

TENZIN WANGYAL RINPOCHE

# EL YOGA DE LOS SUEÑOS

Un manual práctico para realizarnos  
mientras dormimos



GUSTAVO T.

1.000

## EL LIBRO MUERE CUANDO LO FOTOCOPIAN

Amigo lector:

La obra que usted tiene en sus manos es muy valiosa, pues el autor vertió en ella conocimientos, experiencia y años de trabajo. El editor ha procurado dar una presentación digna a su contenido y pone su empeño y recursos para difundirla ampliamente, por medio de su red de comercialización.

Cuando usted fotocopia este libro, o adquiere una copia "pirata", el autor y el editor dejan de percibir lo que les permite recuperar la inversión que han realizado, y ello fomenta el desaliento de la creación de nuevas obras.

La reproducción no autorizada de obras protegidas por el derecho de autor, además de ser un delito, daña la creatividad y limita la difusión de la cultura.

Si usted necesita un ejemplar del libro y no le es posible conseguirlo, le rogamos hacérselo saber. No dude en comunicarse con nosotros.

Editorial Pax México

Título de la obra en inglés: *The Tibetan Yogas of Dream and Sleep*  
Publicada por Snow Lion Publications, Ithaca, N.Y., E.U.A.

COORDINACIÓN EDITORIAL: Matilde Schoenfeld

TRADUCCIÓN: Beatriz Álvarez Klein

PORTADA: Víctor M. Santos Gally

FOTOGRAFÍAS: Marisol Fernández

MODELO: Gabriela Rosales

ILUSTRACIONES: Mónica R. Ortega

© 1998 Tenzin Wangyal

© 2004 Editorial Pax México, Librería Carlos Cesarman S.A.

Av. Cuauhtémoc 1430

Col. Santa Cruz Atoyac

México D.F. 03310

Teléfono: 5605 7677

Fax: 5605 7600

Correo electrónico: [editorialpax@editorialpax.com](mailto:editorialpax@editorialpax.com)

Página web: [www.editorialpax.com](http://www.editorialpax.com)

Primera edición, 2004

ISBN 968-860-743-6

Reservados todos los derechos

Impreso en México / Printed in Mexico

*Dedico este libro a Namkai Norbu Rinpoche,  
quien ha sido una gran inspiración en mi vida,  
tanto en mi forma de enseñar a otros  
como en mi práctica personal.*



# ÍNDICE

<i>Agradecimientos</i> .....	xi
<i>Prefacio</i> .....	xiii
<i>Introducción</i> .....	ix
PRIMERA PARTE. LA NATURALEZA DEL SONAR	
Capítulo 1.. Sueño y realidad .....	3
Capítulo 2. Cómo surge la experiencia .....	4
La ignorancia .....	4
Las acciones y los resultados: el karma y las huellas kármicas .....	7
El karma negativo .....	11
El karma positivo .....	12
La liberación de las emociones .....	13
Los oscurecimientos de la conciencia .....	15
Las huellas kármicas y los sueños .....	15
Los seis reinos de la existencia cíclica .....	18
El reino de los infernos .....	24
El reino de los espíritus hambrientos .....	24
El reino de los animales .....	26
El reino humano .....	26
El reino de los semidioses .....	27
El reino de los dioses .....	28
¿Por qué emociones "negativas"? .....	29
Capítulo 3. El cuerpo energético .....	31
Los canales y el prana .....	31
Los canales ( <i>tsa</i> ) .....	33
El prana ( <i>lung</i> ) .....	34
El prana kármico .....	35
Las tres clases de prana kármico .....	36

El prana de sabiduría.....	37
La actividad pránica.....	37
Cómo equilibrar el prana.....	37
El prana y la mente.....	38
Los chakras.....	40
Caballo ciego, jinete lisiado.....	42
Capítulo 4. Resumen: cómo surgen los sueños.....	45
Capítulo 5. Imágenes del <i>Tantra Madre</i> .....	47
Las metáforas en la enseñanza.....	51
SEGUNDA PARTE: TIPOS Y USOS DE LOS SUEÑOS	
Capítulo 6. Las tres clases de sueños.....	57
Los sueños samsáricos.....	57
Los sueños de claridad.....	58
Los sueños de luz clara.....	60
Capítulo 7. Los usos de los sueños.....	62
La experiencia en el sueño.....	63
Guía y lineamientos.....	63
Adivinación.....	66
Las enseñanzas en los sueños.....	69
Capítulo 8. El descubrimiento de la práctica de chöd.....	71
Capítulo 9. Dos niveles de práctica.....	76

#### TERCERA PARTE: LA PRÁCTICA DEL YOGA DEL SOÑAR

Capítulo 10. Visión, acción, sueño, muerte.....	83
Capítulo 11. Permanecer en calma: Zhiné.....	86
Zhiné con esfuerzo.....	89
Zhiné natural.....	90
Zhiné absoluto.....	91
Obstáculos.....	91
Agitación.....	91
Somnolencia.....	92
Lasitud.....	92
Capítulo 12. Las cuatro prácticas de cimentación.....	94
Uno: cambiar las huellas kármicas.....	94
Dos: Eliminar el apego y la aversión.....	98

Tres: Fortalecer la intención.....	100
Cuatro: Cultivar el recuerdo y el esfuerzo gozoso.....	101
Consistencia.....	102
Capítulo 13. Preparaciones para la noche.....	104
Las nuevas respiraciones de purificación.....	105
Primer ciclo de tres respiraciones.....	106
Segundo ciclo de tres respiraciones.....	107
Tercer ciclo de tres respiraciones.....	107
Guru yoga.....	107
La práctica.....	110
Protección.....	111
Capítulo 14. La práctica principal.....	113
Traer la conciencia al canal central.....	113
Incrementar la claridad.....	116
Fortalecer la presencia.....	118
Desarrollar ausencia de miedo.....	121
Las posturas.....	122
Centrar la mente.....	123
La secuencia.....	130
Capítulo 15. Lucidez.....	134
El desarrollo de la flexibilidad.....	137
Capítulo 16. Los obstáculos.....	146
Engaño.....	146
Lasitud.....	147
Distracción.....	148
Olvido.....	149
Los cuatro obstáculos según Shardza Rinpoche.....	149
Capítulo 17. Control y respeto de los sueños.....	152
Capítulo 18. Prácticas sencillas.....	156
La mente de la vigilia.....	156
Preparaciones para la noche.....	159
Capítulo 19. Integración.....	162
CUARTA PARTE: EL DORMIR	
Capítulo 20. Dormirse y quedarse dormido.....	169
Capítulo 21. Los tres tipos de dormir.....	171

El dormir de ignorancia.....	171
El dormir samsárico .....	172
El dormir de luz clara .....	172
Capítulo 22. Práctica del dormir y práctica del soñar .....	174
QUINTA PARTE: LA PRÁCTICA DEL YOGA DEL DORMIR	
Capítulo 23. La dakini Salgye Du Dalma.....	181
Capítulo 24. La práctica preliminar .....	185
Capítulo 25. La práctica del dormir .....	187
Quedarse dormido .....	188
Capítulo 26. El tigre.....	192
Capítulo 27. Progreso.....	194
Capítulo 28. Los obstáculos.....	196
Capítulo 29. Las prácticas de apoyo .....	199
El maestro.....	199
La dakini.....	199
La conducta .....	200
La oración.....	200
La disolución .....	201
La expansión y la contracción .....	202
Capítulo 30. Integración .....	203
La integración de la luz clara con los tres venenos .....	203
La integración con los ciclos de tiempo .....	207
La unificación externa: la integración de la luz clara en el ciclo del día y la noche .....	207
La unificación interna: la integración de la luz clara en el ciclo del dormir .....	210
La unificación secreta: la integración de la luz clara con el bardo .....	212
Las tres unificaciones: conclusión .....	214
Capítulo 31. Continuidad .....	216
SEXTA PARTE: COMENTARIOS ADICIONALES	
Capítulo 32. El contexto .....	221
Capítulo 33. Mente y rigpa .....	222
La mente conceptual .....	222

La conciencia no dual: Rigpa .....	223
Rigpa de la base y rigpa del camino.....	226
Capítulo 34. La base: Kunzhi .....	227
Mente y materia .....	228
Capítulo 35. Conocer.....	229
Capítulo 36. Reconocer la claridad y el vacío .....	233
Equilibrio .....	235
Diferenciación.....	236
Capítulo 37. El yo .....	237
Capítulo 38. Paradoja del yo sin esencia.....	240
Capítulo 39. Palabras finales .....	243
<i>Apéndice: Resumen de las prácticas del yoga del soñar .....</i>	
Las cuatro prácticas fundamentales .....	249
Cambiar las huellas kármicas.....	249
Eliminar el apego y la aversión .....	249
Fortalecer la intención .....	250
Cultivar el recuerdo y el esfuerzo gozoso .....	250
Prácticas preparatorias antes de acostarse.....	250
Las nueve respiraciones de purificación.....	250
Guru yoga .....	250
Protección .....	251
Las prácticas principales.....	251
Traer la conciencia a los canales centrales.....	251
Incrementar la claridad .....	251
Fortalecer la presencia .....	252
Desarrollar ausencia del miedo .....	252
<i>Glosario .....</i>	253
<i>Bibliografía .....</i>	261

## AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a las personas que han colaborado para que este libro llegara a publicarse. El primero y más importante es Mark Dahlby, mi discípulo y gran amigo; trabajar con él fue un gran deleite; pasamos muchas horas discutiendo diversos temas en los cafés de Berkeley. Sin su ayuda, este libro no habría sido posible.

También agradezco a Steven D. Goodman, amigo y colega mío que, con sus múltiples y valiosas sugerencias, ayudó a que el manuscrito mejorara. A Sue Ellis Dyer y Chris Baker, que hicieron varias sugerencias para una versión preliminar del libro. A Sue Davis y Laura Shekerjian, que leyeron el manuscrito e hicieron comentarios. A Cristina Cox, de Snow Lion Publications, cuyas grandes habilidades y experiencia como editora hicieron del manuscrito un libro mucho mejor.

Las fotografías de posturas de meditación y yoga del soñar en las páginas 120 y 155, respectivamente, fueron realizadas por Marisol Fernández y la modelo fue Gabriela Rosales. Las ilustraciones de los chakras en las páginas 150 y 153 son obra de Mónica R. Ortega. Quiero agradecer también a todos aquellos a quienes no he nombrado aquí, pero que colaboraron de diversas maneras en la elaboración de este libro.

## AGRADECIMIENTOS DE LAS TRADUCTORAS

Agradecemos a Lama Tenzin la oportunidad que nos ha brindado de profundizar en las enseñanzas a través de la traducción de este texto.

Agradecemos también a Alejandro Chaoul quien se molestó siempre generoso y dispuesto a discutir y corregir los conceptos y los términos del mismo durante todo el tiempo de la traducción.

## PREFACIO

Hay un proverbio tibetano muy conocido que dice así: "Uno debe explicar el linaje y la historia para eliminar dudas respecto a la autenticidad de las enseñanzas y la transmisión"; siguiendo este proverbio, empezaré este libro con una breve historia de mi vida.

Nací poco tiempo después de que mis padres huyeron de la opresión china en el Tíbet. Las condiciones de vida eran difíciles y mis padres me inscribieron en un internado cristiano, con la esperanza de que ahí me cuidaran. Mi padre era un *Lama*<sup>1</sup> budista y mi madre, una practicante *bön*<sup>\*</sup>. Mi padre murió poco tiempo después de que yo ingresé al internado, y más tarde mi madre volvió a casarse con un lama de la tradición *bön*. Tanto él como mi madre querían que yo creciera en el seno de mi cultura, y cuando tenía diez años me llevaron a Dolanji, en India, donde se encuentra el monasterio *bön* más importante. Ahí fui ordenado monje.

Después de haber vivido en el monasterio por algún tiempo, fui reconocido por el Lopon (el maestro principal) Sangye Tenzin Rínpoche como la reencarnación de Khyungrul Rínpoche, un renombrado erudito, maestro, autor e instructor de meditación. Khyungrul Rínpoche fue conocido como un gran astrólogo y en la región oeste del Tíbet y el norte de India era famoso por haber sometido a varios espíritus indómitos. Se le buscaba mucho como un sanador dotado de poderes mágicos. Uno de sus benefactores era el rey de cierta región en Himachal, al norte de India. Este rey y su esposa no podían tener hijos

<sup>1</sup> Las palabras seguidas de asterisco se definen en el glosario. (N. de las T.)

Y pidieron a Khyungtul Rínpoche que los sanara. Entonces tuvieron un hijo, que hoy día es ministro en jefe de Himachal Pradesh, Virbardur.

Cuando yo tenía trece años, mi bondadoso maestro raíz, Lopon Sangye Tenzin, un hombre de gran realización y conocimiento, se preparó para transmitir una de las más importantes enseñanzas esotéricas de la religión bön: el linaje de la tradición oral de Zhang Zhung (Zhang *Zhung Nyan Gyud*), llamado la Gran Perfección (*Dzogchen*\*). Aunque yo era muy joven, mi padrastro visitó a Lopon Rínpoche para pedirle que me admitiera como estudiante de estas enseñanzas, las cuales impartiría todos los días por un período de tres años. Lopon aceptó amablemente y me pidió, como a todos los estudiantes que se estaban postulando, que le llevara el sueño de la noche anterior al inicio de la enseñanza, para poder determinar si yo estaba listo para recibirla.

Algunos estudiantes no pudieron recordar ningún sueño, lo cual se consideraba como señal de futuros obstáculos. Lopon les pidió que iniciaran las prácticas de purificación adecuadas y comenzó a enseñar hasta que cada estudiante le llevó un sueño. Los sueños de otros estudiantes se consideraron como indicaciones de la necesidad de realizar determinadas prácticas para recibir las enseñanzas; por ejemplo, prácticas que fortalecerían su conexión con los *guardianes*\* de la tradición bön.

Soñé un autobús que daba vueltas alrededor de la casa de mi maestro, aunque en realidad ahí no había ningún camino; el conductor del camión era un amigo mío y yo estaba parado junto a él y le daba un boleto a cada persona que subía al autobús. Estos boletos eran pedazos de papel que tenían escrita la sílaba tibetana *A*. Esto sucedió en el segundo o tercer año de mi educación en Dolanji, cuando tenía trece años y aún no sabía que la *A* era un símbolo muy significativo en las enseñanzas de Dzogchen. Mi maestro nunca dijo nada acerca de mi sueño; ése era su estilo: hacía pocos comentarios acerca

de lo que estaba bien. Pero yo estaba muy contento de haber sido admitido como alumno en estas enseñanzas.

