

Los Yogas Tibetanos del Sueño y el Dormir

[Marianne]: Soy su anfitriona, Mary Ann Pastana. Y hoy estamos acá con un invitado especial, Tenzin Wangyal Rinpoche, quien está acá para compartir con nosotros su nuevo libro, *Los Yogas Tibetanos del Sueño y el Dormir: Prácticas para el Despertar*. Así que bienvenido al programa.

[Tenzin Rinpoche]: Gracias.

[Marianne]: Qué honor es tenerlo acá y hablar sobre su nuevo libro. ¿Cuál fue la inspiración para escribirlo?

[Tenzin Rinpoche]: Bueno, ya sabés, en nuestra tradición —yo soy un lama tibetano y lo fui desde mi infancia— el sueño ha sido una parte muy importante de nuestra vida. Mi madre siempre me contaba sus sueños; tenían significados muy profundos y guiaban su vida. El maestro con el que crecí también siempre me contaba que sus sueños le decían que hiciera esto o aquello; básicamente, los sueños lo iban guiando. Así que en nuestra tradición espiritual, tanto el sueño como el dormir son una parte muy importante de nuestra práctica espiritual. Un humano promedio pasa veinticinco años de su vida durmiendo: un tercio de nuestra existencia. Por eso sentí que era importante compartir algo de esta sabiduría tradicional con Occidente.

[Marianne]: Bueno, estamos muy felices de que lo haga. Me pareció que este libro es muy impactante porque tiene razón: pasamos mucho tiempo durmiendo, y esa línea entre el "yo" y el momento en que nos vamos a dormir como que se desdibuja.

[Tenzin Rinpoche]: Sí, absolutamente. Básicamente, nuestro día se va a ver afectado por nuestra noche, y nuestra noche se ve muy afectada por nuestro día. En algún punto, el ciclo tiene que cambiar. Mal día, mala noche; mala noche, mal día... sigue empeorando cada vez más. En algún momento tenés que entrar en un "intermedio" y cambiar el rumbo. La práctica del yoga del sueño trata mucho sobre intentar traer más sentido de conciencia durante el día, para que en la noche haya más conciencia, más lucidez. Así podés realmente cambiar las cosas en tu sueño y traer más sanación.

[Marianne]: ¿Es eso lo que quiere decir con "yoga del sueño"?

[Tenzin Rinpoche]: Sí. "Yoga" es una palabra oriental; en Occidente, a veces cuando decimos yoga, la gente piensa inmediatamente solo en el aspecto físico. Pero el yoga es el ejercicio de la sabiduría. Puede ser físico, puede ser respiratorio, puede ser mental, puede ser meditativo. Así que acá, el yoga del sueño y el yoga del dormir se refieren a la conciencia que podemos traer a nuestros sueños y al dormir. Cómo podemos traer esa conciencia, qué puede hacer esa conciencia, su impacto... ya sabés, cómo vas a sanar viejas heridas con las que no podemos ponernos en contacto durante el estado de vigilia, cómo podemos entrar en contacto con eso en la noche, y así sucesivamente. Se trata mucho de traer conciencia al mundo del sueño y del dormir.

[Marianne]: Me encanta cómo su libro habla sobre el sueño lúcido y cómo eso no es un fin en sí mismo. En cambio, solo nos proporciona el contexto donde podemos comprometernos y avanzar en nuestras prácticas y liberarnos de las cosas que nos mantienen estancados.

[Tenzin Rinpoche]: Sí, absolutamente. Sabés, generalmente cuando hablamos de "sueño lúcido", puede que algunas personas no estén muy familiarizadas con la idea. Lo que significa es ser consciente de tu sueño mientras estás soñando. Eso es un sueño lúcido. El beneficio es que cuando sos consciente de tu sueño mientras estás soñando —si es una pesadilla y querés salir— no tenés realmente que salir del sueño. Tenés que ser consciente de él. Entonces el contenido del sueño puede cambiar. Porque cuando sabés que es un sueño, no tenés miedo. No te afecta; sentís que tenés la opción y el poder de cambiarlo.

