



## 1

### ¿QUÉ ES YOGA NIDRA?

Yoga Nidra se deriva la antigua práctica tántrica Nyasa. Es una importante técnica de meditación y relajación profunda desarrollada por Swami Satyananda Saraswati que adaptó y actualizó estas prácticas tan antiguas, conservando su esencia pero quitándole las complicaciones ritualistas, adaptándolas a nuestro tiempo y haciéndolas más asequibles a personas no iniciadas.

El Yoga Nidra, es una poderosa técnica en la que aprendemos a relajarnos de manera consciente. El estado de relajación se alcanza cuando la consciencia se separa de la experiencia exterior (órganos sensoriales) y del sueño, entonces la mente se aquieta y se vuelve muy poderosa. En este estado podemos mejorar el esquema corporal, la capacidad de concentración, desarrollar la memoria, aumentar el conocimiento, la creatividad, descubrir nuestro potencial interior, reestructurar la mente, etc.

Yoga Nidra puede traducirse como “sueño psíquico” o “sueño consciente”. El Yoga Nidra es un método sistemático para llegar a la relajación física, emocional y mental. Es un estado de sueño con plena lucidez, en el que la mente permanece en la frontera entre la vigilia y el sueño, en el que la consciencia está operando en ambos niveles pero no se asocia con ninguno de ellos. Como es muy difícil mantenerse en este estado, habrán momentos en los que la consciencia se dirigirá hacia el exterior a través de los sentidos y nos despertaremos, y otros en los que se deslizará hacia el sueño y nos dormiremos. Con la práctica, la consciencia tiende a estabilizarse en el nivel de “Nidra”, a nivel del “sueño consciente”. En este estado la mente está muy receptiva, la consciencia está operando en un espacio donde puede contactar con las dimensiones subconsciente e inconsciente, permitiendo manifestarse el potencial que permanece en estos niveles profundos de la mente. Nos hacemos, por decirlo de alguna manera, “psiconautas” de nuestros propios espacios psíquicos y a través de la auto-observación, reconocemos nuestro mundo interior y podemos limpiarlo, encontrar soluciones a nuestros problemas y conflictos, abriéndonos a la posibilidad de realizar y encontrar nuestro verdadero propósito en la vida.

Yoga Nidra debería practicarse con el propósito de utilizarlo para el crecimiento y la evolución personal y espiritual.

## 2

### ¿QUÉ MOMENTO ES BUENO PARA PRACTICAR YOGA NIDRA?

El Yoga Nidra debería practicarse a la misma hora todos los días. Los mejores momentos son por la mañana temprano, porque la mente está fresca y receptiva o antes de acostarse para inducir un sueño profundo y reparador. Es conveniente practicar Yoga Nidra con el estómago vacío.

### **3 CONTRAINDICACIONES EN EL YOGA NIDRA**

Está contraindicado practicar Yoga Nidra en los casos en los que se haya padecido epilepsia o haya habido brotes sicóticos importantes.

Podría suceder tanto en la técnica de evocación de sensaciones opuestas como en la técnica de visualización que se produjera alguna fuerte reacción emocional por el afloramiento de samskaras (impresiones mentales almacenadas en el inconsciente) en forma de traumas, recuerdos dolorosos, complejos, o cualquier aspecto negativo del pasado sin resolver. La manifestación de todos estos contenidos mentales, nos permite resolverlos y purificarlos, ya que se encuentran en estado latente en las capas profundas de la mente. Para ello hay que observarlos con “consciencia de testigo”, sin juzgar ni analizar intelectualmente, sin identificación personal, aceptando que todo forma parte de nuestra evolución, de nuestro proceso. Entonces, dejamos de reprimir o apegarnos los recuerdos, sentimientos y sensaciones que vienen dadas por la dualidad de las experiencias de la vida (sufrimiento – gozo) y nos situamos en la posición adecuada para resolverlos.

Si en la práctica se produjera una fuerte reacción psicósomática, en la que sientes que pierdes el control, una manera de conseguir restablecer la calma es observar lo que está sucediendo desde afuera, ser consciente de que estás reviviendo la situación, no la estás viviendo, (de nuevo “consciencia de testigo”) y puede servir como ayuda intentar percibir el máximo número de sensaciones físicas que sea posible como sentir el peso del cuerpo, el contacto del cuerpo con el suelo, percibir el sonido de la respiración, los sonidos que llegan del exterior, etc. aunque tengas que tomar la decisión de suspender temporalmente la práctica. En otro momento de mayor estabilidad interior puedes volver a retomarla.

### **4 ¿CÓMO SE REALIZA EL YOGA NIDRA?**

El yoga Nidra es una práctica que puede aprenderse guiada por un profesor y también siguiendo una grabación. Una vez conozcas la técnica y los tiempos del Nidra, puedes practicarlo solo.

El Yoga Nidra debe practicarse en una habitación ventilada, sin corrientes de aire, con una temperatura agradable y en semioscuridad. El Nidra se practica tumbado sobre la espalda, en la postura de relajación (Shavasana), con el cuerpo en el suelo, sobre una colchoneta, manta o alfombra, con los brazos separados y las palmas de las manos hacia arriba, las piernas separadas dejando que los pies se abran hacia el exterior. Es importante que toda la espalda descansa sobre el suelo. Si la zona lumbar no se apoya, es recomendable colocar unos cojines debajo de las rodillas manteniendo la separación de las piernas. También es recomendable colocar unos cojines debajo de la cabeza y de

los talones de los pies, ya que a medida que la relajación de va haciendo profunda, se llega a percibir con mucha intensidad el peso de estas zonas y puede llegar a perturbar el Nidra. Es importante no dormir, la comodidad que aporta esta postura, facilita la profundización de la consciencia, pero el riesgo es quedarse dormido, si eso ocurre, cosa que es completamente normal al principio, en el momento que te des cuenta, retomas la práctica y no pasa nada, poco a poco iras adquiriendo control sin esfuerzo, para manejarte en este nuevo estado, y con la práctica aprenderás a permanecer en el estado entre la vigilia y el sueño.

Es importante utilizar ropa cómoda y ligera, es probable que surjan pequeñas molestias como picores, cosquillas o adormecimientos. Son trampas que produce el inconsciente, y es importante vencer estas trampas. Observarlas con “consciencia de testigo” hará que pierdan interés y ellas solas se borrarán.

Durante el Nidra desciende la tensión arterial, las pulsaciones sanguíneas y la temperatura corporal, por lo que es importante que te abrigues bien aunque sea verano.