En las tradiciones espirituales del Tíbet es común que los maestros utilicen los sueños de los estudiantes de esta manera, para determinar si es apropiado que el alumno reciba cierta enseñanza. Esto ocurrió antes de que yo empezara a estudiar y practicar el yoga del soñar, pero marcó mi interés en los sueños. Me impresionó la manera en que los sueños eran valorados en la tradición tibetana y la religión bön, y entendí que la información del inconsciente a menudo tiene más valor que aquella que el consciente puede proporcionar.

Después de los tres años de enseñanza, que incluían muchos retiros de meditación junto con mis compañeros, así como varios otros que hice solo, ingresé a la Escuela Monástica de Dialéctica. El programa de estudio se realiza normalmente en un período entre nueve y trece años y cubre el entrenamiento tradicional. Se nos enseñaban materias académicas, como gramática, sánscrito, poesía, astrología y arte. También aprendíamos materias poco comunes, como epistemología, cosmología, *sutra*\*, *tantra*\* y Dzogchen. Durante el entrenamiento monástico tuve varias enseñanzas y transmisiones sobre los sueños, la más importante de ellas se basa en los textos del *Zhang Zhung Nyan Gyud*, del *Tantra Madre* y de Shardza Rínpoche.

Me fue bien en este entrenamiento y cuando tenía diecinueve años se me pidió que empezara a enseñar a otros. En este mismo período, escribí y publiqué un resumen de la biografía del Señor Shenrab Miwoche\*, el fundador de la religión bön. Más tarde fui presidente de la Escuela de Dialéctica, trabajo que desempeñé por cuatro años, durante los cuales me involucré intensamente en la formación y el desarrollo de dicha escuela. En 1986 recibí el título de *geshe*, el grado más alto en la educación monástica tibetana.

En 1989, la Comunidad Dzogchen de Namkhai Norbu Rínpoche en Italia me invitó y vine a Occidente. No tenía intenciones de enseñar, pero se me invitó a hacerlo en esta comunidad. Un día que estaba repartiendo pedazos de papel con la sílaba *A* escrita en ellos, para la práctica meditativa de concentración, vino a mi memoria súbitamente el sueño de quince años atrás, en el que daba los mismos pedazos de papel a la gente que subía al autobús; fue como un golpe en la cabeza.

Seguí viviendo en Occidente y en 1991 gané una beca de la fundación Rockefeller para investigar en la Universidad Rice. En 1993 publiqué mi primer libro en Occidente, *Las maravillas de la mente natural*, en el cual traté de presentar la enseñanza de la Gran Perfección (Dzogchen) de una manera clara y simple. En 1994 obtuve una beca del National Endowment for the Humanities para seguir investigando sobre la lógica y la filosofía de la tradición bön, en colaboración con la profesora Anne Klein, directora del Departamento de Estudios sobre Religión de la Universidad Rice.

De esta forma, mi lado académico ha continuado manifestándose; pero lo más importante es siempre la práctica, y durante todo este tiempo he estado interesado en los sueños y en la práctica del soñar. Mi interés no ha sido solamente teórico: he confiado en la sabiduría de mis sueños, gracias a la influencia temprana de las experiencias de mi madre y de mis maestros, así como del uso de los sueños en la tradición bön, y he estado practicando el yoga del soñar intensamente durante los últimos diez años. Todas las noches, cuando me voy a la cama, me siento libre; las ocupaciones del día han terminado. Algunas noches tengo éxito en la práctica y otras no, lo cual es de esperarse hasta que ésta esté muy avanzada. De cualquier manera, cada noche me voy a dormir con la intención de tener éxito en la práctica del sueño. Las enseñanzas de este libro se derivan de mi propia experiencia y de los tres textos que he mencionado.

El libro de *El yoga de los sueños* surgió y se fue desarrollando a partir de enseñanzas orales que impartí en California y Nuevo México a lo largo de varios años. La informalidad con la que se dieron estas enseñanzas se conserva hasta cierto punto en el texto.

El yoga del soñar es un gran apoyo para el desarrollo de mi propia práctica, y así ha sido para muchos maestros y yoguis\* del Tíbet. Como ejemplo tenemos a Shardza Rínpoche, un gran maestro tibetano cuya historia siempre me ha impresionado y que al morir, en 1934, obtuvo el cuerpo de luz (*jalus\**), un signo de realización completa. En su vida tuvo muchos estudiantes que alcanzaron gran realización, escribió muchos textos importantes y trabajó en beneficio del país donde vivía. Es difícil imaginar cómo pudo ser tan productivo en su vida externa, en la que cumplió con innumerables responsabilidades y grandes proyectos que efectuó para beneficio de otros y, además, ser capaz de alcanzar tal grado de realización en su práctica espiritual. Pudo hacerlo porque no era escritor parte del día, maestro otra parte y practicante por algunas horas. Toda su vida fue de práctica, ya sea que estuviera sentado meditando, escribiendo, enseñando o durmiendo. En sus escritos dice que la práctica del soñar fue de importancia central en su camino espiritual y parte integral de su realización. Así puede ser también para nosotros.



## INTRODUCCIÓN

Pasamos una tercera parte de nuestra vida durmiendo. No importa lo que hagamos, lo virtuoso o no de nuestras actividades, si somos asesinos o santos, monjes o libertinos, cada día termina de la misma forma: cerramos los ojos y nos disolvemos en la oscuridad. Hacemos esto sin ningún temor, a pesar de que todo lo que conocemos como "yo" desaparece.

Después de un corto período, surgen imágenes y nuestro sentido de identidad aparece con ellas; existimos otra vez en el mundo aparentemente ilimitado de los sueños. Cada noche participamos en estos misterios profundos, cambiando de una dimensión de experiencia a otra, perdiendo nuestro sentido del ser y recuperándolo otra vez, y damos todo esto por hecho. En la mañana despertamos y continuamos con nuestra "vida real", pero en cierto modo estamos todavía durmiendo y soñando. Las enseñanzas nos dicen que podemos vivir en este estado de sueño e ilusión día y noche, o podemos despertar a la verdad.

Cuando practicamos los yogas del dormir y del soñar, nos volvemos parte de un gran linaje de practicantes; por siglos, hombres y mujeres han realizado las mismas prácticas, enfrentando las mismas dudas y los mismos obstáculos que nosotros y recibiendo los beneficios que nosotros también podemos acoger. Muchos lamas de alto rango y muchos yoguis realizados han hecho de los yogas del dormir y del soñar sus prácticas centrales y han alcanzado la realización a través de ellas. Al reflexionar sobre esta historia y recordar a las personas que han dedicado su vida a las enseñanzas, nuestros antepasados



espirituales que a través de las mismas nos han legado el fruto de su práctica, podemos generar fe y gratitud en la tradición.

Algunos maestros tibetanos podrían pensar que es extraño que yo enseñe estas prácticas a occidentales que no han hecho ciertas prácticas preliminares o que no tienen cierta comprensión. En el pasado, estas enseñanzas se mantuvieron en secreto por respeto, así como una forma de protección contra alteraciones causadas por interpretaciones erróneas por parte de estudiantes con poca preparación; nunca se impartían en público ni se daban casualmente, sino que se reservaban para los individuos que estaban preparados para recibirlas.

Las prácticas no son ahora menos eficaces o valiosas que en el pasado, pero las condiciones en el mundo han cambiado y por esto estoy tratando de hacer algo diferente. Mi esperanza es que, al enseñar simple y públicamente algo tan efectivo, la tradición se conserve de mejor manera y más personas se beneficien de ella. Sin embargo, sigue siendo importante respetar las enseñanzas, tanto para protegerlas como para desarrollar la práctica personal. Por favor, traten de recibir la transmisión directa de esas enseñanzas por un maestro auténtico. Es bueno leer sobre estos yogas, pero es aún mejor recibir la transmisión oral, ya que ésta crea una conexión más fuerte con el linaje. También es posible que nos toquemos con obstáculos en el camino que resulten, difíciles de sobrepasar por nosotros mismos; pero un maestro con experiencia puede identificarlos y ayudarnos a superarlos. Éste es un punto muy importante que no debe olvidarse.

Nuestra vida es preciosa; tenemos cuerpos y mentes intactos y un gran potencial. Hemos conocido a maestros y recibido enseñanzas, y en nuestra vida podemos disfrutar de la libertad de seguir un camino espiritual. Sabemos que la práctica es esencial en el sendero espiritual, así como para realizar nuestra aspiración de ayudar a otros. También sabemos que la vida pasa rápidamente y que la muerte es un hecho innegable;

sin embargo, en nuestras vidas, llenas de ocupaciones, nos es difícil practicar tanto como quisiéramos; quizá meditemos por una hora o dos al día, pero esto deja las otras veintidós horas libres para distraernos y ser arrastrados por las olas de *samsara*\*. No obstante, siempre hay tiempo para dormir: la tercera parte de nuestra vida la pasamos durmiendo, y podemos utilizar ese tiempo para practicar.

Un tema importante en este libro es que a través de la práctica podemos cultivar mayor conciencia en cada momento de nuestra vida. Si lo hacemos, la libertad y la flexibilidad se incrementarán continuamente, y estaremos menos gobernados por las ocupaciones y distracciones habituales. Podremos desarrollar una presencia estable y vívida que nos permita elegir respuestas adecuadas a lo que sucede, respuestas que puedan beneficiar a otros y a nuestro propio camino espiritual.

Finalmente, desarrollamos una continuidad en la conciencia, que permite mantenemos *plenamente* conscientes tanto en el sueño como en la vigilia. Entonces somos capaces de responder a los fenómenos del sueño de manera creativa y positiva, y realizar varias prácticas mientras dormimos. Al desarrollar esta capacidad nos daremos cuenta de que, tanto en el sueño como en la vigilia, vivimos con más soltura, comodidad y claridad, y tenemos una mayor capacidad para apreciar la vida. Además, nos estaremos preparando para alcanzar la liberación en el estado intermedio (*bardo*\*) después de la muerte.

Las enseñanzas nos brindan muchos métodos para mejorar la calidad de nuestra vida. Esto es bueno, ya que esta vida es importante y valiosa; sin embargo, el propósito principal de estos yogas es alcanzar la liberación. Desde esta perspectiva, el libro puede entenderse mejor como un manual de práctica, una guía para los yogas de las tradiciones del bön-budismo del Tíbet, que utilizan los sueños para alcanzar la liberación del estado de ensoñación de la vida diaria, y el dormir para despertar de la ignorancia. Para usar el libro de esta manera es

necesario hacer contacto con un maestro calificado. Luego, para estabilizar la mente, hay que realizar las prácticas de permanecer en calma (*zhiné\**) que se describen en la tercera parte del libro. Cuando sientas que estás listo, comienza las prácticas preliminares y dedica algún tiempo a ellas, integrándolas a tu vida; después, inicia las prácticas principales.

No hay prisa: hemos estado en *samsara* desde tiempo inmemorial. Leer un libro más sobre espiritualidad y luego olvidarlo cambiará muy poco tu vida, pero si sigues estas enseñanzas fielmente, despertarás a tu naturaleza primordial que es la iluminación misma.

Si no podemos permanecer conscientes durante el sueño, si nos perdemos cada noche, ¿qué probabilidad tenemos de estar conscientes cuando llegue la muerte? Si entramos en el sueño y comenzamos a interactuar con las imágenes de la mente como si fueran reales, no podemos esperar liberarnos en el momento después de la muerte. Observa tus experiencias en los sueños, si quieres saber qué suerte correrás cuando mueras. Observa tu experiencia del dormir si quieres saber si verdaderamente estás despierto o no.

### RECIBIR LAS ENSEÑANZAS

El mejor método para recibir enseñanzas espirituales, ya sea en forma oral o escrita, consiste en “escuchar, concluir y practicar”, es decir, entender lo que se dice a nivel intelectual, sacar conclusiones acerca de lo que significa y aplicarlo en la práctica. Si el aprendizaje se realiza de esta manera, el proceso es continuo e interminable; sin embargo, si el proceso se detiene en el nivel intelectual, puede convertirse en una barrera para la práctica.

En lo que se refiere a escuchar o recibir las enseñanzas, el buen estudiante es como una pared cubierta de pegamento: las

hierbas que se tiren hacia ella se pegarán. Un mal estudiante es como una pared seca: lo que se tira hacia ella cae al suelo. Cuando se reciben enseñanzas, éstas no deben desecharse o desperdiciarse; el estudiante debe retenerlas en su mente y trabajar con ellas. Cuando las enseñanzas no se profundizan con el entendimiento, son como hierbas que se tiran hacia una pared seca, caen al suelo y se olvidan.

Sacar conclusiones respecto a lo que las enseñanzas significan es como encender la luz en un cuarto oscuro; puede verse claramente aquello que estaba oculto. Es la experiencia del “¡a-ja!”: las piezas caen en su lugar y todo se comprende. Esto difiere de un simple entendimiento conceptual, ya que es más bien algo que sabemos y no algo que sólo hemos escuchado. Por ejemplo, si se nos dice que hay cojines amarillos y rojos en un cuarto, esto es un conocimiento intelectual; si vamos al cuarto en la oscuridad, no podremos distinguir cuál cojín es de un color y cuál de otro. Llegar al significado es como encender la luz: podemos ver directamente el rojo y el amarillo. La enseñanza ya no es algo que sólo podemos repetir, sino que ha llegado a formar parte de nosotros.

“Aplicar en la práctica” significa llevar lo que se ha entendido de manera conceptual —aquello que hemos recibido como enseñanza, acerca de lo *cual* hemos reflexionado y a lo que hemos encontrado un significado para nosotros— a la experiencia directa. Éste es un proceso análogo al de probar la sal; se puede hablar de la sal, entender su estructura química, pero sólo se tiene la experiencia directa del sabor de la sal cuando se paladea. La experiencia no puede asimilarse intelectualmente ni puede transmitirse a través de las palabras; si tratamos de explicarla a alguien que nunca ha probado la sal, no podrá entender nuestra experiencia. Lo mismo sucede con las enseñanzas. La manera de estudiarlas es: escucharlas o leerlas, reflexionar acerca de ellas, concluir su significado y luego encontrar ese significado a través de la experiencia directa.