Por ejemplo, si un tigre te está persiguiendo y estás corriendo, y de repente te das cuenta de que "es mi sueño", podés cambiar al tigre por tu perro lindo. Y entonces no vas a salir corriendo; simplemente lo vas a abrazar y sostener de inmediato. Entonces la relación con ese sueño ha cambiado. Muchas veces en nuestra vida cotidiana tenemos sueños recurrentes. Los sueños recurrentes suceden porque no somos buenos oyentes; no escuchamos a nuestros sueños, no los oímos, no los procesamos... por eso siguen volviendo una y otra vez. Pero cuando los oímos, cuando los sentimos, los entendemos. Entonces podemos ver qué está pasando: algún tipo de vieja herida, sentimientos, pensamientos o emociones no procesadas que todavía están ahí. Durante el día nos mantenemos muy ocupados, nos olvidamos, las ignoramos. Pero en la noche, cuando no estamos trabajando ni estamos ocupados, cuando estamos durmiendo, aparecen una y otra vez. Así que cuando sos lúcido, tenés la oportunidad de cambiar, procesar y transformar esos sueños recurrentes y traer más sanación ahí.

[Marianne]: A menudo he oído de personas que dicen haber tenido sueños lúcidos y que se sienten tan "reales" —uso comillas— y luego despiertan y no pueden distinguir cuál es la realidad verdadera. Entiendo que nosotros también vemos la

vida real como un mundo de sueños.

[Tenzin Rinpoche]: Sí. En el budismo hay un significado profundo: dicen que un sueño es tan real como nuestra vida de vigilia, y nuestra vida de vigilia es tan irreal como un sueño. La razón por la que existe la posibilidad de despertar en nuestro sueño es que la mayoría de nosotros pensamos que el sueño no es real. Decimos "es solo un sueño". En un sueño, si te morís, no te morís realmente. Si estás enfermo en un sueño, no estás realmente enfermo. Si estás sufriendo en tu sueño, no estás realmente sufriendo. Solo tenés que "despertar" dentro del sueño y saber que es un sueño; entonces sos libre de la muerte, el envejecimiento y el miedo. Entendemos que el sueño no es real, y esa es exactamente la razón por la cual lo usamos.

Si sos capaz de tener un sueño lúcido, si sos capaz de despertar en tu sueño y darte cuenta de que todo el sufrimiento que estás produciendo es solo un sueño —si reconocés eso y lo procesás, lo transformás y te liberás de eso— entonces cuando despiertes, tu vida ya está cambiando, porque ya hiciste los cambios en tu sueño. Así que esto trata mucho sobre hacer el trabajo que no sos capaz de hacer en la vida de vigilia durante la noche, en el sueño y en el dormir. El impacto es similar y podés lograr mucha sanación de esa manera.

[Marianne]: Me parece que eso es muy profundo. En Occidente siempre hemos visto a los sueños como si fueran solo algo demasiado picante que comimos anoche, o nuestra imaginación, en vez de algo que nos beneficiaría.

[Tenzin Rinpoche]: Sí. Por supuesto, la gente puede tener sueños muy emocionantes, como volar, entrar en mundos diferentes, viajar al pasado o al futuro, y encontrarte con personas que nunca pudiste conocer en tu vida de vigilia. Todo esto se fomenta en la práctica del yoga del sueño una vez que tenés un sueño lúcido.

[Marianne]: Cuando miramos cómo se moldea la experiencia, en su libro habla sobre cómo incluso en los sueños esta es moldeada por la ignorancia. Me pregunto cuál es esa correlación.

[Tenzin Rinpoche]: Bueno, de nuevo, la palabra "ignorancia" está definida de forma muy precisa en el budismo. En la vida diaria, dirías que "ignorar" es no saber algo, como no saber de tecnología o de arquitectura. Pero en el budismo no estamos hablando de simplemente no saber *algo*. Se refiere mucho a no conocerte a *vos mismo*. ¿Te conocés a vos mismo? ¿Sabés quién sos? Si no sabés quién sos, entonces eso se llama ignorancia. Por supuesto, la gente dice "Yo sé quién soy: mi nombre es Susan, mi nombre es Juan". Pero ese es tu nombre, no sos vos. "Yo sé quién soy: soy abogado, soy médico". Eso es lo que hacés; es tu profesión, no sos vos. "Ah, soy padre, soy madre". No, ese es un rol que estás jugando en una

relación particular.