## 5

### ETAPAS DEL NIDRA

En las distintas etapas del Yoga Nidra, la consciencia se irá retirando del exterior, de los sentidos, del cuerpo físico, de la respiración, de las emociones, de los sentimientos y de los pensamientos. Sin estar identificados emocionalmente con el cuerpo físico y con la mente, todo el Ser se abre a la consciencia divina, a la percepción del Ser Superior.

#### **A. PREPARACIÓN Y RELAJACIÓN**

Etapa en la que preparamos el cuerpo, la mente para crear un estado de disponibilidad. La relajación va a permitir que la mente esté más receptiva, alerta, dándonos un estado físico y mental adecuado.

#### **B. SANKALPA O RESOLUCIÓN**

El Sankalpa es una resolución afirmativa que se repite mentalmente tres veces al principio y al final del Yoga Nidra. Tiene que ser una frase corta y positiva, hay que repetirla mentalmente, sentirla, y visualizarla. Esta resolución cuando la repetimos en estado de relajación, será una orden que la mente consciente da a la mente subconsciente, que en estos momentos está muy receptiva, para que luego se manifieste a nivel consciente aportando cambios en la personalidad y en la vida. Un ejemplo de Sankalpa sería: si tienes insomnio y quieres utilizarlo para poder dormir, no sirve pronunciar “ ya no tengo insomnio ”, porque sería una frase negativa, que te va a perpetuar el insomnio, cuando hacemos algo con la idea de que no podemos, acabamos influidos por esta negatividad, y vamos creando un círculo vicioso del que es difícil salir, en cambio si formulas “yo duermo perfectamente”, o “yo tengo un sueño muy reparador”, y además acompañas esta resolución con imágenes en las que te ves durmiendo profundamente, estas incidiendo en tu patrón de comportamiento, y así podrás conseguir el cambio.

Es importante tener claro el Sankalpa antes de iniciar la práctica, ya que si no se tiene, será difícil formularlo en el momento que se pida, cuando la mente ya está en el estado de Nidra. Es importante repetir siempre el mismo Sankalpa hasta que se haya hecho realidad. El verdadero propósito del Sankalpa, es influir y transformar todo el patrón de vida para que nos influya a nivel físico, emocional, mental, y espiritual, por eso, si sólo

nos ceñimos a un aspecto de nuestra personalidad, como erradicar malos hábitos, o logros materiales, lo estamos limitando, pero si formulamos un Sankalpa que nos influya en toda nuestra naturaleza, nos ayudará a despertar el potencial interno, y todos los demás aspectos de nuestra vida también se transformarán.

Ejemplos de Sankalpa:

- Mejoro cada día en todos los aspectos
- Tengo confianza y seguridad en mi mismo
- Tengo armonía física y mental
- Despierto la capacidad natural de ilusión por las cosas
- Despierto mi potencial espiritual

### **C. ROTACIÓN DE LA CONSCIENCIA**

En la rotación de consciencia repasamos mentalmente de forma sistemática todas las partes del cuerpo. Es un recorrido de la consciencia a través del cuerpo que se realiza de forma fluida sin detenerse, siguiendo un orden específico. Como cada zona del cuerpo tiene su representación precisa en el córtex cerebral, el movimiento progresivo de la consciencia por las zonas del cuerpo, sensibilizará todos los circuitos nerviosos que van del cuerpo hacia el cerebro, estimulando todas las áreas concretas del cerebro en las que tenemos representado el cuerpo. De esta manera, se crea un flujo energético que recorre el cuerpo y el cerebro, induciendo a una gran relajación física y mental, esto hará que la consciencia se retire progresivamente de los sentidos entrando en un estado de interiorización (Pratyahara)

Cuando se realiza la práctica, hay que seguir el recorrido de forma rápida, sin detenerse, mientras se repiten mentalmente y se visualizan las zonas que se van nombrando. Hay que procurar hacerlo sin esfuerzo, si aparecen distracciones, en el momento que nos damos cuenta, se reanuda la práctica.

### **D. CONSCIENCIA RESPIRATORIA: CONTEO DE RESPIRACIÓN**

Se trata de observar el flujo espontáneo de la respiración de forma pasiva, sin intervenir en ella, sin modificarla. Esto traerá consigo, una mayor profundización en el estado de relajación e interiorización (Pratyahara). Para ello, el Yoga Nidra propone un conteo de la respiración en orden decreciente observando la respiración ya sea en las fosas nasales, en la garganta, en el pecho, etc. Al contar en sentido inverso, tendremos que mantener una mayor atención para que la mente no se disperse o sencillamente, caiga en el sueño. Superar esta etapa sin dormir, supone entrar prácticamente de lleno en el estado de “Nidra” (sueño consciente).

Los conteos que se suelen proponer en el Nidra son:

- 11 a 1
- 27 a 1
- 54 a 1
- 108 a 1

### **E. SENSACIONES OPUESTAS**

En esta etapa intentamos evocar y vivenciar sensaciones y sentimientos opuestos con un fuerte contenido psicosomático, para luego eliminarlos con la voluntad. Esta etapa nos ayuda a conseguir la relajación en el plano sentimental y emocional ya que al revivir los recuerdos y sentimientos profundos, examinarlos con “actitud desapegada”, podemos observar esas heridas que se hayan enquistadas y también nuestra respuesta ante ellas,

permaneciendo interiormente relajados, sin implicación emocional.

Al provocar conscientemente estas sensaciones opuestas, estimulamos los centros cerebrales que regulan su actividad, desarrollando un cierto control sobre funciones que en un principio son involuntarias como por ejemplo la temperatura corporal. Al mismo tiempo, cuando experimentamos sensaciones opuestas estamos equilibrando la actividad de los hemisferios cerebrales y con la práctica, podemos trascender el sufrimiento que se origina en el apego y la aversión por la dualidad de las experiencias de la vida.

Las sensaciones opuestas que se pueden trabajar en el Nidra son:

- Frío – calor
- Peso – ligereza
- Amor – odio
- Dolor - placer

#### **F. CHIDAKASHA**

La observación y toma de consciencia de Chidakasha (la pantalla mental, el espacio frontal interno) ayuda a potenciar el efecto de las visualizaciones, ya que aflora la actividad subconsciente e inconsciente ayudando a purificar el psiquismo. En este espacio es fácil que aparezcan imágenes, recuerdos, proyecciones mentales, etc.

#### **G. VISUALIZACIÓN**

Las técnicas de visualización permiten destapar los contenidos almacenados en el subconsciente e inconsciente, los cuales normalmente se manifiestan en los sueños. El reconocimiento y la liberación de este material que es voluntariamente inducido a medida que creamos un sueño consciente, se despierta y libera a la consciencia.