En el Tíbet las pieles nuevas se ponen al sol y se frotan con mantequilla para hacerlas más suaves. El practicante es como una piel nueva: duro y áspero, con una visión limitada y una rigidez conceptual. La enseñanza (*dharmā*\*) es como mantequilla que se le frota mediante la práctica, y el sol es la experiencia directa; cuando se aplican ambas, el estudiante se vuelve suave y maleable. Sin embargo, la mantequilla se guarda en bolsas de piel y cuando se deja ahí por muchos años, la piel se vuelve tan dura como la madera y no es posible suavizarla nuevamente, no importa cuánta mantequilla nueva se use. De la misma manera, alguien que pasa muchos años estudiando las enseñanzas, intelectualizándolas y teniendo poca experiencia directa de ellas, es como esa piel endurecida. Las enseñanzas pueden suavizar la piel endurecida por el condicionamiento y la ignorancia, pero cuando se guardan en el intelecto y no se frota en el individuo por medio de la práctica, ni se calientan con el sol de la experiencia directa, puede volverse rígido y duro en su comprensión intelectual. Entonces las nuevas enseñanzas no lo suavizarán, no podrán entrar en él ni cambiarlo. Debemos tener cuidado de no guardar las enseñanzas como conceptos intelectuales solamente, ya que la comprensión intelectual en sí misma se vuelve un impedimento para la sabiduría. Las enseñanzas no son ideas para coleccionar, sino un camino a seguir.

## PRIMERA PARTE

## LA NATURALEZA DEL SOÑAR

## SUEÑO Y REALIDAD

Todos soñamos, lo recordemos o no. Soñamos desde la primera infancia y continuamos soñando hasta la muerte. Cada noche entramos a un mundo desconocido en el que podemos aparecer como quienes somos normalmente, o como alguien totalmente distinto; nos encontramos con personas a quienes conocemos o no conocemos, que están vivas o muertas. Volamos, hallamos seres que no son humanos, tenemos experiencias de gozo, reímos, lloramos, nos aterrizamos, nos exaltamos o nos transformamos. Sin embargo, generalmente ponemos muy poca atención a estas experiencias extraordinarias. Muchos occidentales que se acercan a las enseñanzas lo hacen con ideas sobre los sueños basadas en teorías psicológicas y, por tanto, cuando se interesan en usar los sueños en su vida espiritual, se enfocan por lo regular en el contenido y el significado de los sueños. Muy pocas veces se investiga la naturaleza misma del soñar. Cuando realizamos esta investigación, nos conduce al proceso misterioso en el que se basa la totalidad de nuestra existencia, no sólo la vida onírica.

El primer paso en la práctica del soñar es muy simple: uno debe reconocer el gran potencial que contienen los sueños para el viaje espiritual. Normalmente, el sueño es considerado como algo "irreal" en comparación con el contexto de la vida "real" de la vigilia; pero no hay nada más real que el sueño. Esto sólo tiene sentido cuando se entiende que la vida normal de vigilia es tan irreal como el sueño, exactamente de la misma manera. Entonces puede comprenderse que el yoga del soñar se aplica a toda la experiencia: tanto a los sueños del día como a los sueños de la noche.

## CÓMO SURGE LA EXPERIENCIA

### LA IGNORANCIA

Todas las experiencias, incluidos los sueños, surgen de la ignorancia. En Occidente, ésta resulta una proposición sorprendente, así que debemos ver primero lo que significa ignorancia (*marigpa*\*). La tradición tibetana distingue dos tipos de ignorancia: la ignorancia innata y la ignorancia cultural. La ignorancia innata es la característica que define a los seres ordinarios y la base de samsara. Es la ignorancia de nuestra verdadera naturaleza y de la verdadera naturaleza del mundo, que resulta en el enredo con los engaños de la mente dual.

El dualismo rectifica las polaridades y dicotomías. Divide la unidad indivisible de la experiencia en esto y aquello, lo bueno y lo malo, tú y yo. Basados en estas divisiones conceptuales, desarrollamos preferencias que se manifiestan como ambición y aversión; éstas son las respuestas habituales que definen aquello que identificamos como lo que somos. Queremos esto y no aquello, creemos en esto y no en aquello, respetamos esto y menospreciamos aquello. Queremos placer, comodidad, riqueza y fama, y tratamos de escapar del dolor, la pobreza, la vergüenza y la incomodidad. Queremos estas cosas para nosotros mismos y para aquellos a quienes amamos, sin importarnos lo que suceda a los demás. Queremos una experiencia diferente de la que estamos teniendo o nos aferramos a una determinada experiencia, tratando de eludir los cambios inevitables que la harán llegar a su fin.

Existe un segundo tipo de ignorancia que está condicionada culturalmente. Aparece cuando los deseos y las aversiones

se institucionalizan en la cultura y se codifican en el sistema de valores. Por ejemplo: en India, los hindúes creen que es incorrecto comer carne de res, pero consideran apropiado comer puerco; en cambio, los musulmanes creen que es apropiado comer carne de res, pero tienen prohibido comer puerco. Los tibetanos comen ambos. ¿Quién está en lo correcto? El hindú cree que los hindúes están en lo correcto. El musulmán cree que los musulmanes están en lo correcto. Y el tibetano cree que los tibetanos están en lo correcto. Estas diferentes creencias surgen de las predisposiciones y creencias que son parte de cada cultura, no de una sabiduría básica.

Otro ejemplo puede encontrarse en los conflictos internos de la filosofía. Existen muchos sistemas filosóficos que se definen por desacuerdos sutiles entre sí. Aunque estos sistemas se desarrollan con la intención de guiar a los seres hacia la sabiduría, terminan produciendo ignorancia porque sus seguidores se aferran a un entendimiento dual de la realidad. Esto es inevitable en cualquier sistema conceptual, ya que la mente conceptual es sólo una manifestación de la ignorancia.

La ignorancia cultural se desarrolla y preserva en tradiciones; permea todas las costumbres, opiniones, sistemas de valores y de conocimiento. Tanto los individuos como las culturas aceptan estas preferencias como algo tan fundamental que las confunden con el sentido común o con la ley divina. Creemos apegados a ciertos valores, a un partido político, un sistema médico, una religión, una opinión acerca de cómo deben ser las cosas. Pasamos por la escuela primaria, la secundaria y quizá la universidad y, en cierto sentido, cada diploma es un trofeo ganado en el camino del desarrollo de una ignorancia más y más sofisticada. La educación refuerza el hábito de ver el mundo a través de determinado lente. Podemos volvernos expertos en una perspectiva equivocada, volvernos muy precisos en nuestra forma de entenderla y relacionarnos con otros expertos. Lo mismo puede ocurrir con la filosofía, en la que



uno aprende con detalle sistemas intelectuales y desarrolla la mente para hacer de ella un agudo instrumento inquisitivo. Sin embargo, mientras no traspasemos nuestra ignorancia innata, sólo estaremos desarrollando un prejuicio adquirido, no la sabiduría básica.

Nos apegamos a las cosas más nimias: una marca específica de jabón o un corte de pelo determinado. En otra escala, desarrollamos sistemas políticos y religiosos, filosofías, psicologías y ciencias. Nadie nace con la idea de que es incorrecto comer puerco o carne de res, o de que un sistema filosófico es correcto y el otro no, de que esta religión es verdadera y aquella no; todo eso debe aprenderse. La fidelidad a ciertos valores es el resultado de la ignorancia cultural, pero la propensión a aceptar perspectivas limitadas que se originan en el dualismo es la manifestación de la ignorancia innata.

Esto no es malo, es simplemente lo que es; nuestros apegos nos pueden llevar a la guerra, pero también se manifiestan como tecnologías útiles y artes diversas que son de gran beneficio para el mundo. Mientras no seamos seres iluminados, participamos de la dualidad, y eso está bien. En el Tíbet hay un refrán popular que dice: "Cuando estés en el cuerpo de un burro, disfruta el sabor del pasto". En otras palabras, debemos apreciar y disfrutar esta vida porque tiene sentido y es valiosa en sí misma y porque es la vida que estamos viviendo.

Si no tenemos cuidado, podemos utilizar las enseñanzas para apoyar la ignorancia. Podría decirse que es malo para alguna persona obtener un grado académico avanzado o tener restricciones en su dieta, pero no se trata de eso. También podría decirse que la ignorancia es mala o que la vida cotidiana es sólo estupidez samsárica, pero la ignorancia es sólo un oscurecimiento de la conciencia. Estar apegado a ella o sentirse repelido por ella es el mismo viejo juego de la dualidad, que se despliega ahora en el ámbito de la ignorancia misma. Uno puede ver lo muy difundido que está este juego. Incluso,

las enseñanzas trabajan con la dualidad, por ejemplo, al promover el apego a lo virtuoso y la aversión a lo no virtuoso. Paradójicamente, usan la dualidad de la ignorancia para vencer a la ignorancia. ¡Cuán sutil puede llegar a ser nuestro entendimiento y con cuánta facilidad podemos perderlos! Por ello es tan necesaria la práctica, ya que nos permite tener una experiencia directa en lugar de desarrollar otro sistema conceptual que elaborar y defender. Cuando las cosas se ven desde una perspectiva más elevada, tienden a nivelarse. Desde la perspectiva de la sabiduría no dual, no hay cosas importantes y cosas carentes de importancia.

#### LAS ACCIONES Y LOS RESULTADOS: EL KARMA Y LAS HUELLAS KÁRMICAS

La cultura en la que vivimos nos condiciona, pero llevamos con nosotros las semillas de condicionamiento adondequiera que vamos. Cualquier cosa que nos perturba está, de hecho, en nuestra mente. Culpamos al entorno por nuestra infelicidad, por nuestra situación y creemos que si pudiéramos cambiar las circunstancias seríamos felices. Sin embargo, la situación en la que nos encontramos sólo es la causa secundaria de nuestro sufrimiento. La causa primaria es nuestra ignorancia innata, de la que resulta el deseo de que las cosas sean distintas.

Podríamos decidir escapar de la vida de la ciudad, que tanta tensión provoca, e irnos a vivir a la orilla del mar o a las montañas. Pudiera ser también que decidiéramos dejar el aislamiento y las dificultades del campo para ir a la ciudad y vivir sus estímulos. Estos cambios pueden ser agradables porque las causas secundarias se han alterado, y quizá encontremos satisfacción. Pero sólo por corto tiempo, ya que la raíz de nuestro descontento se va con nosotros a la nueva casa y de ella brotan nuevas insatisfacciones. Pronto nos vemos atrapados nuevamente en la confusión de la esperanza y el miedo.

Quizá pensemos que si tuviéramos más dinero, o una mejor pareja, o un mejor cuerpo o empleo o educación, entonces seríamos felices. Pero sabemos que no es así; los ricos no están libres del sufrimiento, una nueva pareja nos causará alguna insatisfacción, nuestro cuerpo envejecerá, el nuevo trabajo será menos interesante con el tiempo, y así sucesivamente. Cuando pensamos que la solución para nuestra infelicidad puede encontrarse en el mundo externo, nuestros deseos sólo pueden saciarse temporalmente. Puesto que no entendemos esto, nos vemos arrastrados por los vientos del deseo, siempre intranquilos e insatisfechos. Estamos gobernados por nuestro karma y continuamente sembramos semillas para una nueva cosecha kármica. Esto no sólo nos distrae de nuestro camino espiritual, sino que además impide que encontremos satisfacción y felicidad en nuestra vida cotidiana.

Mientras nos identifiquemos con nuestra mente cambiante y reaccionemos a la experiencia con ambición y aversión, producimos emociones negativas que nacen en el espacio entre lo que es y lo que queremos que sea. Las acciones que se generan a partir de estas emociones, que incluyen casi todas las acciones en nuestra vida cotidiana, dejan huellas kármicas.

*Karma*\* significa acción. Las huellas kármicas\* son los resultados de acciones que quedan en nuestra conciencia mental e influyen en nuestro futuro. Podemos entenderlas parcialmente si pensamos en ellas como lo que en Occidente se denomina las tendencias del inconsciente. Son inclinaciones, patrones de conducta interna y externa, reacciones arraigadas y conceptualizaciones habituales. Ellas dictan nuestras reacciones emocionales a diversas situaciones, nuestro entendimiento intelectual y también nuestros hábitos emocionales característicos y nuestras rigideces intelectuales. Creamos y condicionamos nuestras maneras de responder a cada aspecto de nuestra experiencia.

El siguiente es un ejemplo de huellas kármicas en un nivel general, aunque se manifiesta la misma dinámica en los niveles más sutiles que permean toda la experiencia: supongamos que un hombre crece en una casa donde las personas pelean mucho. Tal vez después de treinta o cuarenta años de haber dejado su hogar, al ir caminando por la calle pasa por una casa donde algunas personas están discutiendo. Esa noche sueña que se pelea con su esposa o compañera. En la mañana, al despertar, se siente afligido y retraído. Su pareja lo nota y reacciona a esto, lo cual lo irrita aún más.

Esta serie de experiencias muestra algo sobre las huellas kármicas. Cuando ese hombre era joven, reaccionó ante los pleitos en su casa con miedo, enojo y dolor. Sintió aversión hacia los pleitos —una respuesta normal a tales situaciones—, y esta aversión dejó una huella en su mente. Varias décadas después, pasar por la casa donde escucha un pleito se convierte en la condición secundaria que estimula esa antigua huella kármica, que se manifiesta en el sueño de esa noche. En ese sueño, el hombre reacciona a la provocación de su pareja con sentimientos de enojo y dolor. Esa respuesta está dominada por las huellas kármicas que se fueron acumulando en su mente desde que era niño y que, probablemente, han sido reforzadas muchas veces desde entonces. Cuando su pareja en el sueño, que es por completo la proyección de su mente, lo provoca, el hombre reacciona con aversión, igual que lo hizo cuando era niño. La aversión que siente en el sueño es una nueva acción que crea una nueva semilla. Cuando despierta está inmerso en emociones negativas que son el fruto de karmas anteriores: se siente retraído y alejado de su pareja. Para complacar aún más el asunto, su pareja reacciona desde las tendencias habituales determinadas por su propio karma, actuando con impaciencia, servilmente, distanciándose o pidiendo disculpas, ante lo cual el hombre reacciona negativamente, sembrando así otra semilla kármica.