Cuando mirás profundamente hacia adentro intentando ver quién sos, la mayoría de la gente no encuentra nada. Y cuando no encuentran nada a qué referirse, nada con qué identificarse, se sienten perdidos. Ese sentido de pérdida se llama ignorancia. Una vez que esa ignorancia profunda está presente en nuestra vida, siempre estamos buscando identificarnos con algo. En diferentes momentos nos identificamos con cosas distintas: de adolescente, te identificás con los juegos, con los YouTubers o con gente famosa. A medida que envejecemos, nos vemos atrapados por el trabajo y la supervivencia. Tenemos un montón de historias emocionales, identificándonos como alguien que estuvo lidiando con todos estos dolores e historias. No sabemos quiénes somos. Eso es ignorancia. Cada uno de los sueños que tenemos es producto de la ignorancia.

[Marianne]: ¿Y es ahí donde están las llaves para ayudarnos a identificar quiénes somos realmente?

[Tenzin Rinpoche]: Sí. Aparte de las prácticas de yoga del sueño y el dormir, en el budismo en general, primero, para que sepas quién sos, la parte más importante del viaje es saber quién *no* sos y qué tan seriamente te estás identificando con algo que no sos. Cuando mirás eso, podrías decir "¿Cómo funciona?". Si mirás este mismísimo momento, tu dolor más profundo o tu conflicto más fuerte, fijate quién es el que siente el conflicto. ¿Quién siente el dolor? Ese "quién" no sos vos. Cuando reconocés "Ah, ese es mi dolor, no soy yo; ese es mi miedo, no soy yo", el momento en que sos capaz de siquiera reconocer que no sos tu miedo, tu dolor o tu historia... una pequeña destilación de eso ya es un gran cambio de conciencia.

[Marianne]: Suena muy liberador llegar a ese punto.

[Tenzin Rinpoche]: Pero también se trata de estar genuinamente interesado en conocerte a vos mismo: saber quién no sos y cómo nos identificamos con eso.

[Marianne]: Eso suena a un gran regalo. Para mucha gente, oímos todo el tiempo sobre el karma, y creo que muchos piensan en el karma como algo negativo. ¿Qué es realmente el karma y cómo se vincula con lo que estamos haciendo acá?

[Tenzin Rinpoche]: El karma no es negativo. En Occidente a veces la gente piensa que lo es, pero en el budismo, cuando decimos "karma", básicamente significa tus acciones. Si tenés una buena acción, el resultado va a ser la felicidad. Si tenés una acción negativa, el resultado va a ser la infelicidad o el sufrimiento. El karma es acción. Dicen: si querés conocer tu vida pasada, mirá quién sos hoy; si querés conocer tu vida futura, mirá lo que estás haciendo hoy. Lo que estás haciendo hoy está creando las causas y condiciones para tu próximo renacimiento. De la misma manera, antes de irte a dormir: si querés saber cómo vas a dormir esta noche, mirá

lo que estás haciendo hoy. Si tu vida de vigilia es conflictiva, confusa, dolorosa y agotadora, tu noche va a ser difícil. Pero si sos abierto, amable, descansado y optimista, vas a tener una buena noche y buenos sueños. El karma son tus acciones actuales, que definen tu vida futura.

[Marianne]: ¿El karma también aparece como "huellas kármicas" en nuestros sueños?

[Tenzin Rinpoche]: Sí, cada uno de los sueños que tenés está influenciado por tu karma. Cada pensamiento que tenés es causado por acciones. Cada emoción que experimentás también es causada por ciertas acciones de tu pasado. Hay una "condición de causa" establecida en el pasado. Para cambiar tu vida y no sentir estas emociones dolorosas, tenés que limpiar este karma. Los karmas son las semillas; si quemás la semilla, no va a volver a crecer. Cuando hablamos de purificación, de trabajo personal y de procesar cosas, estamos hablando de quemar la semilla de estos karmas para que dejen de hacer que sucedan cosas en nuestra vida.