La mente almacena los sucesos, experiencias de la vida de forma simbólica, por lo tanto, las imágenes utilizadas en el Nidra, utilizan el símbolo como catalizador para provocar la reacción en las partes inconscientes de la mente, de esta manera, podemos limpiar estos samskaras (impresiones mentales), para lograr evolucionar y progresar en la vida.

La habilidad para visualizar se va desarrollando con la práctica, y surge cuando la mente se centra, por lo tanto, si la mente está distraída, es muy difícil porque la atención no puede mantenerse lo suficiente como para crear la imagen.

#### **H. CHIDAKASHA**

Volvemos a observar la pantalla mental con consciencia de testigo sin ningún tipo de identificación con lo que aparezca. Dejamos aflorar el material que tenga que surgir para nuestro propio crecimiento.

#### **I. SANKALPA**

Se repetirá la misma resolución formulada al principio de la practica.

#### **J. FINAL**

Se acabará lentamente la práctica dejando que la mente se vaya volviendo receptiva a los estímulos que llegan del exterior, la percepción de la respiración, del cuerpo físico, para poco a poco empezar a recuperar el tono muscular con pequeños movimientos que se irán intensificando, hasta la vuelta de nuevo al estado de vigilia.

Tal y como comentamos anteriormente en el apartado nº 4, el yoga Nidra es una práctica que puede aprenderse guiada por un profesor y también siguiendo una grabación, como son varias las etapas que se irán recorriendo a lo largo del Nidra, consideramos que es muy difícil autoinducirse si no ha habido un entreno continuado, ya que no habrá suficiente estabilidad mental como para practicarlo sin que la mente se disperse. Para que puedas empezar a entrenarte, utilizándolo como técnica de relajación que te permita al mismo tiempo aumentar la percepción corporal, transcribimos únicamente el recorrido que se realiza en la Rotación de la Consciencia. Es importante realizar siempre el mismo recorrido de forma dinámica mientras repites mentalmente cada parte del cuerpo, al tiempo que intentas visualizarla.

#### **A. Lado derecho**

Mano derecha, el dedo pulgar, el índice, el corazón, el anular, el meñique. La palma de la mano, el dorso, la muñeca, el antebrazo, el codo, el brazo.

El hombro derecho, la axila, el costado derecho, la cintura, la cadera.

El muslo, la rodilla, la pantorrilla, el tobillo derecho, el talón, la planta, el empeine, el dedo gordo del pie derecho, el segundo dedo, el tercer dedo, el cuarto dedo, el quinto dedo.

#### **B. Lado izquierdo**

Mano izquierda, el dedo pulgar, el índice, el corazón, el anular, el meñique. La palma de la mano, el dorso, la muñeca, el antebrazo, el codo, el brazo izquierdo.

El hombro izquierdo, la axila, el costado izquierdo, la cintura, la cadera.

El muslo, la rodilla, la pantorrilla, el tobillo izquierdo, el talón, la planta, el empeine, el dedo gordo del pie izquierdo, el segundo dedo, el tercer dedo, el cuarto dedo, el quinto dedo.

#### **C. Cara anterior del cuerpo (de arriba a abajo)**

La zona superior de la cabeza, la frente, la ceja derecha, la ceja izquierda, el entrecejo, la sien derecha, la sien izquierda, el párpado derecho, el párpado izquierdo, el ojo derecho, el ojo izquierdo. La oreja derecha, la oreja izquierda, la aleta nasal derecha, la aleta nasal izquierda, la punta de la nariz, la mejilla derecha, la mejilla izquierda. El labio superior, el labio inferior, la barbilla, la mandíbula.

El cuello, la nuez, la clavícula derecha, la clavícula izquierda, el pecho derecho, el pecho izquierdo, el centro del pecho, el ombligo, el abdomen, el bajo vientre, la ingle derecha, la ingle izquierda, los genitales.

El muslo derecho, el muslo izquierdo, la rodilla derecha, la rodilla izquierda, la pantorrilla derecha, la pantorrilla izquierda, el tobillo derecho, el tobillo izquierdo, el empeine derecho, el empeine izquierdo, los dedos derechos, los dedos izquierdos.

#### **D. Cara posterior del cuerpo (de abajo a arriba)**

La planta del pie derecho, la planta del pie izquierdo, el talón derecho, el talón izquierdo, la pantorrilla derecha, la pantorrilla izquierda, la corva derecha, la corva izquierda, la parte posterior del muslo derecho, la parte posterior del muslo izquierdo.

La nalga derecha, la nalga izquierda, la cadera derecha, la cadera izquierda, toda la columna vertebral, el lado derecho de la espalda, el lado izquierdo de la espalda, el omóplato derecho, el omóplato izquierdo.

La nuca, la zona posterior de la cabeza, la zona superior de la cabeza.

### **E. Partes internas**

El interior del cráneo, el cerebro, el oído derecho, el oído izquierdo, las fosas nasales, el pasaje respiratorio entre la nariz y la garganta, el interior de la boca, la lengua, las encías, el paladar, la dentadura, el esófago, la tráquea, el pulmón derecho, el pulmón izquierdo, el corazón, el estómago, debajo de las costillas en el lado izquierdo del abdomen, el hígado, que está también debajo de las costillas a la derecha; el riñón derecho, el riñón izquierdo, el intestino delgado, el intestino grueso.

### **F. Partes principales**

Ahora tomo consciencia de las partes más grandes del cuerpo: toda la pierna derecha, la pierna izquierda, las dos piernas a la vez.

El brazo derecho, el brazo izquierdo, ambos brazos al mismo tiempo.

La espalda, el abdomen y el tórax juntos.

El cuello y la cabeza.

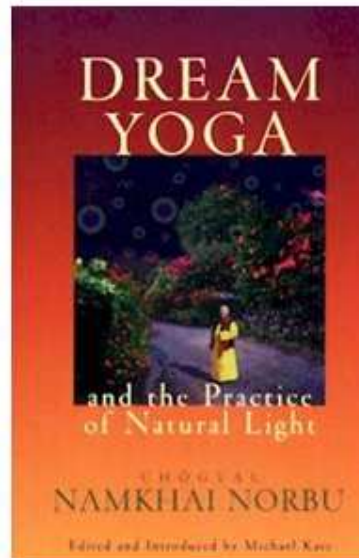
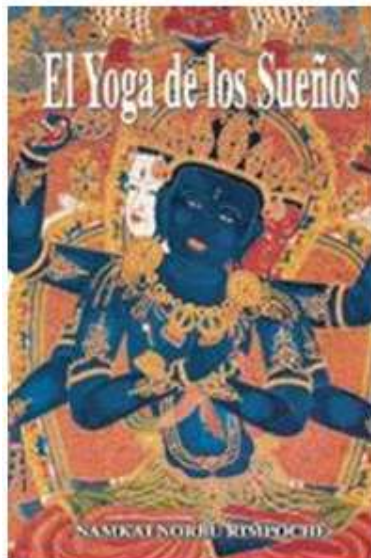
Ahora intento sentir todo el cuerpo, todo el cuerpo, siento todo el cuerpo a la vez.