Cualquier reacción enraizada en la ambición o la aversión ante cualquier situación, externa o interna, sea que nos hallemos dormidos o despiertos, deja huella en la mente. Como el karma dicta nuestras reacciones, éstas siembran nuevas semillas kármicas, las cuales determinan otras reacciones, y así in-terminablemente. De este modo, el karma lleva a más y más de lo mismo. Es la rueda de samsara, el incesante ciclo de acción y reacción.

Aunque este ejemplo se centra en el karma a un nivel psicológico, el karma determina cada nivel de nuestra existencia, moldea los fenómenos emocionales y mentales en la vida de los individuos, así como también la percepción e interpretación de la existencia, el funcionamiento del organismo y el dinamismo de causa y efecto del mundo externo. Todo aspecto de la experiencia, no importa cuán grande o pequeño sea, está gobernado por el karma.

Las huellas kármicas que quedan en la mente son semillas y, al igual que éstas, requieren ciertas condiciones para manifestarse. Así como una semilla necesita la combinación adecuada de humedad, luz, nutrientes y temperatura para germinar y crecer, también las huellas kármicas se manifiestan cuando aparece la situación adecuada. Los elementos de la situación que apoyan la manifestación del karma se conocen como causas y condiciones secundarias.

Es útil pensar en el karma como un proceso de causa y efecto, ya que lleva a reconocer que las opciones que se elijan para responder a una situación, interna o externa, tienen consecuencias. Una vez que hemos entendido que cada vestigio kármico es una semilla para futuras acciones gobernadas por el karma, podemos usar este entendimiento para no generar negatividad en nuestra vida, y crear condiciones que influyan positivamente en la misma. Si sabemos cómo, podemos permitir que la emoción se libere a sí misma en cuanto aparece, ya que en este caso no se crea un nuevo karma.

## EL KARMA NEGATIVO

Si reaccionamos ante una situación con una emoción negativa, la huella que queda en la mente terminará por madurar e influir negativamente en alguna situación de nuestra vida. Por ejemplo: si alguien está enojado con nosotros y también nosotros reaccionamos con enojo, dejamos una huella que hace más posible que éste vuelva a surgir y que encontremos la condición secundaria que suscitará nuestro enojo habitual. Esto es fácil de ver si tenemos una gran cantidad de enojo en nuestra vida o si conocemos a alguien así; las personas irritables se ven continuamente en situaciones que justifican su ira, mientras que aquellas menos enojadas, no. Las situaciones externas pueden ser similares, pero las distintas inclinaciones kármicas crean mundos subjetivos diferentes.

Si una emoción se expresa de manera impulsiva, puede generar fuertes resultados y reacciones. El enojo lleva a pleitos o a cualquier otra situación destructiva. Las personas pueden resultar física o emocionalmente dañadas. Esto no sólo sucede con el enojo: cuando una persona, presa del miedo, actúa dejándose llevar por él, puede generarle muchísima tensión; la persona se aleja de los demás y así sucesivamente. No es difícil ver cómo esto produce causas nocivas que influyen negativamente en el futuro.

Aun si suprimimos la emoción, queda un rastro negativo. Suprimir es una manifestación de la aversión. Ocurre cuando tensamos algo dentro de nosotros mismos, cuando ponemos alguna cosa detrás de la puerta y le echamos llave, forzando así a una parte de nuestra experiencia a permanecer en la oscuridad, donde espera, aparentemente hostil, hasta que la causa secundaria apropiada la llame. Esto puede manifestarse de muchas maneras; por ejemplo: si suprimimos nuestra envidia respecto a otros, ésta podrá manifestarse más adelante como una explosión emocional o podrá presentarse en un juicio



muy severo acerca de aquellos a quienes secretamente enviáramos, aun cuando neguemos esta envidia ante nosotros mismos. Un juicio mental también es una acción basada en la aversión y, por tanto, también crea semillas kármicas negativas.

### EL KARMA POSITIVO

En lugar de manifestar cualquiera de estas reacciones negativas (dejar que nuestra conducta sea regida por las tendencias kármicas o suprimirlas), podemos hacer una pausa, comunicarnos con nosotros mismos y manifestar el antídoto para esta emoción negativa. Si alguien está enojado con nosotros y nuestro propio enojo surge, el antídoto es la compasión. Evocarla puede parecer forzado y poco auténtico al principio, pero si reconocemos que la persona que nos irrita está siendo manejada por su propio condicionamiento y está sufriendo una constricción en su conciencia, ya que está atrapada en su propio karma negativo, podemos sentir algo de compasión y dejar ir nuestras reacciones negativas. Al hacer esto, comenzamos a modelar nuestro futuro en forma positiva.

Esta nueva respuesta, basada todavía en el deseo —de virtud, paz o desarrollo espiritual en este caso—, produce una huella kármica positiva que planta la semilla de la compasión. La próxima vez que nos toquemos con el enojo, habrá un poco más de probabilidades de que respondamos con compasión, lo cual es mucho más cómodo y brinda más espacio que la estrechez del enojo con el que pretendemos protegernos. De esa manera, la práctica acumulativa de la virtud reeduca nuestra manera de responder al mundo, y sucede, por ejemplo, que encontramos cada vez menos enojo, tanto dentro como fuera de nosotros. Si continuamos esta práctica, la compasión terminará por aparecer en forma espontánea y sin esfuerzo. Al

utilizar la comprensión del karma, podemos reeducar nuestra mente para que use toda experiencia, incluso las fantasías más privadas y efímeras, para apoyar nuestra práctica espiritual.

### LA LIBERACIÓN DE LAS EMOCIONES

La mejor respuesta a las emociones negativas es permitir que se liberen a sí mismas, permaneciendo en la conciencia no dual, libres de ambición y aversión. Si podemos hacer eso, la emoción pasa a través de nosotros como un pájaro que vuela por el espacio: no deja ningún rastro. La emoción surge y luego se disuelve espontáneamente en el vacío.

En este caso, la semilla kármica se manifiesta, sea como una emoción o como una sensación en el cuerpo, o bien como un impulso hacia una conducta en particular; pero como no respondemos con ambición o aversión, no se genera ninguna semilla de karma futuro. Por ejemplo, cada vez que la envidia surge y se disuelve en la conciencia, sin que nos volvamos presas de ella o tratemos de reprimirla, la fuerza de la tendencia kármica hacia la envidia se debilita; no hay nuevas acciones que la refuercen. Al liberar las emociones de esa manera, se corta el karma desde su raíz. Es como quemar las semillas kármicas antes de que tengan la oportunidad de crecer y manifestarse como problemas en nuestra vida.

Podría uno preguntarse por qué es mejor liberar la emoción que producir karma positivo. La respuesta es que todas las huellas kármicas nos constriñen, nos restringen en identidades particulares. La meta del camino es la liberación total de todo condicionamiento. Esto no significa que una vez que uno está liberado, la compasión y otros rasgos positivos no estarán presentes; de hecho, lo están. Pero cuando ya no estamos manejados por las tendencias kármicas, podemos ver nuestra situación claramente y responder de manera espontánea y

apropiada, en lugar de ser empujados en una u otra dirección. La compasión relativa que surge del karma positivo es buena, pero es mejor la compasión absoluta que surge sin esfuerzo y en forma perfecta en un individuo liberado de las condiciones kármicas. En ésta hay más espacio, lo incluye todo, es más efectiva y está libre de los engaños del dualismo.

Si bien permitir que la emoción se libere a sí misma es la mejor forma de responder, resulta difícil hacerlo sin tener antes una práctica desarrollada y estable. Pero independientemente de cómo sea nuestra práctica ahora, podemos decidir parar por un momento cuando la emoción aparezca, entrar en contacto con nosotros mismos y elegir actuar de la mejor manera posible. Podemos aprender a suavizar la fuerza del impulso de los hábitos kármicos. Podemos usar el proceso conceptual para recordar que la emoción que vivenciamos es, simplemente, el fruto de huellas kármicas anteriores. Quizá podamos relajar nuestra identificación con esa emoción o punto de vista y abandonar nuestra actitud defensiva. A medida que se afloja el nudo de la emoción, la identidad se relaja y hay más espacio. Podemos escoger una mejor respuesta, plantando semillas de karma positivo. Es importante recalcar, de nuevo, que esto debe hacerse sin reprimir la emoción; debemos relajarnos y generar compasión, no suprimir el enojo rígidamente en nuestro cuerpo mientras tratamos de traer a la mente buenos pensamientos.

El camino espiritual no se propone beneficiarnos sólo en el futuro lejano o en la próxima vida. A medida que nos entrenamos para reaccionar en forma positiva a las situaciones que vivimos, cambiamos nuestras huellas kármicas y desarrollamos cualidades que afectan positivamente la vida que llevamos ahora. Si podemos ver con mayor claridad que cada experiencia, por pequeña o privada que sea, tiene un resultado, podemos usar esa comprensión para cambiar nuestra vida y nuestros sueños.

## LOS OSCURECIMIENTOS DE LA CONCIENCIA

Las huellas kármicas se quedan en nosotros como remanentes psíquicos de actos motivados por la ambición o la aversión. Son oscurecimientos de la conciencia almacenados en la base de la misma conciencia del individuo, en la *kunzhi namshe*\*. Aunque se habla de ella como de un contenedor, la *kunzhi namshe* es equivalente a los oscurecimientos de la conciencia; cuando ya no hay oscurecimientos en la conciencia, no hay *kunzhi namshe*. No es una cosa o un lugar; es la dinámica en la que se basa la organización de la experiencia dual. Es tan insustancial como una colección de hábitos, y tan poderosa como los hábitos que permiten que el lenguaje tenga sentido, que las formas aparezcan como objetos y que la existencia misma sea algo significativo que podemos entender y donde podemos funcionar.

La metáfora común para *kunzhi namshe* es la de una bodega o depósito que no puede ser destruido. Podemos pensar que *kunzhi namshe* guarda una colección de patrones o esquemas. Es una gramática de la experiencia que se ve afectada en mayor o menor grado por cada acción que llevamos a cabo externa o internamente, en el plano físico o en el cognitivo. Mientras haya tendencias habituales en la conciencia de un individuo, existe la *kunzhi namshe*. Cuando uno muere y el cuerpo se deteriora, la *kunzhi namshe* perdura, las huellas kármicas continúan hasta que sean purificadas. Una vez que se purifican, la *kunzhi namshe* deja de existir y el individuo es un buda.

## LAS HUELLAS KÁRMICAS Y LOS SUEÑOS

Toda la experiencia samsárica está moldeada de acuerdo con las huellas kármicas. Los estados de ánimo, los pensamientos, las emociones, las imágenes mentales, las percepciones, las re-

acciones instintivas, el "sentido común", incluso nuestro sentido de identidad, todo está gobernado por el karma. Por ejemplo: uno puede levantarse un día sintiéndose deprimido; desayuna y todo parece estar bien, pero hay un estado depresivo que no se sabe de dónde viene. En este caso decimos que algún karma está madurando. Causas y condiciones han ocurrido de tal manera que la depresión se manifiesta. Puede ser que haya cientos de razones para que esta depresión ocurra en esa mañana en particular y, de hecho, podría manifestarse en un millar de formas. Podría manifestarse también durante la noche en un sueño.

Durante el sueño, las huellas kármicas se manifiestan en la conciencia sin ninguna restricción por parte de la mente racional, con la cual muchas veces racionalizamos un sentimiento o una imagen mental fugaz. Podemos concebir el proceso de esta manera: durante el día, la conciencia ilumina los sentidos y vivenciamos el mundo entretrejiendo las experiencias sensoriales y psíquicas en la totalidad significativa de nuestra vida. Por la noche, la conciencia se retrae de los sentidos hacia la base. Si hemos desarrollado una fuerte práctica de presencia y tenemos mucha experiencia de la naturaleza vacía y luminosa de la mente, estaremos en esa conciencia pura y lúcida y, a la vez, estaremos conscientes de ella. Pero en la mayoría de nosotros, la conciencia ilumina los oscurecimientos, las huellas kármicas, y ello se manifiesta en los sueños.

Las huellas kármicas son como fotografías que tomamos de cada experiencia; cualquier reacción de ambición o aversión a cualquier experiencia (recuerdos, sentimientos, percepciones sensoriales o pensamientos) es como tomar una fotografía instantánea. En el cuarto oscuro de nuestro dormir, revelamos la película. Las imágenes que se revelen cada noche estarán determinadas por las condiciones secundarias con las que nos hayamos topado recientemente. Algunas imágenes o huellas quedan impresas de manera profunda en nosotros en virtud

de reacciones poderosas, mientras que otras que han surgido de experiencias superficiales dejan sólo un residuo sutil. La conciencia, como la luz de un proyector, ilumina las huellas que han sido estimuladas y éstas se manifiestan como las imágenes y experiencias del sueño. Las acomodamos una tras otra como en una película, ya que ésa es la manera en que nuestra psique trabaja para poder darles sentido. Ello genera una narración construida a partir de tendencias e identidades habituales: el sueño.

Este mismo proceso ocurre continuamente cuando estamos despiertos, creando así lo que solemos llamar "nuestra experiencia". Es fácil entender la dinámica en el sueño, ya que se puede observar sin las limitaciones del mundo físico y de la conciencia racional. Durante el día seguimos ocupados en ese mismo proceso de crear sueños y proyectamos esa actividad interna de la mente al mundo, pensando que nuestras experiencias son "reales" y ajenas a nuestra mente.

En el yoga del soñar, la comprensión del karma se usa para entrenar la mente para que reaccione en otra forma ante la experiencia. Esto crea nuevas huellas kármicas a partir de las cuales se generan sueños más conducentes a la práctica espiritual. No se trata de forzar, o de que la conciencia actúe imperativamente para reprimir al inconsciente. El yoga del soñar se apoya más bien en una conciencia incrementada y una intuición profunda que nos permiten tomar opciones positivas en la vida. Entender la estructura dinámica de la experiencia y las consecuencias de las acciones nos lleva a reconocer que toda experiencia de cualquier tipo es una oportunidad para la práctica espiritual.

