

Yoga de los Sueños

[Narradora]: Este video fue grabado originalmente en octubre de 2018, en el programa anual del Dr. Nida realizado en Menla Retreat y Dewa Spa, Nueva York. Para aprender sobre los programas anuales de medicina tibetana, por favor visiten bethouse.us y menla.org.

[Dr Nida]: - ¿Tuvo sentido? ¿Estaba todo claro?

[Robert Thurman]: Probablemente una de las iniciaciones mejor articuladas del mundo. De todo el planeta Tierra. Amén.

[Dr Nida]: Con un poco de humor.

Sí. ¿Quién iba a decir que estaba haciendo eso ahí en el campo?

Exacto, ¿no?

[Estudiante]: Me asombró que lográramos todas esas. O sea, ¿recibimos la iniciación para todos, es así?

[Robert Thurman]: Una pregunta que tengo sobre el valor...

- Oh. Gracias. En el auto.

[Dr Nida]: Sí, eso pasa. Cuando el chakra se abre, cada uno está conectado con... los Seis Yogas y los dos mudras.

[Robert Thurman]: ¿Hay una conexión sistemática? ¿Como que se podrían empezar así, esos para aquello...?

[Dr Nida]: Sí.

[Robert Thurman]: ¿Si uno fuera un "hombre de poder"?

[Dr Nida]: Sí. Yo también. Estoy bien. Tengo algunos también. Gracias.

[Robert Thurman]: ¿Podemos hacer tres minutos de respiración? Gracias. Espero que la gente la salute por dos años más. Eso ayuda.

[Dr Nida]: Bien, repasemos este saludo para estar seguros de que todos lo saben antes de empezar. Vamos a la postura de los siete puntos y al arreglo general. En la meditación del cuerpo vacío. Visualícense como una cáscara hueca de luz, con tres canales luminosos vacíos. El azul en el centro. El solar rojo a la derecha. Y el lunar blanco a la izquierda. Vamos a hacer la purificación en nueve partes como venimos haciendo cada mañana. Inhalen por ambos orificios. Exhalen.

Bloqueando primero el izquierdo. Inhalen por el lado derecho. Llevamos aire puro, luz pura al canal derecho. Retengan el aire. Bloqueen el orificio derecho. Exhalen por el izquierdo. Inhalen suave. Limpiando el canal izquierdo. Retengan. Tapen el izquierdo, exhalen por el derecho. Ambas manos abajo. Inhalen. Bajen la punta de los dedos. Retengan. Exhalen. Y de nuevo, bloqueen el izquierdo. Ya saben cómo es... háganlo a su propio ritmo. Una vez más. Volvemos al centro. Meditación del cuerpo vacío y el "Bumpa Chen" con los cuatro pasos. El primer paso es la inhalación lenta y suave. Segundo, retener y sentir debajo del ombligo. Número tres, agitar ("churning"). Cuarto paso, exhalar. Expulsar el aire. Manténganlo. Las inhalaciones son lentas y suaves, y las exhalaciones cortas y rápidas, exhalando solo un tercio del aire. Una más. Por ambos orificios.

El propósito de esto... esto se llama "Puño de Vajra". Vajra significa indestructible. Es para bloquear estos canales. Bloqueando desde el cuarto dedo de la mano y del pie, cuando bloqueás estos canales, protegés la energía de tu mente. La energía (La-ne) es una forma muy sutil de energía, tu fuerza vital. Se dice que puede filtrarse por estos canales, y también es por donde pueden entrar influencias del exterior. Así que cuando cierran los puños así, es como una protección.

- Hermana, ¿es "Hermana de Vajra"?

- Sí, Hermana de Vajra.

- ¿Con el dedo anular?

- El anular, sí.

[Robert Thurman]: Los otros dedos quedan extendidos.

[Dr Nida]: Ahora los otros dedos envuelven como un puño. Y el dedo índice puede quedar afuera o... hay varios puños así. Pueden cerrarlos todos o pueden apuntar hacia el canal central. Eso está bien.

Hay otro que podemos hacer. Es un poco diferente, muy parecido, en el mismo estilo, mientras todos respiran. Se llama "Repetición de Vajra". Es algo muy avanzado de la etapa de perfección. Quiero que abran el canal para que podamos ver todo lo que hacen. Visualicen que su canal central está abierto, que los nudos alrededor se están soltando. En el centro del chakra del corazón hay una letra "HUM" invertida. Podrían imaginarla... es un HUM abierto e invertido. Y vamos. Al inhalar por los orificios, la inhalación misma es un "OM".