Intensifico ahora la conciencia de todo el cuerpo en contacto con el suelo. Observo el diálogo que hay entre mi cuerpo y el suelo: el contacto de la cabeza con el suelo, el contacto de los hombros y el suelo; los codos y el suelo, el dorso de las manos y el suelo, los omóplatos y el suelo; el contacto de la espalda y el suelo; el diálogo de la pelvis y el suelo; de las piernas y el suelo; el contacto de los talones con el suelo.

Percibo todo el cuerpo relajado sobre el suelo, percibo el cuerpo físico, percibo el espacio físico que ocupa mi cuerpo.

### **G. Final**

Y con esta sensación de profundo bienestar, me prepararé lentamente para volver, y para ello, empezaré a aumentar progresivamente la respiración hasta sentir que todo mi ser reacciona, entonces, empezaré lentamente a mover los dedos de los pies, los dedos de las manos. Sigo aumentando la respiración mientras voy recuperando el tono muscular moviendo la mímica de la cara, el cuello, y añado más movimiento estirándome, desperezándome, moviéndome hacia un lado y hacia el otro hasta sentirme completamente renovado, recuperado.



**“Vivir con consciencia los sueños nos da mayor conciencia en la vida y más lucidez, más creatividad y mayor acceso a recursos profundos”  
Michael Katz**

**Michael Katz** es psicólogo especialista en **yoga de sueño** y ha estudiado durante más de 30 años con el maestro [Chögyal Namkhai Norbu](#), reconocido en su nacimiento como un ‘tulku’, un maestro realizado que vuelve a nacer por su propia voluntad para el beneficio de todos los seres, y autor del libro ‘[El yoga de los sueños](#)’ de ediciones Dharma.

**Michael Katz** es a su vez maestro de [Dzogchen](#) (la gran perfección), uno de los grandes linajes del budismo tibetano y en esta entrevista publicada por [La Contra](#) de La Vanguardia del 1-10-2005 y titulada originalmente: “**Consiga estrangular al vampiro**“, nos desgrana lo que podemos conseguir si logramos interactuar en nuestros sueños.



Todos nos hemos emocionado alguna vez recordando [algún sueño hermoso](#), o nos hemos aterrorizado ante el recuerdo de alguna pesadilla.

El [ser conscientes en cada actividad](#) diaria debería incluir nuestros sueños porque el sueño es esa fase de la vida donde pasan cosas que normalmente no controlamos. Mientras nuestra parte consciente descansa, **nuestro inconsciente permanece alerta y trabaja** con espacios de nuestro Ser mucho menos limitados.

Si logramos permanecer lúcidos durante nuestros sueños, lograremos no sólo liberarnos de pesadillas, sino **influir decisivamente en nuestra realidad**.

Estos son los consejos del experto:

Tengo 54 años. Nací en Nueva Jersey y vivo en Nueva York. Estoy casado y tengo un hijo de 6 años. Soy doctor en Psicología. Soy anti-Bush. He estudiado la tradición budista durante 30 años, en la línea Dzogchen. He venido a Barcelona a dar un curso sobre el yoga del sueño que aprendí de mi maestro tibetano Chögyal Namkhai Norbu .

### **¿En qué consiste el yoga del sueño?**

En soñar lúcidamente, en darte cuenta de que estás soñando.

### **¿Para?**

Estar lúcido durante el sueño tiene que ver con el estado del bardo.

### **¿Ese estado intermedio entre una y otra reencarnación?**

Exacto. Los budistas creemos que el estado del sueño es el mismo que el del bardo, así que si estás lúcido durante el sueño, también lo estarás ante la muerte.

### **Y en la vida cotidiana, ¿tiene alguna utilidad el sueño lúcido?**

Las personas que son capaces de inducir cierto grado de lucidez en sus sueños consiguen liberarse de los sueños desagradables y de las pesadillas recurrentes. Y son un instrumento idóneo para propiciar experiencias correctivas que transformen la personalidad.

### **¿Puedes corregir tus defectos soñando?**

La mayoría de las personas que aprenden a afrontar y superar las situaciones difíciles y peligrosas que aparecen en sus sueños consiguen en su vida vigílica una conducta más asertiva y un aumento de la confianza en ellos mismos. Le pondré un ejemplo.

### **Una vez, en un curso...**

Sí, en un curso una mujer tuvo una pesadilla que se le repetía a menudo.

### **¿En sus cursos la gente duerme?**

Sí, de esa manera puedo guiar a mis alumnos hasta el sueño lúcido. Aquella mujer padecía cáncer y estoy seguro de que su sueño tenía que ver con su enfermedad. Soñaba con un vampiro que le chupaba la sangre. Pero en esa ocasión, como estaba consciente dentro de su sueño, cuando se encontró frente al vampiro lo estranguló.

### **Bien hecho**

Posiblemente, la pasividad con la que actuaba en su vida le acarrea una baja

autoestima y un abandono que, sin duda, son muy poco aconsejables para superar una enfermedad. Los cambios que infligimos en la dimensión de los sueños pueden transformar nuestra realidad.

### **Entiendo.**

Cuando soñamos, reaccionamos de forma inconsciente. Si por ejemplo tenemos una pesadilla, estamos totalmente atrapados en ella. Y como hay una continuidad entre el sueño y la vigilia, vivir con consciencia los sueños nos da mayor consciencia en la vida.

### **¿Y por tanto más lucidez?**

Sí, más lucidez, más creatividad y mayor acceso a recursos profundos. En realidad, la llamada consciencia cósmica, el desarrollo de los estados superiores de consciencia, no es sino la capacidad para mantener la consciencia pura durante las 24 horas del día.

### **¿Cómo convertirme en un onironauta?**

El primer paso es poner atención a lo que soñamos. Tenga un cuaderno junto a la cama y apunte el sueño nada más despertar.

### **Sí, ¿pero cómo alcanzar el sueño lúcido?**

Ponga el despertador una hora antes de la habitual, repase el sueño mentalmente y vuelva a dormirse con el deseo de volver al sueño y cambiar su actitud en él.