La práctica del sueño también nos proporciona un método para quemar las semillas del karma futuro durante el sueño. Si permanecemos con la conciencia despierta durante el sueño, podemos permitir que las semillas kármicas se liberen en el momento en el que surgen, con lo cual dejarán de

manifestarse en nuestra vida como estados negativos. Lo mismo que en la vida de vigilia, esto sólo ocurrirá si podemos permanecer en la conciencia no dual o *rigpa*\*, la luz clara de la mente. Si esto no nos es posible, al menos podemos desarrollar tendencias que nos permitan elegir una conducta espiritualmente positiva aun en los sueños, hasta que podamos rebasar por completo las preferencias y el dualismo.

Finalmente, cuando purificamos los oscurecimientos de la conciencia hasta que no queda ningún vestigio de ellos, ya no hay película, ni influencias kármicas escondidas que coloreen y den forma a la luz de nuestra conciencia. Debido a que las huellas kármicas son las raíces de los sueños, cuando se agotan por completo, sólo queda la luz pura de la conciencia; no hay más película, no hay historia, ya no hay soñante ni sueño, sólo la naturaleza luminosa fundamental que es la realidad absoluta. Por esta razón, ya no hay más sueños en la iluminación y a ésta se le denomina "el despertar".

### LOS SEIS REINOS DE LA EXISTENCIA CÍCLICA

De acuerdo con las enseñanzas, existen seis reinos (*loka*\*) de la existencia,\* en los cuales subsisten todos los seres que viven en el engaño. Éstos son los reinos de los dioses, semidioses, humanos, animales, fantasmas hambrientos y habitantes del infierno. Básicamente, los reinos son seis dimensiones de la conciencia, seis dimensiones de experiencia posible. Se manifiestan en nosotros individualmente, como las seis emociones negativas: enojo, codicia, ignorancia, celos, orgullo y distracción placentera (la distracción placentera es aquel estado emocional que se da cuando las otras cinco emociones están presentes en igual medida y balanceadas en armonía). Sin embargo, los seis reinos no son sólo categorías de experiencia emocional, sino que también son realmente reinos en los cuales

los seres nacen, así como nosotros nacimos en el reino humano o un león nace en el reino animal.

Cada reino puede pensarse como un continuo de experiencia. Por ejemplo, el reino de los infiernos va desde la emoción interna de enojo y odio hasta las conductas originadas por dichas emociones, como las peleas y las guerras. Incluye, asimismo, prejuicios, instituciones y organizaciones construidas por el odio, como los ejércitos, la agresividad racial y la intolerancia; y también, de hecho, el reino en el cual existen determinados seres. El nombre para designar toda esa dimensión de la experiencia, desde la emoción individual hasta el reino mismo, es "infierno".

Como los sueños, los reinos son manifestaciones de huellas kármicas, pero en ellos, las huellas kármicas son colectivas más que individuales. En virtud de que el karma es colectivo, los seres de cada reino comparten experiencias similares en un mundo de mutuo consenso, como nosotros compartimos experiencias similares con otros seres humanos. El karma colectivo crea cuerpos, sentidos y capacidades mentales que permiten que los individuos participen compartiendo ciertas potencialidades y categorías de experiencia mientras otras se vuelven imposibles. Por ejemplo: los perros pueden oír sonidos que los humanos no escuchamos, y los humanos utilizamos el lenguaje de una forma que resulta ajena a los perros.

Aunque cada reino parece distinto y sólido, como nuestro mundo nos parece a nosotros, en realidad todos son efímeros e insustanciales, se interpenetran mutuamente y nosotros estamos conectados con cada uno de ellos. Poseemos las semillas para renacer en cualquiera de los otros reinos y, al sentir diferentes emociones, participamos de ciertas cualidades características y formas de sufrimiento predominantes en los otros reinos. Por ejemplo: cuando estamos envueltos en el orgullo centrado en el ego o en la envidia y el enojo, vivenciamos una cualidad característica del reino de los semidioses.



En algunas ocasiones puede predominar una de estas dimensiones en la constitución de los individuos: pueden tener más de la naturaleza de los animales, de los espíritus hambrientos, de los dioses o de los semidioses. Esa característica sobresale como el toque predominante de su carácter y puede reconocerse por la forma como hablan o caminan y en sus relaciones. Quizá conozcamos a alguien que parece estar siempre atrapada en el reino de los espíritus hambrientos: para ellos nada es suficiente, están siempre hambrientos, quieren más de todo: más de sus amigos, del ambiente, de la vida; nunca están satisfechos. O quizá conozcamos a alguien que se asemeja a un ser de los infiernos: enojado, violento, trastornado por la rabia. Lo más común es que tenga aspectos de todas las dimensiones en su constitución individual.

Cuando vemos que esas dimensiones de la conciencia se manifiestan en emociones, nos resulta evidente que son universales. Por ejemplo: todas las culturas conocen los celos; sin embargo, puede variar la apatencia que éstos adopten, ya que la expresión emocional es un medio de comunicación, un lenguaje de gestos definidos tanto por la biología como por la cultura. Aunque esta última determina ciertas variaciones, el sentimiento de los celos es el mismo en cualquier lado. En el bön-budismo, tal universalidad se explica y se correlaciona con la realidad de los reinos.

Las seis emociones negativas no forman una lista exhaustiva de emociones. No tiene caso discutir en qué parte de la lista entran la tristeza y el miedo. El miedo puede ocurrir en cualquiera de los reinos de la misma manera como podrían suceder la tristeza, el enojo, los celos o el amor. Aunque las emociones negativas son experiencias afectivas que tenemos y, a la vez, son características afectivas de cada reino, son también palabras clave que representan toda la dimensión de la experiencia, la continuidad entre la experiencia de la emoción individual hasta el reino mismo. Cada una de esas dimensiones

comprende un amplio espectro de experiencia, incluidas las vivencias emocionales diversas.

Las seis cualidades de la conciencia se llaman caminos porque llevan a un lugar particular: nos conducen al lugar de nuestro renacimiento, así como también a los diferentes reinos de la experiencia en esta vida. Cuando un individuo se identifica con una de esas emociones negativas o está atrapado por ella, ocurren ciertos resultados. Así es como funciona el karma. Por ejemplo: para renacer como humanos, tuvimos que estar fuertemente inmersos en disciplinas morales en nuestras vidas anteriores. Esto es expresado en la cultura popular con la observación de que una persona sólo se considera un "ser humano completo" cuando han madurado en ella el amor y el interés por los demás.

Si vivimos una vida caracterizada por emociones negativas de odio o enojo, vivenciaremos un resultado diferente: reencarnaremos en el reino de los infiernos. Esto sucede tanto a nivel de una reencarnación posterior en el reino de los infiernos como a nivel psicológico. Al conectarnos con la dimensión del odio, se producen experiencias que, aun cuando sucedan en esta vida, pueden considerarse infernales.

Lo anterior no significa que todos los humanos traten de evitar tales experiencias. El karma puede llevar con tal fuerza a una persona a determinado nivel de experiencia, que la emoción negativa le resulte atractiva. Pensemos, por ejemplo, en todo el "entretenimiento" lleno de odio, matanzas y guerras. Es posible desarrollar el gusto por una distracción tal. Decimos que "la guerra es el infierno"; sin embargo, muchos de nosotros nos vemos atraídos por la guerra.

Nuestra predilección por una u otra de dichas dimensiones puede también estar moldeada por la cultura. Por ejemplo: si vivimos en una sociedad en la que un guerrero enojado es considerado un héroe, podríamos sentirnos atraídos hacia tal ignorancia cultural, mencionada antes.

Aunque lo referente a los seis reinos resulte acaso insólito a los occidentales, podemos reconocer su manifestación en nuestra experiencia, tanto en nuestros sueños como en la vida de la vigilia, así como también en las vidas de las personas allegadas a nosotros. Por ejemplo: algunas veces nos sentimos perdidos; sabemos qué hacer en nuestra rutina cotidiana, pero no sabemos por qué lo hacemos. Hemos perdido el sentido, no porque estemos liberados, sino por falta de comprensión. Soñamos que estamos en el fango, o en un lugar oscuro o en una calle que no tiene nombre, o quizá llegamos a un callejón sin salida, o simplemente nos sentimos confundidos, sin saber hacia dónde dirigimos. Esto puede ser la manifestación de la ignorancia, del reino animal (esta ignorancia no es la misma que la ignorancia innata; más bien, es un tipo de torpeza o embotamiento; una falta de inteligencia).

Podemos tener la vivencia del reino de los dioses cuando nos sentimos perdidos en una distracción placentera, disfrutando períodos de placer y felicidad. Dichos períodos necesariamente terminan, pero mientras duran, nuestra conciencia está limitada: tenemos que permanecer en un nivel de cierta superficialidad para evitar ver más profundamente y darnos cuenta del sufrimiento a nuestro alrededor. Es bueno disfrutar de períodos agradables en nuestra vida, pero si no practicamos y seguimos liberándonos de estados limitantes e identidades equivocadas, finalmente esos períodos placenteros pasarán y caeremos, sin estar preparados, en estados más difíciles. En tales situaciones quizá nos sentiremos hundidos en algún tipo de sufrimiento. Al final de una fiesta o de un buen día, a menudo nos sobreviene cierta depresión o decaimiento al regresar a casa. O después de un gran fin de semana nos sentimos decepcionados de tener que volver al trabajo.

Todos tenemos períodos en los cuales vivimos experiencias de los diferentes reinos: la felicidad del reino de los dioses, tal vez al estar de vacaciones o de paseo con amigos; el dolor de

la codicia, cuando sentimos que debemos tener algo que vemos; la vergüenza del orgullo herido; el tormento de los celos; el odio y la amargura infernales; la torpeza y confusión provocados por la ignorancia. Con frecuencia pasamos de un reino al otro con gran facilidad. Todos hemos tenido la experiencia de un estado de ánimo agradable, asociado con el reino de los dioses: cuando el sol brilla, las personas se ven bellísimas y nos sentimos bien con nosotros mismos. Luego recibimos malas noticias o un amigo dice algo que nos lastima. De pronto, el mismo mundo parece haber cambiado: la risa suena hueca, el cielo se ve frío y lejano, las personas ya no parecen atractivas, y no nos sentimos bien con nosotros mismos. Hemos cambiado de una dimensión de la experiencia a otra, y el mundo parece haber cambiado con nosotros. De la misma manera, los seres de otros reinos permanecen conectados a todos los reinos; tanto un gato como un semidiós pueden sentir enojo, celos, hambre emocional, etcétera.

También en nuestra vida onírica tenemos experiencias de los seis reinos. Así como las seis emociones negativas determinan la cualidad de experiencia que tenemos durante el día, también establecen los sentimientos y el contenido de los sueños. Los sueños pueden ser de una variedad infinita, pero todos los sueños kármicos están conectados con una o varias de estas seis dimensiones.

A continuación damos una descripción breve de los seis reinos. Tradicionalmente, los reinos se describen como lugares y los seres que habitan esos lugares. Los infernos, por ejemplo, son dieciocho: nueve fríos y nueve calientes. Todos los detalles de las descripciones tradicionales tienen algún significado. Nos referimos a las experiencias de los reinos en el ahora, en esta vida. Nos conectamos a nivel energético con cada dimensión de la experiencia a través de un centro energético (*chakra\**) situado en el cuerpo (más adelante se encuentra un cuadro con las ubicaciones de estos centros). Los chakras son

utilizados en muchas prácticas diferentes y juegan un papel importante en la del yoga de los sueños.

#### EL REINO DE LOS INFIERNOS

El enojo es la emoción semilla del reino de los infiernos. Hay muchas expresiones posibles de las huellas kármicas del enojo, como la aversión, la tensión, el resentimiento, la crítica, la disputa y la violencia. Gran parte de la destrucción en las guerras es provocada por el enojo, y cada día mueren muchas personas como consecuencia del mismo. Sin embargo, el enojo nunca resuelve los problemas. Cuando el enojo se apodera de nosotros, perdemos el control y la conciencia de nosotros mismos. Cuando estamos atrapados o somos presa del odio, la violencia y el enojo, tenemos experiencias del reino de los infiernos.

El centro energético del enojo está en las plantas de los pies. Su antídoto es el amor puro e ilimitado que surge del ser incondicional.

Tradicionalmente, se dice que el reino de los infiernos está compuesto por nueve infiernos calientes y nueve fríos. Los seres que viven ahí sufren muchísimo, se les tortura hasta matarlos, haciéndoles regresar una y otra vez a la vida.

#### EL REINO DE LOS ESPÍRITUS HAMBRIENTOS

La codicia es la emoción semilla del reino de los espíritus hambrientos (*pretas*). La codicia surge de la sensación de una gran necesidad que no puede saciarse. Tratar de satisfacer esta codicia es como tomar agua salada cuando se tiene sed. Cuando estamos perdidos en la codicia buscamos la satisfacción afuera en vez de buscarla dentro. Sin embargo, nunca podre-

Reino	Emoción primaria	Chakra
dioses (devas)	distracción placentera	corona
semidioses (asuras)	envidia <sup>1</sup>	garganta
humanos	celos	corazón
animales	ignorancia	ombligo
espíritus hambrientos (pretas)	codicia <sup>2</sup>	órganos sexuales
infiernos	odio	plantas de los pies

mos encontrar lo suficiente para llenar ese vacío del cual queremos escapar, ya que el hambre que sentimos es la necesidad de conocer nuestra propia naturaleza.

La codicia se asocia con el deseo sexual y en el cuerpo su centro energético está en el chakra que se encuentra detrás de los genitales. La generosidad, el dar desinteresadamente lo que otros necesitan, deshace el apretado nudo de la codicia.

Los pretas son representados tradicionalmente como seres con grandes estómagos hambrientos y con una boca y garganta pequeñísimas. Algunos habitan tierras resacas donde la palabra agua no se ha mencionado siquiera durante cientos de años. Otros quizá hallen comida y bebida; pero si ponen un poco de ella en sus pequeñas bocas, se convierte en llamas en su estómago, causándoles gran dolor. Los pretas se ven aquejados por muchos sufrimientos de diversos tipos, pero todos resultan de la codicia y de rechazar la generosidad de los demás.

<sup>1</sup> En tibetano, la emoción de ese reino se refiere tanto a la envidia como al orgullo, por lo que en algunas traducciones uno puede encontrar cualquiera de ellas asociada a dicho reino. (N. de las T.)

