierto, pero no te confundís. Si te confundís mucho, da un paso atrás. Les doy un mantra de cinco sílabas: OM ANUTTARA (y los cinco elementos). Está bueno tener ese sentimiento de que todo es una ilusión. Si no, ¿cuál es el problema de la vida? Que somos demasiado serios. Hacemos que todo sea pesado, serio, sólido. Pero la naturaleza de nosotros mismos y de nuestra mente no es sólida, es fluida. Necesita fluir. El cuerpo también es fluido, somos un 70-80% líquido. La sangre tiene que circular, el líquido linfático tiene que moverse. Si la sangre se estanca, podés tener un ataque al corazón y morir. No hay que quedarse estancado.

Si pensamos las cosas demasiado seriamente, nos trabamos. Como los traumas: la mente se queda trabada con los traumas o con cosas estúpidas. Yo lo llamo "constipación mental" (estreñimiento mental). Así como existe la constipación física (cuando el colon es perezoso y la bosta se estanca porque es sólida y no hay flujo), también existe en la mente. ¿Qué creen que se puede estancar en su mente? Es lo mismo: mierda. Una es mierda visible y olorosa, la otra es invisible pero igual de olorosa. Y esa mierda se manifiesta en el sueño. Todas esas malas historias y experiencias se repiten en el sueño. ¿Para qué traemos esa mierda al cerebro y al sueño?

Me preguntan qué hacer en situaciones que chocan con la ética o los principios. Es importante ser flexible según las circunstancias, pero tiene que ser una "flexibilidad habilidosa" (skillful). A veces ser flexible puede ser una estupidez también. Por eso en el budismo siempre hablamos de la "Sabiduría". En tibetano hay dos palabras: Jhana (Sabiduría) y Sherab (Inteligencia). Hay que usar la inteligencia. En el budismo tibetano tenemos tres Budas principales (Rig Sum Gonpo): Avalokiteshvara (compasión y amor), Vajrapani (poder, fuerza, energía) y Manjushri...