### **No parece fácil**

Hay que entrenarse, y también puede tener un sueño lúcido inducido por un maestro que incluso puede entrar en su sueño.

### **Dígame cómo puedo entrenarme.**

Durante el día intente fijarse constantemente en esas cosas inusuales que suelen sucedernos y desarrolle el hábito de preguntarse: ¿es esto un sueño?, eso le ayudará a reconocer en los sueños los elementos ilógicos.

### **La vida está llena de momentos ilógicos.**

Pues aprovéchelos. Por ejemplo, antes de entrar en La Vanguardia he visto frente al semáforo un individuo subido en unos zancos altísimos haciendo malabares, algo extravagante para mí; como el arroz negro que me he comido en la Barceloneta..., ¡arroz negro!

### **Entiendo**

En los sueños suceden muchas cosas inusuales; cuando las reconocemos, tomamos consciencia de que estamos soñando y el sueño se hace lúcido, entonces es cuando podemos estrangular al vampiro.

### **Solucionar problemas soñando...**

Sí. Los sueños nos dan información. Muchos descubrimientos e invenciones vienen de los sueños. Al eliminar los límites mentales en nuestros sueños, podemos hallar soluciones a nuestros problemas que en la vida ordinaria no se nos ocurren. Ya sabe que en la vida ordinaria somos muy limitados.

### **Si nuestra mente consciente es limitada, ¿por qué deja de serlo en los sueños?**

Porque no tener límites es una posibilidad humana. En la tradición budista esto se llama tatathagharba, y significa que todos los humanos tienen la potencialidad de ser buda, un ser más allá de las limitaciones.

### **Un ser limitado ¿no conduce su sueño de forma limitada?**

Tener un sueño lúcido es como aprobar el examen de conducir. Los sueños lúcidos te hacen crecer y, a medida, que tienes más sueños lúcidos, vas cambiando y controlando las respuestas y abriendo nuevas preguntas.

### **¿Puede uno iniciar una búsqueda a través del sueño lúcido?**

Mucha gente ha entrado en un camino espiritual a través de los sueños, y muchos han encontrado su maestro en sueños y luego lo han conocido en la realidad; se trata de una experiencia de claridad en la que tú puedes prever algo que sucederá en el futuro.

### **¿Y esa experiencia se puede provocar?**

Todas las técnicas de dream yoga están dirigidas a la experiencia de la claridad.

### **¡Haberlo dicho antes!**

Es que la experiencia de la claridad no es un punto de llegada: ocurre. Se pretende tener una experiencia más allá de la mente limitada, y la claridad es un efecto secundario.

Continuar leyendo en El Blog Alternativo:

<http://www.elblogalternativo.com/2009/06/18/michael-katz-y-el-yoga-del-sueno-los-suenos-nos-dan-informacion-muchos-descubrimientos-e-invenciones-vienen-de-los-suenos/#ixzz1ES0jNUx>

### **ÉTODOS PARA PRACTICAR LA "ESENCIA DE LOS SUEÑOS"**

Capítulo 3 del libro "El

Yoga de los Sueños" de Namkhai Norbu Rimpoché

Transcrito y compartido por "Javon" en el [Foro Mundial de Onironautas](#).

*Nota del editor: el material recogido en este capítulo, que resalta las explicaciones precisas sobre la práctica de la noche está extraído del libro personal de dsogchen que Chögyal Namkhai Norbu ha estado escribiendo durante muchos años.*

Las cinco subdivisiones para cortar con el apego a los sueños son: las explicaciones de cómo practicar la esencia de los canales y el prana, los sueños, el cuerpo ilusorio, la luz clara, y la transferencia. Cuatro de estas subdivisiones, con la excepción de practicar la esencia de los canales y de prana serán explicados en este libro.

La primera subdivisión, no incluida en este capítulo, explica cómo practicar la esencia de los canales y el prana. Esto supone aprender la respiración Kumbhaka de un maestro cualificado de yantra yoga y recibir la transmisión dsogchen de un maestro capacitado. Es muy beneficioso para el practicante que desea tener éxito en el trabajo sobre los

sueños aprenda también cómo controlar el prana.

La segunda subdivisión se expone en este capítulo. Esta sección es la explicación de cómo practicar la esencia de los sueños.

Como ya se ha mencionado, primero daremos un repaso a las preparaciones para la práctica del soñar así como a la práctica propiamente dicha. En cuanto a la preparación, puede ser beneficioso realizar un retiro para practicar en primer lugar la concentración en las seis sílabas y sus purificaciones. Después de haber hecho esta práctica por algún tiempo, pueden aparecer muchos sueños desordenados. La aparición de numerosos sueños desordenados es un signo de que la preparación es completa y que uno puede proceder con la práctica.

La explicación de cómo practicar la esencia de los sueños tiene dos divisiones. Éstas son, primero, la explicación de los métodos para aplicar los puntos esenciales de los sueños y segundo la explicación de los puntos esenciales sobre cómo desarrollar acciones dentro de los sueños.

En cuanto al método de aplicación, todavía existen tres divisiones o subdivisiones esenciales. La primera es examinar los sueños, la segunda controlarlos y la tercera diferenciar y conocer el pagchag, las huellas kármicas. Como preparación al examen de los sueños, es aconsejable relajar el cuerpo, por ejemplo, por medio de baños y masaje cada noche antes de acostarse. Uno debe tomar la determinación de progresar en el camino hacia la completa consciencia y lucidez en los sueños y nunca ser distraído ni apartado de este punto de intención principal: "voy a hacerme consciente de mis sueños".

Se puede utilizar una de las posiciones mencionadas previamente para facilitar esta práctica. Así, el practicante se tiende sobre su costado, el lado derecho tiene que ver con la claridad y el izquierdo con la vacuidad para los hombres mientras que para las mujeres es a la inversa. Hay que cerrar la fosa nasal correspondiente con un dedo de la mano que permanece debajo de la mejilla. Puesto que el lado izquierdo es el que dirige o permite que opere el vacío y el lado derecho ayuda a que opere la claridad, es preferible inicialmente que los hombres se tumben sobre su costado izquierdo promoviendo así la claridad, haciendo que el lado derecho permanezca sin obstáculos, y viceversa para las mujeres. Más tarde, a medida que la práctica adquiera estabilidad, la posición no tendrá importancia.