<sup>2</sup> Esta emoción se ha traducido como ambición, apego, deseo o codicia, ya que el término tibetano abarca todas esas acepciones. (N. de las T.)

## EL REINO DE LOS ANIMALES

La ignorancia es la emoción semilla del reino de los animales. Uno vive con un sentimiento de estar perdido, embotado, inseguro o distraído. Muchas personas tienen experiencias tristes y sombrías debido a la ignorancia; sienten necesidad de algo, pero no saben qué quieren o qué podrían hacer para satisfacer esa necesidad. En Occidente, es frecuente considerar que una persona es feliz cuando está ocupada todo el tiempo, pero en medio de tanta actividad podemos estar perdidos en la ignorancia cuando desconocemos nuestra verdadera naturaleza.

El chakra asociado con la ignorancia está en el centro del cuerpo en el nivel del ombligo. La sabiduría que encontramos cuando nos dirigimos hacia adentro y reconocemos nuestro ser verdadero es el antídoto para la ignorancia.

Los seres del reino animal viven dominados por la sombra de la ignorancia. Los animales viven con miedo, ya que se ven constantemente amenazados por otros animales y por los humanos. Incluso los animales grandes viven atormentados por insectos que anidan en su piel y se nutren de su carne. Los animales domésticos son ordeñados, cargados, castrados, se les perfora la nariz, se les monta y se les mantiene prisioneros. Los animales sienten dolor y placer, pero están dominados por la ignorancia, que no les permite ver más allá de sus circunstancias y encontrar su verdadera naturaleza.

## EL REINO HUMANO

Los celos son la emoción semilla del reino humano. Cuando estamos poseídos por los celos queremos atraer hacia nosotros y aferrarnos a lo que tenemos; puede ser una idea, una posesión o una relación. Vemos la fuente de nuestra felicidad como algo externo, lo cual nos lleva a tener un mayor apego al objeto de nuestro deseo.

En el cuerpo, los celos se relacionan con el centro del corazón. El antídoto para los celos es una gran apertura del corazón; la apertura que surge cuando nos conectamos con nuestra propia naturaleza.

Es fácil para nosotros observar el sufrimiento de nuestro reino. Vivimos el nacimiento, la enfermedad, la vejez y la muerte. Continuamente tenemos vivencias de pérdida debidas a los cambios constantes. Cuando obtenemos el objeto de nuestro deseo, luchamos por conservarlo; sin embargo, inevitablemente lo perderemos. En vez de regocijarnos por la felicidad de otros, a menudo nos sentimos celosos y envidiosos. A pesar de que el nacimiento humano es considerado una gran fortuna porque los humanos tenemos la oportunidad de escuchar y practicar las enseñanzas, sólo unos cuantos de nosotros encontramos el camino para aprovechar tal oportunidad.

## EL REINO DE LOS SEMIDIOSES

El orgullo es la principal aficción del reino de los semidioses (*asuras*). El orgullo es un sentimiento conectado con el logro y, a menudo, con tratar de conservar el territorio que se considera propio. Una de las causas de la guerra es el orgullo de los individuos y de las naciones que creen tener la solución a los problemas de los demás. Hay un aspecto disfrazado del orgullo que se manifiesta cuando creemos ser peores que los demás para desempeñar cierta habilidad; en realidad se trata de un egocentrismo negativo, que nos separa de los demás.

El orgullo se asocia con el chakra de la garganta y a menudo se manifiesta en forma iracunda. Su antídoto es la gran paz y humildad que surge cuando descansamos en nuestra verdadera naturaleza.

Los asuras disfrutan del placer y la abundancia, pero tienden a la envidia y la ira. Continuamente están peleando con



los demás, pero su máximo sufrimiento ocurre cuando declaran la guerra a los dioses, que viven en mayor abundancia que los semidioses. Los dioses son más poderosos que los asuras y son muy difíciles de matar. Siempre ganan las batallas, y los asuras sufren al sentirse devastados emocionalmente por el orgullo herido y la envidia. Se sienten menospreciados, lo cual les lleva una y otra vez a guerras inútiles.

#### EL REINO DE LOS DIOSSES

Las distracciones placenteras son la semilla del reino de los dioses. En él, las cinco emociones negativas están presentes en igual proporción, balanceadas en armonía como cinco voces en un coro. Los dioses se encuentran perdidos en una especie de pereza gozosa en un placer centrado en ellos mismos; disfrutan de gran riqueza y comodidad y pueden vivir hasta un millón de años. Todas sus necesidades parecen estar satisfechas y sus deseos cumplidos. Al igual que ciertos individuos y sociedades, los dioses quedan atrapados en el placer y la búsqueda de placer. No tienen sentido de la realidad que va más allá de su experiencia y viven perdidos en diversiones y placeres sin sentido, distrayéndose y apartándose del camino de la liberación.

La situación finalmente cambia cuando las causas kármicas para vivir en el reino de los dioses se agotan. Cuando la muerte se acerca, el dios moribundo es abandonado por sus amigos y compañeros, que no pueden tolerar la prueba de su propia mortalidad. Su cuerpo perfecto envejece y se deteriora. Termina su período de felicidad y, con sus ojos divinos, el dios moribundo ve las condiciones de sufrimiento del reino en el cual su destino lo llevará a renacer. Desde antes de su muerte comienza su sufrimiento por la vida venidera.

El reino de los dioses está asociado con el chakra de la corona, en la cabeza. El antídoto para el gozo egoísta de los

dioses es la compasión que todo lo permea y que surge espontáneamente mediante el reconocimiento de la realidad que está en la base del ser y del mundo.

#### ¿POR QUÉ EMOCIONES “NEGATIVAS”?

Muchas personas en Occidente se sienten incómodas cuando oyen etiquetar las emociones como negativas, pero esto no significa que las emociones en sí sean negativas. Todas las emociones nos ayudan a sobrevivir y son necesarias en el rango completo de la experiencia humana, incluidas las emociones de apego, enojo, orgullo, celos, etcétera. Sin las emociones no viviríamos plenamente.

Sin embargo, las emociones son negativas cuando estamos atrapados en ellas y perdemos así contacto con los aspectos más profundos de nosotros mismos. Son negativas si reaccionamos ante ellas con codicia y aversión, ya que nos hace sufrir una constricción de la conciencia y la identidad. Entonces sembramos las semillas para futuras condiciones negativas que nos atrapan en los reinos del sufrimiento, tanto en esta vida como en otras vidas futuras, en las cuales quizá sea difícil tomar el camino espiritual. Este resultado es negativo cuando se compara con una identidad más expansiva y, especialmente, cuando se compara con la liberación de todas las identidades inventadas y constrictivas. Por eso es importante pensar en los reinos no sólo como emociones, sino como seis dimensiones de la conciencia y la experiencia.

Existen diferencias culturales en lo que se refiere a las emociones. Por ejemplo: el miedo y la tristeza no suelen mencionarse en las enseñanzas, a pesar de que el samsara está lleno de ambas. El concepto de odio hacia uno mismo es completamente extraño a los tibetanos, quienes no tienen siquiera palabras para describirlo. Cuando fui a Finlandia, muchas per-

sonas me hablaban de depresión, lo cual me parecía contrastante con Italia, donde había estado anteriormente y donde hablaban muy poco de ella. El clima, la región, las tradiciones y el sistema de creencias espirituales nos condicionan y afectan nuestra experiencia. Sin embargo, el mecanismo subyacente que nos mantiene bloqueados —la ambición y la aversión, la proyección y la interacción dualista con aquello que proyectamos— es igual en cualquier lado. Esto es lo negativo en la experiencia emocional.

Si realmente entenderíamos y experimentaríamos la naturaleza vacía de la realidad, no habría ambición y, por tanto, tampoco habría formas emocionales burdas; pero como ignoramos la verdadera naturaleza de los fenómenos, nos aferramos a las proyecciones de la mente como si fueran reales. Desarrollamos una relación dual llena de ilusiones, sentimientos de enojo, codicia u otras reacciones emocionales. En realidad, no hay un ente separado que sea el blanco de nuestro enojo u objeto de cualquier emoción. No hay razón para enojarse; nosotros creamos la historia, las proyecciones y el enojo, todo al mismo tiempo.

En Occidente suele utilizarse la comprensión de las emociones en psicología para mejorar la vida de las personas en samsara. Eso está bien; sin embargo, el sistema tibetano tiene una meta diferente y su comprensión de las emociones es más profunda y orientada a liberarnos de constricciones y formas erróneas de vivir, a las cuales nos aferramos a través del apego emocional. Nuevamente, esto no significa que las emociones sean negativas en sí mismas, sino que son negativas en la medida en que nos aferramos a ellas o las evadimos.

## EL CUERPO ENERGÉTICO

Toda experiencia, tanto cuando estamos despiertos como cuando dormimos, tiene una base energética. Esta base energética o energía vital se llama *lung\** en tibetano, pero en Occidente es mejor conocida por su nombre sánscrito, *prana\**. La estructura subyacente de cualquier experiencia es precisamente una combinación de varias causas y condiciones. Si podemos entender cómo y por qué ocurre una experiencia, al mismo tiempo que reconocemos su dinámica mental, física y energética, podremos reproducir esa experiencia o alterarla. Esto nos permite generar experiencias que apoyan la práctica espiritual y evitar aquellas que la perjudican.

### LOS CANALES Y EL PRANA

En la vida diaria adoptamos diferentes posturas corporales sin pensar en sus efectos. Cuando queremos relajarnos y hablar con amigos, vamos a un lugar donde haya sillas cómodas y sofás. Esto aumenta la experiencia de calma y relajación y propicia una conversación ligera. Pero si estamos discutiendo asuntos de negocios, vamos a una oficina donde las sillas nos hagan sentarnos más erguidos y menos relajados, lo que apoya más los negocios y los ambientes creativos. Si queremos descansar en silencio, quizá vayamos a una terraza y nos sentemos en otro tipo de silla donde podamos disfrutar del paisaje y el aire fresco. Cuando nos sentimos cansados, vamos a la recámara y tomamos otra postura completamente diferente, que nos ayuda a dormir.

De la misma manera, adoptamos diversas posturas en diferentes tipos de meditación para que, mediante el manejo de los canales\* (*tsa\**) que conducen la energía en el cuerpo, podamos cambiar el flujo del prana y abrir los chakras, que son puntos focales energéticos. Al hacerlo, evocamos diferentes tipos de experiencia. Esto es también la base de los movimientos del yoga. Guiar conscientemente la energía en nuestro cuerpo nos permite desarrollar con mayor facilidad y rapidez la práctica de meditación, que si dependiéramos sólo de la mente. También nos ayuda a superar ciertos obstáculos en la práctica. Si no utilizamos el conocimiento del prana y sus movimientos en el cuerpo, la mente puede terminar atorada en su propio proceso.

Los canales, el prana y los chakras tienen relevancia tanto en la vida como en la muerte. La mayor parte de las experiencias místicas y las experiencias del estado intermedio posterior a la muerte resultan de la apertura y el cierre de los puntos energéticos. Los fenómenos que viven las personas que tienen experiencias cercanas a la muerte han sido reportados en muchos libros, en los que se describen las luces y visiones que la persona experimenta al iniciarse el proceso de muerte. De acuerdo con la tradición tibetana, estos fenómenos tienen que ver con el movimiento del prana. Los canales están asociados con diferentes elementos y, durante el proceso de la muerte, la disolución de estos elementos provoca que los canales se vayan deteriorando y que la energía que se libera se manifieste en la experiencia como luz y color. Las enseñanzas describen detalladamente la correspondencia entre la disolución de cada canal, los diversos colores que puede tomar la luz, el lugar del cuerpo donde aparece, así como la emoción con la cual se relaciona.

Las luces están relacionadas tanto con los aspectos emocionales negativos como con la sabiduría positiva de la conciencia, por lo cual hay variaciones respecto a cómo aparecen después de la muerte. Una persona promedio experimenta

emociones al morir, y la emoción dominante en ese momento determina las luces y colores que se manifiestan. A menudo, la primera experiencia es de luces de colores con el predominio de cierto color; pero también puede haber una combinación predominante, compuesta incluso por muchos colores. Esa luz empieza entonces a formar diferentes imágenes, como lo hace en los sueños: casas, castillos, mandalas, personas, deidades y casi cualquier otra cosa. Al morir, podemos relacionarnos con esas visiones, sea como entidades samásicas —en cuyo caso nuestro camino hacia el próximo renacimiento estará gobernado por nuestras reacciones hacia ellas—, o bien, como experiencias meditativas que nos dan la oportunidad de liberarnos o, al menos, la posibilidad de influir conscientemente en nuestro próximo nacimiento de manera positiva.

### LOS CANALES (TSA)

Existe gran variedad de tipos de canales en el cuerpo. Sabemos de los canales menos sutiles por estudios médicos de anatomía: aprendemos acerca de los vasos sanguíneos, la circulación de la linfa, el sistema nervioso, y así sucesivamente. Existen otros canales, como los reconocidos por la acupuntura, que conducen una forma más esencial de prana. En el yoga de los sueños, nos interesa una forma de energía psíquica más sutil que está en la base tanto de la sabiduría como de las emociones negativas. Los canales por los que circula esta energía sutil no pueden localizarse en la dimensión física; sin embargo, podemos estar conscientes de ellos.

Existen tres canales básicos. Los seis chakras mayores se localizan en ellos. De estos seis chakras se ramifican 360 canales secundarios por todo el cuerpo. Los tres canales básicos son: para las mujeres, el rojo en el lado derecho del cuerpo; el blanco en el lado izquierdo, y el canal azul al centro. Para los

la deriva por las distracciones de los vientos kármicos. En el yoga del soñar, una vez que hemos desarrollado la capacidad de tener sueños lúcidos, debemos tener la suficiente estabilidad de presencia para balancear los sueños producidos por el movimiento del prana kármico y desarrollar el control sobre los sueños. Mientras la práctica no se haya desarrollado lo suficiente, algunas veces el soñante controlará los sueños y, otras, se verá controlado por ellos.

Aunque algunas psicologías occidentales consideran que el soñante no debe controlar sus sueños, según las enseñanzas tibetanas esto es incorrecto; para un soñante lúcido y consciente es mejor controlar sus sueños que ser el objeto pasivo de éstos. Lo mismo sucede con los pensamientos: es preferible que el pensador controle los pensamientos a que éstos lo controlen a él.