[Marianne]: Eso es muy impactante. Aprendí de su libro que también podemos afectar parte del karma en nuestros sueños.

[Tenzin Rinpoche]: Sí. Digamos que hay eventos que se supone que van a pasar en tu vida en el futuro: conflictos, sufrimientos, enfermedades o incidentes negativos. Esas semillas ya están en nosotros. Entonces, lo que intentamos hacer es sumergirnos en nuestro inconsciente, ver esas semillas en nuestros sueños y, con conciencia, intentar cambiar esos elementos y procesarlos para que no tengan que manifestarse en nuestra vida real. Es un poco como respirar. En nuestra meditación hacemos muchos ejercicios de respiración. Dicen que tomamos unas 23.000 respiraciones cada día. La mayoría de las veces no estamos respirando terapéuticamente; respiramos en un "modo de lucha", lo que agota nuestra energía biológica y nuestra fuerza vital. Eso lleva a la enfermedad. Pero si respirás con conciencia —respiración profunda—, el reemplazo celular en tu cuerpo puede verse influenciado. Tenés la oportunidad de influir en las transiciones que ocurren a cada momento en tu cuerpo. Tenemos que prestar más atención a estas transiciones, o nuestro karma y condiciones van a seguir repitiendo el mismo patrón. Tenés una opción.

[Marianne]: ¿A veces simplemente se ríe con parte de la ciencia que va surgiendo porque está verificando lo que las enseñanzas budistas han estado compartiendo durante tanto tiempo?

[Tenzin Rinpoche]: Sí, absolutamente. Hace poco, en nuestro centro de retiro en Virginia, tuvimos una conferencia sobre los Cinco Elementos con científicos de Harvard. Hablaron sobre la ciencia detrás de la respiración, la meditación y,

específicamente, sobre la respiración profunda frente a la respiración superficial. Es muy lindo que la ciencia respalde esto con datos. En el mundo occidental hay más creencia en la ciencia, así que es importante.

[Marianne]: Me entusiasma mucho que todo eso se esté uniendo.

[Tenzin Rinpoche]: Es hermoso, no solo para los occidentales sino incluso para mí. Cuando la ciencia muestra cómo la respiración profunda cambia la variabilidad de la frecuencia cardíaca y afecta la salud del corazón, o cómo la soledad y el enojo son factores de riesgo para las enfermedades cardíacas, tiene todo el sentido del mundo. En el futuro habrá muchos más cambios de estilo de vida basados en lo espiritual que podrán afectar la salud colectiva.

[Marianne]: Gracias a Dios por las enseñanzas del Tíbet por ayudarnos a llegar a este punto. En su libro habla sobre el "cuerpo energético" y cómo todas las experiencias tienen una base energética.

[Tenzin Rinpoche]: Cuando pensamos en el cuerpo en Occidente, inmediatamente pensamos en el cuerpo físico: nacimiento, crecimiento, vejez y muerte. Pero también miramos nuestro "cuerpo interno" (el cuerpo energético), que es quien sos realmente: tu conciencia y lucidez. Tu cuerpo no sos vos; tu trabajo no sos vos; tus pensamientos y sentimientos no son vos. Vos sos conciencia pura. Cuando estás en meditación profunda, o plenamente enamorado, o completamente descansado, tu sentido del "yo" es muy expansivo e ilimitado. Sos indestructible e infinito. Hablamos de tres cosas: la "Espaciosidad", la "Luz" y la "Calidez". Cuando te sentís así, ese es quien sos realmente. Soy un espacio sin límites, soy lucidez infinita, soy calidez pura. Ese espacio sin límites nunca nació y nunca muere.

[Marianne]: Con esa conexión profunda, puedo ver cómo todo encaja.