Si no hay claridad, y no se ha tenido ningún sueño es que hay un problema; el sueño es demasiado profundo. En este caso, uno debe elevar la cama o la almohada o dormir con una luz encendida o con una ventana abierta. También se puede intentar de utilizar menos coberturas en la cama, permitir que entre más aire en el dormitorio o dormir en un lugar más abierto. Si a pesar de ello los sueños aún no aparecen se puede experimentar durmiendo de cualquier forma que uno encuentre confortable tanto si es sobre el costado derecho como el izquierdo.

No obstante, si los sueños todavía no son claros hay que visualizar un thigle blanco creciente resplandeciente localizado en el tercer ojo, en la frente. Si todavía no aparece nada, visualizar la sílaba semilla blanca con una radiación aumentando su brillo cada noche. Gradualmente, concentrando la mente de esta forma, cualquier sueño que surja

será claro. Si a causa de esta concentración, resulta difícil dormirse, entonces hay que visualizar la letra (--- aquí aparece una letra como en sánscrito, una especie de R invertida unida a una V ---) roja en la garganta. Si esto resulta difícil una bola roja será suficiente. Si todavía no recuerdas los sueños visualiza la letra o la semilla roja aumentando de luminosidad sucesivamente cada noche.

Con todo, si persiste la dificultad en este estado de concentración, los sueños que surgirán, sin duda, serán claros. Tus sueños también estarán más asociados con la claridad y poco a poco desarrollarás una gran alerta.

Habiendo examinado los sueños de esta forma, podemos ahora empezar a controlarlos. Si nuestros sueños son claros pero no permanecemos lúcidos en el estado del sueño, con gran determinación hay que entrenar la mente pensando en que todas "las percepciones del día son un sueño". Continuamente recuerda que todo lo que ves y todo lo que haces no es más que un sueño. Al ver todo lo que haces durante el día como si fuera un sueño, los sueños y la consciencia se mezclan completamente. Si te concentras suficiente durante el día imaginando que estás viviendo en un sueño, entonces durante la noche el mismo sueño parecerá menos real. El sujeto que experimenta el sueño es la mente. Teniendo el pensamiento de que todo es un sueño, empiezas a disolver este "sujeto". En otras palabras, la mente empieza a disolverse de forma natural.

Expresándolo de otra manera, cuando el objeto o la visión se disuelve, la acción retorna hacia el sujeto causando su disolución completa. Así, tanto la visión como el sueño ya no existen más.

Se descubre que el sujeto no es concreto y la visión sólo es un "reflejo". Así, uno se hace consciente de la verdadera naturaleza de ambas. La visión creada por el karma y el "rastro" psíquico o impresión de fondo, es el origen de todas las ilusiones. Si surge la conciencia auténtica de la realidad ilusoria, se llega a la desaparición de la "realidad sólida". Llegar a esta realización significa tener la comprensión verdadera del estado de vigilia y del estado de los sueños.

Por lo tanto, antes de dormirte continúa concentrándote bien en la (--- R invertida unida a una V ---) roja en la garganta. Mantener tu atención así antes de dormirte induce a que el lung o el prana se fije ahí gracias a esa concentración. Después, una vez te has dormido sin haberte mantenido despierto o distraído por la visualización de la letra (--- la de marras ---) roja radiante en la garganta, los sueños serán reconocidos como sueños. En relación con este proceso, cuando aparecen pesadillas con asuntos que dan miedo como inundaciones, incendios, perros agresivos y otros animales, enemigos, precipicios, etc., debido a este sobresalto puedes volverte lúcido de repente y pensar "esto es un sueño". A esto se le denomina "reconocer un sueño a la fuerza" o "diferenciar el sueño por medios violentos". Conseguir la lucidez de esta manera es relativamente común; una vez hayas obtenido este reconocimiento y te hayas familiarizado con la lucidez puedes reconocer todos los sueños tanto si el contenido es bueno como si es malo.

Después de que se pueden reconocer los sueños mientras se sueña, hay que adiestrarse con determinación, con todos los objetos mentales del día para poder manifestar mágicamente diferentes tipos de visiones. Por ejemplo, se pueden manifestar todo tipo de figuras divinas apacibles, alegres o iracundas igual que una variedad de seres por medio de la fantasía. De la misma manera que uno se adiestra con estos objetos

mentales durante el día, se puede desarrollar la habilidad de manifestarlos con claridad durante los sueños en la noche.

Además, uno continúa entrenándose con los objetos mentales durante el día. Hay que practicar transformando deidades en nagas (seres parecidos a serpientes), nagas en deidades, hombres en mujeres, mujeres en hombres, cosas grandes en cosas pequeñas, cosas pequeñas en cosas grandes, color blanco en color rojo, color rojo en color blanco, uno en muchos, muchos en uno, etc. Finalmente se pueden manifestar con claridad estos objetos del día durante los sueños de la noche.

La concentración intensa en un tema o en un sujeto conducirá a que surja un sueño. Si quieres soñar con una deidad tibetana, por ejemplo, piensa en esa deidad concentrándote intensamente en ella. El continuo progreso en el trabajo durante los sueños, incluso cuando se ha alcanzado la consciencia lúcida, depende en gran medida de las actividades del día.

Conociendo la verdadera naturaleza del sueño podrás finalmente transformarlo. Si sueñas con una serpiente, por ejemplo, una vez reconozcas que estás soñando, debes transformar la serpiente en cualquier cosa que desees, tal vez un hombre. Así no es el sueño el que dirige al soñador, sino el soñador el que dirige al sueño. Cuando hayas sido capaz de cambiar el sueño, desarrolla tu habilidad todavía un poco más cambiando los elementos del sueño, por ejemplo, colocar lo que está en el este en el oeste, multiplicar o condensar los elementos, dar la vuelta a las cosas, colocar arriba las cosas que están abajo o hacer que las cosas grandes sean pequeñas. Este proceso, aplícalo no sólo a las formas sino también a las sensaciones. Si sueñas con algo agradable transfórmalo en algo desagradable. Sistemáticamente da la vuelta a todas las cosas. En medio de esta transformación intencional pueden surgir imágenes espontáneas. Por ejemplo, si estás soñando que estás en un bosque y escoges cambiar la situación colocarte en un desierto, algunos de los objetos que surgen pueden ser diferentes de lo que tú tenías interés en proyectar. A medida que uno progresa y es capaz de mantener la alerta en la meditación, las experiencias de claridad surgirán de forma espontánea.