#### LAS TRES CLASES DE PRANA KÁRMICO

Algunos textos tibetanos de yoga describen tres tipos de prana kármico: el suave, el burdo y el neutral. El prana suave se refiere al prana virtuoso de sabiduría, el cual se mueve a través del canal rojo de sabiduría. El prana burdo tiene que ver con el prana de las emociones negativas y se mueve a través del canal blanco. En esta clasificación, tanto el prana virtuoso de sabiduría como el prana emocional son kármicos.

El prana neutral, como su nombre sugiere, no es ni virtuoso, ni carente de virtud; sin embargo es kármico. Satura el cuerpo. La experiencia del prana neutral lleva al practicante hacia la experiencia del prana natural primordial, que no es un prana kármico sino la energía de rigpa no dual que reside en el canal central.

#### EL PRANA DE SABIDURÍA

El prana de sabiduría (*ye lung*) no es un prana kármico. No debe confundirse con el prana virtuoso de sabiduría que hemos descrito anteriormente.

En el primer momento de toda experiencia, antes de que ocurra cualquier reacción, hay sólo percepción pura. El prana de esta experiencia pura es el prana primordial de sabiduría, es la energía que está en la base de la experiencia antes de que se manifieste la codicia o la aversión, o bien que está libre de ambas. Esta experiencia pura no deja huella y no puede causar ningún sueño. El prana de sabiduría se mueve en el canal central y es la energía de rigpa. Ese momento es breve: un atisbo de experiencia pura del que generalmente no estamos conscientes. La reacción de codicia o aversión a tal momento es lo que llamamos experiencia.

#### LA ACTIVIDAD PRÁNICA

El maestro tibetano Long-chen-pa dice en un texto que hay 21 600 movimientos de prana en un día. Así tomemos esto literalmente o no, significa que ocurre una gran actividad de prana y pensamiento en un solo día.

#### CÓMO EQUILIBRAR EL PRANA

A continuación sugerimos un ejercicio sencillo para equilibrar el prana:

Los hombres deben usar el dedo anular izquierdo para cerrar la fosa nasal izquierda y exhalar fuertemente por la fosa derecha. Imagina que toda la tensión y las emociones negativas fluyen hacia afuera con la exhalación. Luego, cierra la fosa

nasal derecha con el dedo anular derecho e inhala profunda, suave y gentilmente por la fosa izquierda. Después de inhalar, deja que el aire llene todo su cuerpo mientras detienes la respiración durante un período corto. Exhala suavemente y permanece en ese estado de calma.

Las mujeres deben invertir el orden: empieza por cerrar la fosa nasal derecha con el dedo anular derecho y exhala fuertemente por la fosa izquierda, vaciando los pulmones. Después cierra la fosa nasal izquierda con el dedo anular izquierdo e inhala profunda y suavemente por la fosa derecha, aspirando el prana pacífico de sabiduría. Permanece en la calma que permea todo el cuerpo. Luego exhala suavemente y permanece en estado de calma.

Repite nuevamente varias veces para balancear la energía. El prana burdo emocional se exhala por el canal blanco y el prana de gozo y sabiduría se inhala por el canal rojo. Permite que el prana neutral llene todo el cuerpo y permanece en estado de calma.

## EL PRANA Y LA MENTE

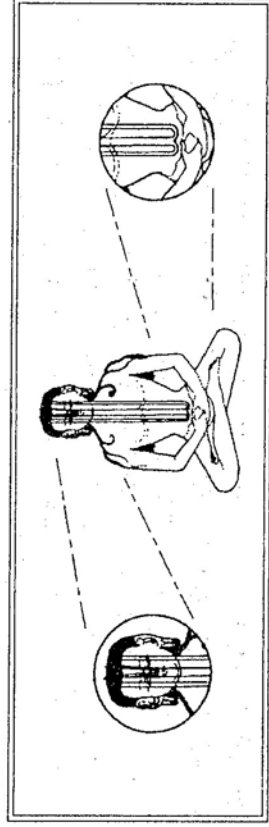
Todos los sueños se relacionan con uno o más de los seis reinos. La conexión energética entre la mente y cada reino se hace por medio de puntos localizados en lugares específicos del cuerpo. ¿Cómo puede ser esto? Si decimos que la conciencia está más allá de la forma, color, tiempo, textura, ¿cómo podemos decir que está conectada a un lugar? La mente fundamental está más allá de ese tipo de distinciones, pero las cualidades que surgen en la conciencia son influidas por los fenómenos de la experiencia.

Podemos comprobarlo nosotros mismos. Supongamos que vamos a un lugar que inspira paz: un templo hermoso donde se escucha un canto suave y se percibe el olor a incienso, o una

gruta verde donde hay una pequeña cascada. Al entrar en un lugar así, uno siente como si recibiera una bendición. La cualidad de la experiencia se ve afectada porque el ambiente físico afecta al estado de la conciencia. Esto también sucede en el caso de una influencia negativa. Al visitar un lugar donde se han cometido atrocidades, nos sentimos incómodos y decimos que el lugar tiene "mala vibración".

Lo mismo sucede internamente en nuestros cuerpos. Cuando decimos que llevamos la mente a un chakra, al chakra del corazón, por ejemplo, ¿qué queremos decir?, ¿qué significa que la mente está en algún lugar? La mente no es algo que pueda localizarse, en el sentido de que pueda contenerse en un área pequeña. Cuando llevamos nuestra mente a algún lugar, depositando ahí nuestra atención, estamos creando imágenes en nuestra mente o dirigiendo la atención hacia un objeto. Cuando se enfoca la mente en un objeto, éste afecta la cualidad de la conciencia, lo que produce cambios simultáneos en el cuerpo.

Este es el principio en el cual se basan algunas prácticas de sanación que utilizan imágenes mentales. La visualización provoca cambios corporales, lo que está siendo demostrado en Occidente gracias a la investigación que se realiza en la actualidad. Incluso la medicina occidental está usando el poder de la visualización en tratamientos de enfermedades tan graves como el cáncer. En la tradición de sanación bön suelen utilizarse visualizaciones de los elementos: fuego, agua y aire. En





lugar de dirigirse a los síntomas de la enfermedad, el practicante bön trata de purificar los condicionamientos mentales subyacentes, las emociones negativas y las huellas kármicas, que se considera suscitan dicha enfermedad.

Por ejemplo, podemos visualizar un fuego intenso para responder a una enfermedad. Visualizamos figuras triangulares de color rojo y tratamos de vivenciar, con nuestra imaginación, un calor tan poderoso como el que emana de un volcán, moviéndose en llamaradas por todo nuestro cuerpo. Quizá podamos hacer un ejercicio respiratorio particular para generar más calor. De esta manera, usamos la mente y sus imágenes para afectar al cuerpo, las emociones y la energía. Obtendremos un resultado, aunque no hayamos hecho nada en el mundo externo.

Del mismo modo que la medicina occidental usa la terapia de radiación intentando quemar las células cancerígenas, nosotros usamos fuego interno para quemar huellas kármicas. Para que esta práctica sea eficaz, la intención debe ser clara. No es un proceso mecánico simple; es un proceso que usa la comprensión del karma, la mente y el prana para ayudar a la sanación. Esta práctica tiene la ventaja de que trata de resolver la causa de la enfermedad, más que los síntomas y, además, no tiene efectos secundarios negativos. Por supuesto que es bueno utilizar la medicina occidental cuando es posible; no tenemos que limitarnos a un sistema particular, ya que es mejor usar todo lo que pueda ser benéfico.

## LOS CHAKRAS

En la práctica del soñar dirigimos la atención a diferentes áreas de nuestro cuerpo: los chakras de la garganta, el entrecejo, el corazón y el chakra secreto detrás de los genitales. Un chakra es una rueda de energía, un núcleo de conexiones

energéticas. Los canales energéticos se juntan en lugares específicos del cuerpo, formando patrones energéticos llamados chakras. Los chakras principales son lugares donde coinciden gran cantidad de canales.

Los chakras no son como las imágenes que se pintan de ellos, como lotos con cierto número de pétalos y determinado color, que se abren y se cierran. Estas imágenes son como mapas, apoyos simbólicos para la mente que utilizamos para ayudarnos a centrar la atención en los patrones energéticos que existen en los puntos específicos de cada chakra. Los chakras se descubrieron gracias a la práctica, gracias a la realización de diversos practicantes. Cuando éstos tuvieron las primeras experiencias de los chakras, no había un lenguaje que pudiera describir sus descubrimientos a aquellos que no habían tenido la misma vivencia. Se crearon así imágenes que se utilizaron como metáforas visuales que otras personas podrían entender. Por ejemplo, las diversas imágenes de los lotos sugieren que la energía alrededor del chakra se expande y se contrae como el abrir y cerrar de una flor. Cada chakra se percibe de manera diferente, y estas diferencias se representan con distintos colores; las vivencias de diversas complejidades y concentraciones energéticas se representan con diferentes números de pétalos. Estas metáforas visuales se convirtieron en el lenguaje para comprender las experiencias de los centros de energía en el cuerpo. Cuando un nuevo practicante visualiza el número correcto de pétalos en el punto adecuado del cuerpo, con el color correcto, el poder de la mente afecta ese punto energético en particular y, a su vez, se ve influido por ese punto. Cuando eso ocurre, decimos que la mente y el prana se han unificado en ese chakra.

## CABALLO CIEGO, JINETE LISIADO

En la noche, cuando vamos a dormir, generalmente ponemos poca atención a lo que está sucediendo. Nos sentimos cansados, cerramos los ojos y nos perdemos. Podemos tener una idea acerca del dormir: mayor irrigación de sangre en el cerebro, hormonas y cosas por el estilo; pero en realidad el proceso de quedarse dormido sigue siendo un misterio inexplorado.

La tradición tibetana explica el proceso de quedarse dormido usando una metáfora para la mente y el prana. A menudo, el prana se compara con un caballo ciego y la mente con una persona que no puede caminar. Separados, no pueden hacer nada, pero, al juntarse, constituyen una unidad funcional. Cuando el caballo y el jinete están juntos, comienzan a correr teniendo muy poco control sobre el lugar adonde se dirigen. Conocemos esto por experiencia propia: podemos "poner" la mente en un chakra y depositar ahí nuestra atención; sin embargo, no es fácil mantener la mente en un solo lugar. La mente se está moviendo siempre, nuestra atención va de aquí para allá. Generalmente para los seres samsáricos, el caballo y el jinete corren a ciegas a través de una de las seis dimensiones de la conciencia, uno de los seis estados emocionales negativos.

Por ejemplo, cuando nos quedamos dormidos, la conciencia del mundo sensorial se pierde. La mente es llevada de aquí para allá en el caballo ciego del prana kármico hasta que se centra en un chakra particular, donde se ve influida por una dimensión de la conciencia. Tal vez uno se peleó con su pareja y esa situación (causa secundaria) activa una huella kármica asociada con el chakra del corazón, que jala la mente hasta ese punto del cuerpo. La actividad subsecuente de la mente y el prana se manifestarán en historias e imágenes específicas en el sueño.

La mente no es llevada a un determinado chakra por azar: es conducida a diferentes lugares del cuerpo y a situaciones de la vida que necesitan atención y sanación. En el ejemplo anterior es como si el chakra del corazón estuviera pidiendo auxilio. La huella kármica que causa incomodidad puede sanarse al manifestarse en el sueño y agotarse de esa manera. Sin embargo, a menos de que la manifestación ocurra cuando el soñante está centrado y consciente, las reacciones estarán determinadas por las tendencias kármicas habituales y se crearán más semillas kármicas.

Podemos pensar en una analogía con la computadora. Los chakras son como los diferentes archivos. Si despliegas el menú "Prana y mente" y abres el archivo del chakra del corazón, aparecerá en la pantalla de la conciencia la información del archivo, es decir, las huellas kármicas asociadas con el chakra del corazón. Lo mismo sucede con las manifestaciones en el sueño.

Es posible que la situación en un sueño genere otra respuesta que cargue de energía a otra emoción diferente. El sueño se convierte en una causa secundaria que permite que otra huella kármica se manifieste. La mente viaja hacia el centro del ombligo, entra así en un reino diferente de la experiencia y cambia el carácter del sueño: ahora ya no te sientes celoso, sino que estás en una calle sin nombre, o en un lugar muy oscuro, perdido, tratando de ir a algún lado pero sin poder encontrar el camino. Éste es el reino de los animales, la dimensión más conectada con la ignorancia.

Básicamente, así es como el contenido del sueño va tomando forma. La mente y el prana son llevados a diferentes chakras en el cuerpo y, al asociarse con las huellas kármicas, aparecen en la mente diferentes experiencias de las distintas dimensiones que marcan el carácter y el contenido del sueño. Podemos hacer uso de este conocimiento para ver nuestros sueños de otra manera, para observar cuál emoción y qué rei-

no están relacionados con ellos, así como para entender que cada sueño nos ofrece la oportunidad de sanar y llevar a cabo la práctica espiritual.

Nuestro propósito último es estabilizar la mente y el prana en el canal central, en lugar de permitir que la mente vaya a un chakra particular. El canal central es la base energética de las experiencias de rigpa; por eso, las prácticas del yoga del soñar tratan de llevar a la mente y al prana al canal central. Cuando esto ocurre, permanecemos en la conciencia clara y con una presencia firme. Soñar en el canal central es soñar libres de las fuertes influencias de las emociones negativas; es una situación equilibrada que permite que se manifiesten sueños de conocimiento y claridad.

## RESUMEN: CÓMO SURGEN LOS SUEÑOS

Antes de la iluminación, la naturaleza verdadera del individuo está ensombrecida por la ignorancia básica de la que surge la mente conceptual. Atrapada en la visión dual, la mente conceptual fragmenta la unidad indivisible de la experiencia en unidades conceptuales y se relaciona con estas proyecciones mentales como si existieran por sí mismas como seres y cosas diferentes. El dualismo primario divide la experiencia en el yo y lo otro, y debido a que nos identificamos sólo con un aspecto de la experiencia —el yo—, se desarrollan las preferencias. Esto trae como resultado el surgimiento de la aversión y del deseo, los cuales se vuelven la base de las acciones físicas y mentales. Estas acciones (karmas) dejan huellas en la mente individual, que se convierten en tendencias de condicionamiento, que generan más codicia y aversión, las cuales, a su vez, engendran nuevas huellas kármicas, y así sucesivamente. Eso es lo que constituye el ciclo del karma que se perpetúa constantemente a sí mismo.