[Tenzin Rinpoche]: En Occidente a la gente no le gusta la idea de "no soy nadie". Pero la verdad es: no soy nadie, por lo tanto puedo ser cualquiera. Si sos "alguien", ese alguien podría interferir con que seas otro. Nos condicionamos tanto por cosas específicas que perdemos esta flexibilidad absoluta. ¿Por qué? Porque nos identificamos con cosas específicas. Incluso las guerras de hoy son problemas de identidad. Esas identidades podrían fusionarse en una unión, pero a menudo se separan y pelean. Si mirás tus sueños —empezando por los sueños recurrentes— podés analizarlos usando los "Seis Lokas" (reinos) del budismo: los Infiernos, el de los Espíritus Hambrientos, el de los Animales, el Humano, el de los Semidioses y el de los Dioses.

Podrías tener "sueños infernales" (basados en el enojo, destructivos), o "sueños de espíritus hambrientos" (apegos, deseos), o "sueños ignorantes" (perderte, buscar una dirección, habitaciones sin ventanas). Si sueños específicos ocurren una y otra vez, significa que tu identidad está perdida. Por ejemplo, si soñás que

buscás tu casa o una pertenencia importante y no podés encontrarla, o que seguís a alguien y te perdés... ¿quién es el que se siente perdido? ¿Quién es el que tiene la herida, o el enojo, o la decepción? En última instancia, el yoga del sueño trata sobre encontrar "quién" es el que está perdido o "quién" es el que sufre. Incluso si es difícil saber quién sos, al menos podés saber que *no* sos ese sufrimiento, ese apego o esa historia. Entonces tenés más posibilidades de encontrar quién sos realmente.

[Marianne]: Me parece fenomenal. Nos hace investigar nuestros sueños de maneras nuevas.

[Tenzin Rinpoche]: Es una herramienta fantástica. Yo les digo a mis alumnos: cada noche antes de irse a dormir, dense cuenta de que el sueño y el dormir son sagrados. Están entrando en un templo sagrado para descubrirse a sí mismos. Si establecen el ánimo de esa manera —con oración, confianza y conciencia—, se convierte en un viaje emocionante.

[Marianne]: Para aquellos que dicen "no me acuerdo de mis sueños", ¿cómo pueden entrar en un estado en el que sí puedan?

[Tenzin Rinpoche]: Todo el mundo sueña cada noventa minutos. Si no te acordás, suele ser porque estás demasiado agotado, inquieto o tu sistema biológico está desajustado. El yoga del sueño y el dormir trata sobre la preparación: cómo irse a dormir, cómo traer lucidez y cómo procesar las emociones que interfieren con el sueño.

[Marianne]: Suena como una práctica, como todo lo demás.

[Tenzin Rinpoche]: Sí. Un tercio de nuestra vida es sueño. Si pasamos 25 o 30 años durmiendo y no tenemos ni idea de qué está pasando o de cómo podemos sanar, es mucho tiempo perdido. En la tradición tibetana decimos que tenés la oportunidad de trabajar con tu sueño y transformar esas heridas mientras dormís. De eso trata el yoga del sueño.

[Marianne]: En su libro habla de tres clases de sueños.

[Tenzin Rinpoche]: Generalmente decimos que los sueños son causados por pensamientos, emociones y actividades. Las experiencias que no se procesan durante el día se guardan como "huellas kármicas". Aunque las ignores, aparecen en tus sueños. La mayoría de nuestros sueños son "sueños samsáricos", relacionados con la esperanza, el miedo, el dolor e historias no procesadas. Luego están los "sueños claros" (o sueños de Luz Clara), que tienen más que ver con la sabiduría colectiva: predecir el futuro, comunicarte con alguien que murió o encontrarte con seres iluminados como Cristo o los yoguis del pasado. Estos son más intuitivos. Finalmente, está el "dormir de Luz Clara", donde no tenés historias activas ni sueños samsáricos; estás en una hermosa experiencia de espacio y luz.

Es como el "fundirse con la luz" que se describe en las experiencias cercanas a la muerte.