Después de esto, se continúa el entrenamiento viajando fantasiosamente a cualquier lugar que nunca hayas visitado antes, incluyendo los reinos puros. Con este entrenamiento, se puede viajar a esos lugares en sueños, durante la noche. También puedes adiestrarte imaginando encontrarte con gente sin entrar en consideraciones de que las conozcas o no, involucrarte en toda clase de conversaciones sobre temas que pueden ser de interés para ti. También se puede viajar a cualquier reino puro y encontrarse con muchos maestros y rigdzins, tanto si los ha encontrado antes como si no, y recibir todo tipo de enseñanzas profundas e instrucciones de ellos. Con un entrenamiento sincero y con gran diligencia se puede conseguir una gran habilidad en la práctica del soñar.

El tercer método para aplicar los puntos fundamentales de los sueños pertenece al método de conocer las huellas kármicas en los sueños. Si durante la noche, uno sueña predominantemente con lugares y cosas por las que uno ha sentido apego, estos sueños son básicamente debidos a impresiones kármicas de anteriores apegos. Si surgen muchísimas imágenes del pasado como de la infancia, por ejemplo, o incluso de otras vidas, se puede afirmar que los sueños están siendo influidos por el "rastros" psíquico o impresión de fondo de estas imágenes. En este caso la transformación de los sueños

puede ser un poco más difícil. Por otro lado, si las huellas kármicas de los sueños previos es débil, será muy fácil transformarlos.

Si los sueños que uno tiene son, por lo general, sobre circunstancias actuales, entonces, a causa de que uno puede analizar las huellas kármicas del sueño es muy fácil transformar el sueño. En este caso, entrenarse es relativamente sencillo y se puede ser un experto incluso en tres o cuatro días.

Por otro lado, si en los sueños predominan viajes a lugares desconocidos o el encontrarse con gente que no resulta familiar, puede ser difícil ponerles fin o agotar el estado del sueño. Estos tipos de sueños suponen una dificultad para ser transformados. Además, si uno sueña una mezcla confusa de los tres aspectos mencionados anteriormente, esto es debido al apego hacia los objetos mentales experimentados previamente, mezclados con algunas circunstancias actuales y cosas poco familiares. A esto se lo define como "la unión de los tres tipos de huellas kármicas (pagchag sumdu)". En esta situación es muy difícil conseguir cortar de una forma definitiva a través de los sueños. Es una indicación de que el proceso de trascender el estado del sueño será largo y extremadamente difícil. Si nos encontramos con obstáculos que impiden la superación final de los sueños debemos establecer un propósito, una determinación más profunda.

La segunda subdivisión de cómo practicar la esencia de los sueños explica los puntos esenciales sobre realizar acciones dentro de los sueños. Tiene ocho subdivisiones, estas son los métodos para entrenarse, transformar, disolver, desordenar, estabilizar, esencializar, sostener e invertir los sueños.

### **Entrenarse.**

Durante el día, al entender la naturaleza de los sueños hay que transformar cualquier manifestación de lo que se ha soñado durante la noche previa en varios objetos mentales diversos. Entrena la mente en que todas las manifestaciones externas no son reales y mira directamente hacia la naturaleza esencial de quien está haciendo el entrenamiento. Es muy importante dejar cualquier cosa que se manifiesta en su esencia desnuda, más allá de cualquier origen o fundamento.

Reconocer que cualquier cosa que se manifieste es su propia automanifestación sin ningún punto de referencia, sin existencia, sin fundamento y sin identidad. Al entrenarse así, uno se familiarizará con esta práctica y cualquier fenómeno que se manifieste de una manera concreta, solamente se considera como una ilusión, un sueño que surge de uno mismo, una percepción kármica ilusoria del karma y de las huellas kármicas y de los apegos engañosos, todo lo cual se disuelve en su propia naturaleza.

Además, al soñar durante la noche, no habrá distracciones. Así, día y noche nunca nos separamos del chakra de la condición real.

### **Transformar.**

Para la segunda acción, el método de transformar los sueños, hay dos subdivisiones. La primera es el punto esencial para transformar los sueños en manifestaciones. En vistas a esto, durante el día, hay que utilizar la ayuda de un espejo. Hay que entrenarse para transformar el reflejo de uno mismo en otro. Por ejemplo, transformar todas las

manifestaciones en figuras divinas, etc. Este ejercicio te asistirá para transformar los sueños durante la noche, y poco a poco tu capacidad de transformar será más completa. Por ejemplo, empezando por reconfigurar los objetos de los sueños en animales se descubrirá la capacidad para cambiar cualquier manifestación en mandalas de deidades como reinos puros, o los ocho ejemplos de engaño, etc.

A continuación, se exponen los puntos fundamentales para transformar los sueños en vacuidad. A medida que se continúa hacia el dominio del estado del sueño, a técnica principal que se sigue es mezclar las visiones del día con los sueños. Hay que llevar continuamente la propia alerta hacia los sueños que tienes. Tan pronto surge el sueño, instantáneamente sé consciente de que es irreal. También hay que traer este mismo reconocimiento de irrealidad hacia las percepciones del día. A medida que desarrollamos nuestra consciencia de la naturaleza del sueño, podemos usar los sueños para fomentar nuestra consciencia meditativa. Por ejemplo, un meditador que conozca la naturaleza de la "visión" (de la existencia fenoménica) encuentra su vacío. Esta percepción de la vacuidad de la visión puede transferirse al sueño. Si, mientras sueñas, no sólo eres consciente de que estás soñando, sino también de que toda la experiencia es una ilusión penetras en el corazón del vacío. Así, un sueño puede ser transformado en el conocimiento de la vacuidad, shunyata.

A medida que la meditación se estabiliza, las manifestaciones engañosas de la existencia durante el día se vuelven vacías al momento, como nubes que desaparecen en el cielo o humo que se desvanece en el espacio. Todo esto se lleva al estado del soñar. En tus sueños, serás capaz de manifestar la vacuidad más allá de los pensamientos. Continúa el entrenamiento de la mente con esta práctica de atención para comprender que ninguna manifestación externa es real. Deja de lado cualquier manifestación en su esencia desnuda, más allá de su origen, más allá de cualquier punto de referencia o fundamento.

## **Disolver**

La siguiente subdivisión de la acción es el método para disolver los sueños. Durante el día, uno no considera las manifestaciones de los sueños como reales y cuando se está soñando se mantiene la lucidez. A pesar de que la consciencia de la verdadera naturaleza del sueño puede fortalecer la consciencia meditativa, también existe el peligro de que al desarrollar la habilidad de transformar las imágenes de los sueños brote el apego. Este apego debe ser superado. Sin sentir orgullo por la habilidad de entrenarse y transformar se debe acabar con el apego reconociendo la no realidad y la insustancialidad de todo lo que surja.