[Robert Thurman]: Es blanco y entra con una luz blanca. Así que inhalan OM; al principio piensan en el OM mientras inhalan por la nariz. Pero la idea es que la inhalación sea el OM mismo. No hace falta dividir entre el sonido y la imagen de la

letra o la respiración, porque la entrada es el OM. Estamos tratando de unificar el mantra y la respiración. Sin pausa. Inhalamos... y cuando imaginás que esa energía blanca entra, va dentro de la letra HUM en el centro del corazón. Y retenés el aire por un tiempo. Unos segundos, diez segundos o algo así. Imaginás que mientras retenés, el OM se transforma en un "AH" rojo rubí. Recordá la segunda sílaba, el AH. Sin pronunciarlo, la energía de la respiración en el HUM del corazón es el sonido AH. Y radia una luz roja que llena todo tu cuerpo. En el centro del chakra del corazón. Mientras retenés, es un AH o escuchás un AH, y te llenás de luz roja.

Recuerden, por diez segundos o lo que les resulte cómodo retener. Exhalan, y la exhalación es un "HUM" azul profundo. De nuevo, trabajamos hacia la no-dualidad, la no-separación entre el OM de la inhalación, el AH de la retención y el HUM de la exhalación. En el centro del chakra del corazón, frente a la columna a la altura del corazón (no a la izquierda), en el canal central. Intenten unificar esos tres (OM, AH, HUM) con la inhalación, retención y exhalación. Inhalar es blanco OM, retener es rojo AH —imaginen la luz roja brillando por todo el cuerpo, incluso por todo el universo— y la exhalación es un azul HUM. Inténtenlo varias veces. Inhalen OM, retengan AH lo que quieran y exhalen HUM. Se llama Repetición de Vajra o Recitación de Vajra, aunque no hagan más sonido que la respiración misma.

El cuerpo divino de Buda... al hacer esa práctica, creo que ya lo lograron. Es una especie de estabilidad en la etapa de creación, cuando sos capaz de visualizarte así. Hay una linda historia. Un amigo mío, Daniel Goleman, se quedó varado hace años en Dharamsala. Todos los vuelos cancelados, no había trenes... y estaba como a 400 millas. Tuvo que tomar un taxi a Delhi para alcanzar un vuelo. Un viaje arduo en esa época, caminos horribles de 17 horas, muy movido, malísimo el viaje en un taxi indio viejo (un Ambassador). Fue un viaje horrible. Pero él sabía meditar (Vipassana). Así que se puso a inhalar blanco OM, retener rojo AH y exhalar azul HUM. Se enfocó en eso para no irritarse con tanto traqueteo y jaleo. Para cuando llegó a Delhi, estaba muy calmo; de alguna manera la práctica lo sostuvo en ese ambiente tan molesto.

- Miren... por el honor de hablar... nunca había notado esto. Me puse una remera especial hoy. Es mi remera de profesor, yuck yuck yuck. Soy un verdadero yuck. No sé si me estás insinuando algo...

Bueno, eso es la repetición de Vajra. Dicen que si sabés hacerlo bien, en una etapa avanzada, si lo hacés 1080 veces cada mañana al despertar, tu canal central se va abrir y vas a estar en un estado genial. Es la segunda etapa de la etapa de perfección.

Bien, ¿qué hacemos ahora?

[Dr Nida]: Perdón, lo estoy haciendo de nuevo. Yoga de los Sueños.

[Robert Thurman]: Yoga de los Sueños, okay, por favor.

[Dr Nida]: Cierren el texto. No lean eso papel blanco. Van a perder la onda. Gracias. Gracias de verdad. Estamos en el Yoga de los Sueños. Hay dos pasos generales. Paso uno: la práctica diurna. Lo que hacés todo el día: comer, vestirse, caminar, sentarse o dormir.

Ahora estamos sentados. En cualquier momento de la vida, imaginen: "Estoy durmiendo". Siete veces. "Estoy durmiendo, estoy durmiendo, estoy durmiendo...". "Estoy soñando, estoy soñando, estoy soñando...". Imaginen que esto es un sueño y que cada cosa es una ilusión. ¿Qué es esto? Es una burbuja de sueño. Repitan siete veces: Burbuja de sueño... burbuja de sueño... Muy bien.

Cambio. Pulgares arriba. "Estoy feliz y sueño". "Estoy triste y sueño". "Tengo bronca y sueño". Siete veces. Amén (risas). "Tengo envidia y sueño". "Estoy confundido y sueño".

Estoy muy confundido.

Bien, una vez que pasaron los deseos... ¿Cómo te llamás? Lucy. Lucy, despertate. ¿Estás segura? Sí.