[Marianne]: Eso es muy interesante. También menciona cómo los maestros han usado los sueños para cruzar el tiempo y el espacio para obtener información.

[Tenzin Rinpoche]: Sí. Algunos maestros han escrito libros enteros basados en encontrarse en sus sueños con maestros del pasado, de los siglos VII u VIII. ¡Es como programar una "sesión de Zoom" con ellos! Personalmente, en mi propio camino, cuando tengo preguntas específicas mientras trabajo en un libro, rezo y me conecto energéticamente con mi maestro. A menudo aparecen con respuestas para mí. En el Tíbet hay una tradición de "adivinación en el sueño". Personas comunes con una práctica avanzada pueden ir con una pregunta —por ejemplo, sobre sus próximos cinco años—, sumergirse en el inconsciente y volver con mensajes asombrosos.

[Marianne]: Es fascinante que los maestros vengan a visitarnos en sueños.

[Tenzin Rinpoche]: Podrían ser maestros espirituales, antepasados o padres fallecidos. En el sueño podés encontrarte con cualquiera. En la vida de vigilia solo conocemos a personas en forma física, pero el sueño es un lugar totalmente distinto. La gente puede volar como águilas o caminar sobre el agua. Incluso podés decir "Me encontraré con Cristo" o "Quiero encontrarme con el espíritu del cielo", y si sos lo suficientemente abierto, valiente y confiado, vendrán. ¿Están realmente ahí o los "inventaste" vos? En términos generales, todo lo que experimentamos es "inventado" por nosotros, así que no es un problema.

[Marianne]: Eso es muy empoderador. ¿Qué le gustaría que los lectores se llevaran de su libro?

[Tenzin Rinpoche]: Cuando compren el libro, no esperen leerlo como a cualquier otro libro. Ténganlo cerca de su almohada por el resto de su vida. Va a llevar tiempo entenderlo todo. Tómenlo como un viaje de por vida. Mi consejo principal: cada noche antes de irse a dormir, prepárense. Bajen el ritmo a la tarde, tómenlo con calma, menos tiempo de pantalla, más paz. Piensen en cada noche como un "viaje sagrado". Si tenés una buena noche, tenés un buen día. La mayoría de las veces tenemos una mala noche porque tuvimos un mal día, y viceversa. Estamos tratando de romper ese ciclo negativo.

[Marianne]: La tecnología hoy parece ponernos en otro estado de ilusión.

[Tenzin Rinpoche]: Sí. Un par de horas antes de dormir, no miren pantallas. Denle un respiro a sus ojos y a su mente. Duerman más sobre su lado derecho para no presionar el corazón, lo cual impacta en la respiración. Tomen respiraciones profundas. Esto debería convertirse en una parte natural de su noche, como cepillarse los dientes. La gente se cepilla los dientes cada noche para sentirse

fresca, pero se van a la cama con una mente que está transpirada, dolorida y agotada. Eso es como irse a dormir con la ropa de gimnasia después de correr una hora sin bañarse. Nuestra mente necesita una preparación para refrescarse —una "ducha mental"— para sentirse despejada y después irse a dormir.

[Marianne]: ¿Dónde pueden conectarse nuestros oyentes con usted?

[Tenzin Rinpoche]: Tenemos más de 35 centros en todo el mundo. Nuestro sitio web es ligmincha.org (l-i-g-m-i-n-c-h-a punto o-r-g). También soy muy activo en mi Facebook, lo llamamos "Cyber Sangha". Tengo charlas gratuitas semanales e invitamos a científicos y practicantes. Es una buena forma de mantenerse en contacto.

[Marianne]: Muchas gracias por tomarse el tiempo para estar en el programa.

[Tenzin Rinpoche]: Gracias a vos por invitarme. Estoy muy honrado.

[Marianne]: Ha sido un gran honor. Vamos a hacer una pausa acá y ya volvemos.

(Cierre) Me gustaría agradecer a Jason Eastwood en Guitarfulness por su música inspiradora. Visiten guitarfulness.com. Han estado escuchando *Momentos con Marianne*. Visiten momentswithmaryann.com para más información.