La forma principal de eliminar el apego con la experiencia del sueño es triple. En primer lugar, durante el día, no te quedes en los sueños que has tenido. En segundo lugar, mientras estés soñando, observa sin juzgar, sin placer o miedo, sin consideraciones de que el sueño sea positivo o negativo con lo que puede provocar alegría o infelicidad, es decir, apego. En tercer lugar, mientras sueñes y después del sueño, no "diferencias" lo que es "sujeto" de lo que es "objeto", es decir, no consideres cuál de la imagen que ha aparecido es real. Al proceder de esta manera, encontrarás que los sueños más complejos normalmente se simplifican, se vuelven más ligeros y finalmente pueden desaparecer por completo. Así, todo lo que era condicionado será liberado. En este momento los sueños cesan. Externamente, la presencia de uno no se apega a la



manifestación. A nivel interno, la presencia instantánea de uno mismo tampoco se apega a los reflejos que manifiesta directamente, Sin ser condicionado por los conceptos de conectar la dualidad de la manifestación y la mente, más allá de sujeto y objeto, uno encuentra la relajación en la profunda y espaciosa radiante y autoluminosa rigpa sin fabricación mental o cualquier otra cosa.

Al progresar con la práctica, al principio, los sueños son muy burdos, luego más sutiles, después rastros de sueños olvidados, más adelante los sueños son cada vez más sutiles y finalmente no hay sueños. Cuando no hay sueños, incluso al dormir, se manifiestan vívidas apariencias como las percepciones del día se manifiestan a los sentidos del individuo. Integrando el dormir con la luz clara se mora en la dimensión más allá del apego a cualquier apariencia.

### **Desordenar.**

Para la explicación del método de desordenar los sueños, "desordenar los sueños" significa trabajar con la energía de los sueños. Transformar las manifestaciones del este, en un momento en particular, en el oeste, y transformar las manifestaciones del oeste en las del este. De forma similar, al entrenarse en desordenar en un estado indefinido todas las categorías posibles de cosas que pueden ser percibidas como desordenar la alegría en tristeza, lo no conceptual en lo conceptual, lo conceptual en lo no conceptual, etc., será más fácil de hacerse experto en el desordenamiento de los sueños. También al desordenar en un estado indefinido las configuraciones del prana y de la mente en la localización de los cuatro o cinco chakras, se puede conseguir con rapidez una gran destreza en desordenar los sueños.

### **Estabilizar.**

El punto esencial para explicar el método de estabilizar los sueños es como sigue. Estabilizar significa "establecer del todo". Los canales son estabilizados cuando el cuerpo permanece en la postura de dormir del león según uno sea hombre o mujer. La mente se estabiliza con la visualización de la (--- la letra esa rara ---) roja en la garganta. Los sueños son estabilizados cuando se duerme sin ser distraído por otros pensamientos. Entonces, aunque se duerma, sin caer bajo el poder de las consideraciones dualista, como en el caso de ciertos aspectos manifiestos de la experiencia o algunos aspectos de la experiencia de la consciencia, se permanece al desnudo en la esencia básica de la experiencia, sin estar atado por las cadenas del apego. Así, se afirma la estabilización en el momento exacto de la percepción directa que reconoce el preciso estado de liberación al desnudo.

### **Esencializar.**

La técnica especial para manifestar los sueños lúcidos es a la hora de dormirse visualizar la letra (--- esa que les gusta tanto ---) en el centro de la garganta y quedarse dormido en esta dimensión mientras se controlan los canales.

En este momento, todas las manifestaciones son integradas en el estado de la comprensión. Sin distracciones, uno practica "liberarse en el surgir" con todas las apariencias de los sueños y todas las experiencias del día que ocurren de forma imparcial en series sin fin.

## **Sostener.**

La siguiente acción, el método de sostener los sueños, es una instrucción oral muy preciosa para todos los sueños. Para poder entrar en la estructura pránica del thigle, se espira suavemente mientras se permanece en la posición del león. Se imagina que mientras se espira por la nariz todo el Universo; samsara y nirvana, se disuelven a través de la nariz en el chakra del corazón, y el prana es mantenido en el interior. A continuación visualizando la sílaba tibetana HAM en la cabeza y thigles descendiendo de ella, todas las manifestaciones se derriten libremente en el gozo.

Se visualiza el estado primordial de rigpa como una (--- sí, esa letra ---) blanca radiante y refulgente dentro de un thigle de cinco colores como el hermoso reflejo en el espejo del propio corazón. Se medita manteniendo la mente concentrada tanto tiempo como sea posible en este estado pleno donde se practica con la irrealidad de los sueños que nos liberan mientras surgen.

## **Invertir.**

Por último, el método de invertir los sueños. Fijando la mente en una (--- llamémosla Ñ aunque sigue siendo una R invertida unida a una V ---) roja clara en una dimensión como de una tienda en la mitad del chakra de la garganta, uno se duerme manteniendo el prana y la energía luminosa en la garganta. De esta forma, se invierten todas las manifestaciones desde el chakra del corazón hasta el chakra de la garganta. En este momento, sin centrarse en nada, se entra en la dimensión primordial, la condición prístina natural del espacio expansivo. Morando en la pureza de la vacuidad primordial todas las manifestaciones van más allá de los conceptos hacia la condición real y todas las apariencias del día, los sueños, las opiniones, las meditaciones, son dejadas libremente.

Cuando se experimenta esto, incluso aunque el marco de referencia del practicante puede que no sea perfecto, las personas con una capacidad superior pueden detener la continuación de los sueños. Las personas con una diligencia media son capaces de disolver rápidamente los sueños y los de menor diligencia, después de cambiar todos los sueños en buenas tendencias kármicas, finalmente también son capaces de detener la continuidad de los sueños.

Los practicantes, al principio tienen muchos sueños, algunos de los cuales tienen una cualidad muy clara. Gradualmente, con la práctica, los sueños disminuyen, desde el principio, aquellos de una diligencia superior tienen sueños cuya cualidad es cada vez más sutil y más ligera. Los de diligencia media tienen sueños muy claros desde el principio mientras que los de menor diligencia, inicialmente tienen sueños poco claros que gradualmente se hacen más claros.

Progresivamente, primero se desarrolla la capacidad de desarrollar lucidez dentro del sueño. En la fase intermedia se desarrolla la capacidad de cambiar los sueños con tendencias kármicas positivas. En los estadios más avanzados, el practicante deja de soñar; el dormir se hace indiferenciable de la luz clara y todos los sueños se disuelven en ella. Esta fase se llama "los sueños se disuelven en la luz clara".

FIN DEL ARTÍCULO