- ¿Puedo comer chocolate? Además de chocolate... ¿cómo se dice chocolate? Alguien ofreció chocolate de sueño. Quiero comer chocolate y soñar. Siete veces. ¡Más fuerte, señoras!

Esto se llama iniciación (empowerment). Imaginen que están comiendo chocolate. Chocolate de iniciación. ¿Pueden imaginar que comen chocolate? (Risas). Tiene azúcar, hace mal, pero pueden comer todo lo que quieran. Coman, coman. Solo uno. Chocolate de sueño. "Sueño que como". No comiste nada.

Dame un Té... Todos, compartan. Compartan el chocolate. Pido perdón. Coman y sueñen. Estoy comiendo y soñando, estoy disfrutando todo. Digan: "Sueño que como, sueño que saboreo". Están disfrutando y soñando.

Huelo y sueño. Spray... ¿Me pueden tirar un poco? Pueden hacerlo. Huelo y sueño... Siento y sueño. Estoy sintiendo y sueño. Tienen que decirlo, sentirlo y experimentarlo. Gracias.

Miren la imagen de Buda Amitabha. Ahora recibieron la iniciación de Yoga de los sueños. La sílaba roja es el AH, que se convierte en Buda. Práctica antes de dormir: visualización del Gurú. Visualicen un loto blanco de cuatro pétalos en el centro del cuarto chakra (garganta). La consciencia del chakra es impresionante.

Tu consciencia surge como el Gurú Amitabha. Tu consciencia, la naturaleza del gurú y la de Amitabha son lo mismo. No hay diferencia. La naturaleza de tu consciencia es luz infinita. El gurú Yuthok es luz infinita y Amitabha es luz infinita. No hay división. Son inseparables. En unión, del tamaño de dos dedos. En su corazón hay una sílaba AH color coral.

Visualización en los cuatro pétalos y las cuatro sílabas (OM MA NI PAD ME o similar, en este contexto se refiere a las sílabas del mantra del sueño). Pueden elegir cualquier color. Amitabha en unión ofreciendo gran gozo. El objetivo es ser capaces de "atrapar el sueño". Digan tres veces: "Que pueda atrapar el sueño". "Reconocer mi propia consciencia en el sueño". "Perder el miedo en este sueño ridículo". "Transformar el sueño". "Atravesar el miedo en el sueño". Entender la verdad del sueño.

Bien, esta es la visualización. Acá lo pusimos en colores pero pueden poner el que quieran. El símbolo principal es el AH rojo. El mantra es: OM ANUTTARA TARA... Después de la oración, el Gurú emana luz roja de su cuerpo; esto significa el cuerpo de Amitabha iluminando y purificando todo el mal karma y provocaciones de tu cuerpo. Tu cuerpo se llena de luz roja, que luego se expande más allá. ¿Lo están visualizando? Mentalmente cantan OM ANUTTARA TARA y seguimos la meditación. Luz roja como el sol naciente radia del cuerpo del Buda. Purifica todo el karma negativo.

Todo el espacio se convierte en una Tierra Pura. Bienvenidos de nuevo. La luz se ofrece a todos los Budas y Bodhisattvas. La luz vuelve al corazón del Gurú. El AH se vuelve muy radiante y colorido. Enfóquense en esto. La luz vuelve al corazón del gurú y el corazón se vuelve radiante. Traten de ver ese AH rojo en su tercer chakra (garganta - nota: en este sistema se visualiza en la garganta para sueños). La letra AH es muy clara y nítida. Como si estuvieran enhebrando una aguja. Es un buen detalle: el AH tiene un agujerito, como una aguja, ¿no? Arriba tiene un triangulito. Imaginen ese triangulito con cuidado. Justo antes de dormirse, repítanse 21 veces, mental o verbalmente: "Atrapar el sueño".

- ¿Qué significa atrapar el sueño? Es una expresión tibetana. Significa volverse lúcido, tener un sueño lúcido. Se dicen a sí mismos que quieren lucidez. Digan mentalmente: "Quiero estar lúcido en el sueño". "Quiero reconocer que estoy soñando". "Quiero identificarme con el Buda".

Es más que solo despertar en el sueño, es reconocer lo que trae. Lucy, Lucy... ¿Lo dijeron 21 veces? Gracias. Si se duermen con plena consciencia, van a atrapar el sueño. Van a tener lucidez. Si no pueden, es por debilidad en la devoción, por karma o falta de deseo, coraje y esfuerzo. Sean más conscientes y recen desde el

corazón. Recen a Buda de la Medicina, a Amitabha... pídanle a Yuthok que los bendiga, que los ayude. ¿Fueron al baño? ¿Cómo les fue? "Creo en la bendición de Dios" (re-fraseo para el contexto). Estamos en el centro, ¿ok?

