

Yoga del Sueño y la Naturaleza de la Luz Clara

Esta enseñanza de Tenzin Wangyal Rinpoche, basada en el Tantra Madre (*Ma Gyu*) de la tradición Bön, explora el sueño no solo como una necesidad biológica, sino como una oportunidad sagrada para el despertar espiritual. Rinpoche desglosa el concepto de "Luz Clara" (*Clear Light*) y ofrece consejos prácticos sobre cómo gestionar las transiciones del día a la noche para evitar que el estrés cotidiano contamine el espacio del descanso. La charla enfatiza que la esencia búdica está presente en todas las experiencias, incluso en las emociones negativas como el miedo y la tristeza.

[Tenzin Wangyal Rinpoche]: En el camino espiritual, solemos caer en la dualidad de querer huir de la oscuridad para buscar la luz. Sin embargo, en enseñanzas como el Dzogchen, se dice que la naturaleza búdica y la compasión están dentro de todo y de todos, en cada forma posible. El Yoga del Sueño y del Dormir que enseño proviene del Tantra Madre (*Ma Gyu*), de la tradición antigua Bön, específicamente de lo que llamamos las "Seis Vías" (*Tabdug lam cher*).

La Oportunidad del Sueño:

Pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo. Si decimos que en el sueño no hay nada valioso, entonces un tercio de nuestra vida es "nada". Pero la realidad es que en el sueño, en la ignorancia e incluso en el miedo, reside la esencia de un Buda. El problema es nuestro patrón de olvido: podemos viajar miles de kilómetros a un retiro, escuchar instrucciones todo el día, y al momento de irnos a dormir, nos olvidamos de todo por pura inercia y hábito.

Las Transiciones Diarias:

Al Despertar: Todos recibimos el regalo de la paz al despertarnos; es un "paquete" que ya viene con el cuerpo humano. La práctica consiste en reconocer esa paz y dejar que "interfiera" con nuestras acciones estresantes del día. En vez de que el estrés de no encontrar las llaves del auto te rompa la paz, dejá que esa paz te haga tomarte el problema de las llaves con calma.

Al Ir a Dormir: El ratito entre que decidís dormir y el sueño profundo es clave. La mayoría de la gente termina el día mirando tele; su última imagen es un canal de noticias o publicidad. En el Yoga del Sueño, apagamos los dispositivos, cerramos

el mundo exterior y ponemos la intención de conectar con nuestro espacio sagrado interno. Es un "reinicio" del sistema.

La Naturaleza de la Luz Clara (*Clear Light*):

Claridad (*Clear*): Se refiere al espacio, a la vacuidad, a la falta de bloqueos o dualidad. Es estar "limpio" de problemas.

Luz (*Light*): Es la Consciencia o el Darse Cuenta (*Awareness*). La consciencia ES la luz.

Un canal central puede estar abierto y claro, pero solo se "ilumina" cuando ponés tu atención consciente en él. El Buda y los Bodhisattvas preparan todo para nosotros; nuestro único laburo es reconocerlo, estar conscientes.

El Miedo y el Dolor como Maestros:

No hay que escaparle al miedo. El miedo solo se va cuando lo traés a la consciencia, cuando lo mirás de cerca e incluso podés bromear con él. El dolor y los conflictos no son tiempo perdido; son señales que intentan redirigirte hacia tu esencia si sos consciente de ellos. El sueño es como una "experiencia cercana a la muerte" (*NDE*) que tenemos cada noche; es una oportunidad de morir a nuestro ego y despertar a nuestra naturaleza ilimitada todos los días.

El Mantra del "Ahora":

El ego siempre te dice: "Voy a ser feliz después de terminar este proyecto, después de casarme, después de divorciarme". El practicante usa el mantra del ahora: "Ahora es el momento de ser feliz, o no lo voy a ser nunca". Usamos esa voz del ego como una confirmación de que el momento es precisamente el presente.

Conclusión:

El Yoga del Sueño no es solo para metas lejanas como el "Cuerpo de Arcoíris"; es una herramienta urgente para el bienestar diario. Se trata de no cargar la basura del día a la noche y poder descansar de verdad en nuestra esencia más profunda. ¡Muchas gracias!