Si todavía no lo logran después de repetir la visualización en la garganta un mes, cambiamos a la cabeza. Yuthok se manifiesta en diferentes formas de Budas. Primero el Buda de luz infinita en la garganta. Si no recibís la bendición ahí, pasamos a la cabeza. En la cabeza, Yuthok se manifiesta como Vairochana. Si no funciona, el tercero es Akshobhya o Buda de la Medicina. Si sigue sin funcionar, Ratnasambhava... Amoghasiddhi... Si después de todo esto no funciona... dejen el Yoga de los Sueños. Y vuelvan al Ati Yoga. ¿Cómo se hace? Es "ahora y acá". El Ati Yoga es ahora y acá. En cualquier momento pueden hacer Ati. Hará que la mente esté libre de pasado y futuro, abierta y presente. Una consciencia pura. Y después del Ati, el sueño se va a volver lúcido solo. ¿Entienden? Si están lúcidos en la vida, están lúcidos en el sueño. Normalmente es fácil volverse lúcido en el sueño.

Si se despiertan después de atrapar el sueño, no abran los ojos. Es muy fácil despertarse por la emoción. Mantengan los ojos cerrados, sigan conscientes y relájense. No se presionen. "Uy, casi lo tenía y me desperté". No se den manija. No se presionen. Pura lucidez: "Viví, soñé, me puse lúcido, me desperté". Bien, ¿qué hago? Trato de dormir de nuevo. Consciente y relajado. Así se superan los problemas de no atrapar el sueño o de despertarse rápido. Nada de abrir los ojos ni distraerse.

Bien, ahora trabajemos con esta parte: la transformación. Purificación, multiplicación y transformación. Una vez que tienen una base estable atrapando sueños, pueden hacer esto con frecuencia. Imaginen en el sueño que tienen que transformar todas las experiencias. Imaginen un fuego de sueño que no los quema. Agua de sueño que no los inunda. Un precipicio del que nunca se caen. Pueden hacer todo a voluntad. Hagan la misma meditación con animales salvajes o espíritus malignos. Los animales de sueño son ridículos. Los espíritus no pueden hacerte daño. Practicamos esto constantemente para poder hacerlo en el sueño.

Antes de dormir, apliquen estos pensamientos de meditación. Si un animal los ataca de día, piensen: "Esto es un animal de sueño que no puede atacarme". Nada puede atacar al HUM. Imaginen que un oso los ataca... (humming). En el sueño es exactamente igual. Imaginen un tigre... de esta manera piensen en cualquier cosa que vean de día como un sueño. Crean que pueden hacer cualquier cosa. El agua se vuelve fuego, el fuego se vuelve agua. Un objeto en lo que quieran: una roca en árbol, un árbol en roca. Multipliquen todo cien o mil veces. Una flor se vuelve diez, cien, mil... es muy rápido, automático. No se traben con los números. Si ven seres

sintientes, imagínense que son deidades y multiplíquenlos. Todos son Budas, Buda de la Medicina... Moscas, humanos... todo. Millones y billones. Una vez que se relajan, sale solo. No se traben. Cuando no hay dudas, simplemente se hace. ¡Hagámoslo! Estás soñando.

Antídoto: si encuentran demonios en el sueño, por ejemplo una presencia u olor negativo, visulicen a su oponente para someterlos. Para espíritus Gyalpo, visualícense como Hayagriva. Para espíritus de los planetas... Para Nagas (seres serpiente), imaginen serpientes, ranas, peces... los atacan pero se dan cuenta de que es un sueño. Pasan a través de ustedes como el aire o la luz. Si un perro los ataca, visualicen un tigre. Si un lobo, un león... Siempre pueden resolverlo con un animal más fuerte que conquiste al anterior. Digan: "Puedo conquistar". "Puedo transformar sentimientos en el sueño": la tristeza en alegría, el mal sentimiento en uno bueno. Incluso el "sentimiento papa" (sentirse como un puré o aburrido), pueden transformarlo en gozo. "Puedo transformar el sentimiento papa en gozo". La bronca en alegría. Siete veces. Con fuerza, con la mano: ¡Puedo transformar mi bronca en alegría!

Excelente. Bronca... alegría... Excelente. Maya, muy bien. ¿Podés venir acá? En el sueño no sos tímido. "No soy tímido en el sueño, soy valiente". "Transformo mi timidez en valentía". "Transformo mi bronca en alegría en el sueño". Eso, mejor. Esa es bronca americana (risas). ¿Quién más tiene bronca?