Durante el sueño, la mente se aleja del mundo sensorial. Las huellas kármicas estimuladas por las causas secundarias, necesarias para su manifestación, tienen una fuerza o energía llamada prana kármico. Como el caballo y el jinete en la analogía, la mente "cabalga" en el prana kármico hasta el centro energético del cuerpo relacionado con la huella kármica activada. Ello significa que la conciencia se concentra en un chakra en particular.

En este juego de mente, energía y significado, la conciencia ilumina y es afectada a su vez por las huellas kármicas y las cualidades del reino asociado. El prana kármico es la energía



del sueño, la fuerza vital, mientras que la mente se mueve con la manifestación específica de las huellas kármicas, incluyendo color, luz, emoción e imágenes, para formar una historia significativa que es el sueño. Éste es el proceso que genera un sueño samsárico.

## IMÁGENES DEL TANTRA MADRE

En las enseñanzas de la Gran Perfección (Dzogchen), la cuestión es si reconocemos o no nuestra verdadera naturaleza y si entendemos que los destellos de esa naturaleza son los que se manifiestan como experiencia. El sueño es el reflejo de nuestra propia mente. Esto es fácil de creer una vez que hemos despertado, de la misma manera que los budas saben (una vez que se han iluminado) que los objetos y entidades de samsara son imaginarios. Así como es necesario practicar para reconocer la naturaleza ilusoria del sueño mientras dormimos, también debemos practicar para reconocer la naturaleza ilusoria de la vida de la vigilia. Con un poco de comprensión acerca de la manera como se generan los sueños, quizá sea más sencillo entender lo que significa "ilusorio" y "sin existencia inherente". Asimismo, es posible que podamos aplicar más fácilmente tal entendimiento a nuestra experiencia.

El proceso por medio del cual surge la experiencia es el mismo, ya sea que estemos dormidos o despiertos. El mundo es un sueño, los maestros y las enseñanzas son un sueño, el resultado de la práctica es un sueño; no hay descanso en el soñar hasta que nos liberamos en rigpa puro. Hasta entonces continuaremos soñándonos a nosotros mismos y a nuestra vida, tanto en la dimensión física como en la del sueño.

Si no sabemos cómo trabajar con el pensamiento, estaremos controlados por los pensamientos. Trabajar con el pensamiento significa poder llevarlo a la conciencia para usarlo con fines positivos y en acciones virtuosas, o liberarlo en su esencia vacía. Así es como el pensamiento es utilizado en el camino. De la misma manera, podemos traer ilusiones, sufrimiento y

cualquier otra experiencia al camino, pero para hacerlo debemos entender que la esencia de todo lo que surge es vacía. Cuando esto ocurre, cada momento de la vida es libre y todas las experiencias se convierten en práctica espiritual: todos los sonidos son mantras, todas las formas son vacío puro y todo sufrimiento es una enseñanza. Esto es lo que significa "transformarse en el camino".

Entender directamente que el enojo no tiene una base objetiva sino que sólo es un reflejo de la mente, como un sueño, afloja el nudo del enojo y éste deja de ser una atadura. Cuando nos damos cuenta de que aquello a lo que temíamos tanto, pensando que era una serpiente, es sólo un pedazo de cuerda, el poder de su apariencia se desvanece. Entender que las apariencias son vacío luminoso nos lleva a reconocer que la mente y la experiencia constituyen una unidad.

En tibetano tenemos la palabra *lhun drub*, que es traducida como "perfección espontánea". Significa que no hay un productor que produzca algo, todo es lo que es y surge espontáneamente de la base, como una manifestación perfecta de vacío y claridad. Un cristal no genera luz; su función natural es simplemente irradiarla. El espejo no selecciona la cara que va a reflejar; su naturaleza es reflejarlo todo. Somos libres cuando entendemos que todo lo que surge, incluido nuestro sentido convencional del yo, es tan sólo una proyección de la mente. Sin este entendimiento, es como si confundiéramos un espejismo con la realidad, como si pensáramos que el eco de nuestra propia voz fuera un sonido ajeno a nosotros. El sentido de separación es fuerte, y por ello quedamos atrapados en el dualismo ilusorio.

El *Tantra Madre*, uno de los textos más importantes en la tradición bön, ofrece ejemplos, comparaciones y metáforas sobre las que podemos reflexionar para entender mejor la naturaleza ilusoria, tanto del sueño como de la vigilia.

*Reflejo.* El sueño es una proyección de nuestra mente; no es algo distinto de ella, así como un rayo de sol no es distinto a la luz del sol en el cielo. Si no entendemos esto, nos involucramos en el sueño como si fuera real, como un león que le gruñe a su propio reflejo en el agua. En un sueño, el cielo es nuestra mente, la montaña es nuestra mente; las flores, el chocolate que comemos, las otras personas y todo lo que aparece es tan sólo el reflejo de nuestra propia mente.

*Rayo.* Un rayo ilumina el cielo nocturno. Súbitamente las montañas se iluminan; cada pico parece un objeto separado. Sin embargo, lo que estamos viendo, en realidad, es un solo destello, cuyo reflejo llega de vuelta a nuestros ojos. De la misma manera, los objetos que parecen estar separados en el sueño son realmente la luz de nuestra mente, la luz de rigpa.

*Arco iris.* El sueño puede ser bello y atractivo como un arco iris. Pero un arco iris no tiene sustancia, es sólo un despliegue de luz que depende de la perspectiva del observador. Si vamos tras él, nunca lo podremos alcanzar, ya que, allí donde parece estar, no hay nada. El sueño, como un arco iris, es una combinación de condiciones que generan una ilusión.

*Luna.* El sueño es como la luna reflejada en muchas aguas distintas: en un estanque, en un manantial y en el mar. También es como el reflejo en múltiples ventanas de un poblado, en muchos cristales diferentes. La luna es una sola, no se está multiplicando; así también los diversos objetos en el sueño tienen una misma esencia.

*Magia.* Un mago puede hacer que una piedra aparezca como un elefante, luego como una serpiente y después como un tigre. Todos esos objetos diferentes son tan ilusorios como los objetos del sueño, que están hechos de la luz de la mente.

*Espejismo.* Debido a causas secundarias, muchas veces podemos ver un espejismo en el desierto: una ciudad llena de movimiento o un lago. Al acercarnos al lugar comprobamos que no hay nada. Si investigamos las imágenes del sueño, encontraremos que ellas también, como el espejismo, son ilusiones insustanciales, un juego de luz.

*Eco.* Si provocamos un sonido fuerte en un lugar donde existen las condiciones necesarias para que ocurra el eco, el sonido vuelve a nosotros: un sonido suave regresa suave, un gemido extraño regresa como tal. El sonido que escuchamos es el que hicimos. De la misma manera, aunque el contenido del sueño parezca ajeno a nosotros, es sólo la proyección de nuestra mente que vemos reflejada.

Estos ejemplos ponen de relieve la falta de existencia inherente a las cosas y la inseparabilidad de la experiencia respecto a quien la vive. En las enseñanzas de los sutras, se conoce como "vacío", en el tantra como "ilusión" y en Dzogchen como "la esfera única". El yo y el objeto de la experiencia no son dos cosas diferentes. El mundo externo o interno es sólo nuestra propia manifestación. Todos compartimos el mismo mundo porque compartimos el mismo karma colectivo. La manera como vemos los fenómenos de la experiencia determina los tipos de experiencia que tenemos y nuestra reacción a ésta. Creemos que nuestra percepción de entidades que poseen existencia inherente, que viven como seres y cosas separadas, es correcta. Cuando creemos que algo está ahí, entonces ¡ahí está! y tiene poder para afectarnos. Nosotros mismos hacemos el mundo al cual respondemos.

Cuando dejamos de existir, se disuelve el mundo que hemos hecho, no el mundo que otras personas habitan. Nuestra percepción, y la forma como lo vemos todo, cesa con nosotros. Si disolvemos nuestra mente conceptual, la pureza sub-

yacente se manifiesta de modo espontáneo. Cuando sabemos que no hay existencia inherente ni en nosotros ni en el mundo, entonces cualquier cosa que surge en la experiencia carece de poder sobre nosotros. Cuando el león cree que su reflejo en el agua es algo real, se sorprende y gruñe. Cuando se da cuenta de la naturaleza ilusoria de la imagen, deja de reaccionar con miedo. Al no tener un entendimiento real, reaccionamos a las proyecciones ilusorias de nuestra mente con ambición y aversión, lo que genera karma. Cuando reconocemos la verdadera naturaleza vacía de las cosas, somos libres.

### LAS METÁFORAS EN LA ENSEÑANZA

El *Tantra Madre* dice que la ignorancia del sueño ordinario es como un cuarto oscuro. La conciencia es la luz de una lámpara. Cuando la lámpara se enciende, la oscuridad se disipa y el cuarto se ilumina.

La instrucción por medio de símbolos y metáforas es la forma más poderosa de comunicar las enseñanzas espirituales por medio del lenguaje. Sin embargo es un uso del lenguaje que tenemos que aprender. A menudo veo que los estudiantes tienen dificultades con las metáforas, así que quiero agregar esta nota acerca de la manera como se puede trabajar mejor con las metáforas e imágenes simbólicas.

En las enseñanzas resulta más útil emplear el lenguaje para evocar una experiencia sensorial, que dar explicaciones que se limitan a hablar de conceptos abstractos y técnicos. Aunque la experiencia real no puede comunicarse fácilmente en ningún tipo de lenguaje, las imágenes usadas en las enseñanzas ayudan cuando se les percibe con algo más que la mente racional. Estas metáforas tienen que vivirse como las imágenes en la poesía. Son para reflexionar sobre ellas, vivenciarlas e integrarlas a la experiencia.

Por ejemplo, cuando escuchamos la palabra "fuego", puede ser que pongamos poca atención. Si nos quedamos con ella, permitiendo que la imagen tras la palabra aparezca, vemos fuego, sentimos calor. Ya que todos conocemos el fuego como algo más que una abstracción conceptual —puesto que todos hemos visto una flama y hemos sentido el calor en nuestra piel—, la palabra fuego evoca una experiencia sensorial imaginada. Un fuego se enciende en nuestra imaginación.

Si decimos "limón" y dejamos que la fruta emerja de la palabra, nuestra boca se ensaliva y la lengua se contrae por lo ácido. Con "chocolate" casi podemos tener un sabor dulce en la boca. El lenguaje es simbólico y se apoya en la memoria, en los sentidos y en la imaginación para tener significado. Cuando se usan metáforas y símbolos en las enseñanzas, lo mejor es permitir que nos afecten de esa manera. No se trata de pensar "una flama en un lugar oscuro" o "un reflejo en un espejo"; hay que usar los sentidos, el cuerpo y la imaginación para entender. Debemos ir más allá de la imagen, ya que ésta nos indica la dirección adecuada.

Cuando entramos en una casa iluminada, atraídos por una lámpara, no examinamos la lámpara, la mecha y el aceite: simplemente vivenciamos la luminosidad en el cuarto. Debemos tratar de hacer lo mismo con las metáforas de las enseñanzas. Nuestras mentes están entrenadas para trabajar con abstracciones y lógica, para aprehender una imagen y analizarla. Estamos exigiéndole demasiado a la metáfora. Queremos saber cómo es que la lámpara llegó al cuarto, cómo se prende la mecha, cómo empezó el viento. Queremos saber qué clase de espejo es, de qué está hecho y qué hay a su alrededor que pueda ser reflejado.

En vez de esto, hay que quedarse con la imagen y tratar de encontrar la experiencia que está escondida detrás de la palabra. Hay oscuridad, una lámpara se enciende. Todos conocemos esa experiencia con nuestros sentidos, con nuestro cuer-

po. La oscuridad es reemplazada por la luminosidad, clara, sin sustancia, que puede percibirse directamente. De pronto llega un viento y la flama se apaga. Todos sabemos lo que se siente cuando la oscuridad supera a la luz.

## SEGUNDA PARTE

# TIPOS Y USOS DE LOS SUEÑOS

La meta de la práctica del soñar es la liberación; nuestra intención debe ser darnos cuenta de lo que hay más allá de los sueños. Pero también hay otros usos de los sueños que pueden ser benéficos en nuestra vida cotidiana; por ejemplo: usar la información que nos proporcionan y aprovechar directamente las experiencias que tenemos en ellos. En Occidente, el uso de los sueños en terapia es común, y hay muchos artistas y científicos que usan creativamente los sueños en su trabajo. Los tibetanos también usan los sueños de diversas maneras. En esta sección describiremos algunos usos relativos que pueden darse a los sueños.

## LAS TRES CLASES DE SUEÑOS

Hay tres tipos de sueños en la práctica que se van dando en una progresión, aunque no exacta: 1) los sueños samsáricos ordinarios, 2) los sueños de claridad y 3) los sueños de luz clara. Los primeros dos tipos se distinguen por las diferencias en las causas que los provocan, pero en ambos, el soñante puede estar lúcido o no. Por otro lado, en los sueños de luz clara, hay conciencia y no hay dicotomía entre sujeto y objeto. Los sueños de luz clara ocurren en la conciencia no dual.

## LOS SUEÑOS SAMSÁRICOS

La mayoría de nosotros tenemos casi siempre sueños samsáricos, sueños que surgen de las huellas kármicas.\* El significado de esos sueños es el que proyectamos en ellos; es un significado que el soñante les atribuye, más que algo inherente al sueño. Lo mismo sucede en la vida de vigilia, lo cual no resta importancia a los sueños que tienen un significado, como tampoco se la quita al significado de nuestra vida de vigilia. El proceso es similar a la lectura de un libro. Un libro es sólo un conjunto de signos sobre papel, pero gracias a que ejercemos sobre él nuestra capacidad para darle un significado, podemos extraer de él un sentido. El significado de un libro, como el de un sueño, está sujeto a la interpretación. Dos personas pueden leer el mismo libro y tener experiencias completamente diferentes: una persona puede cambiar su vida entera con base en la experiencia que tuvo al leer esas páginas, mientras que a su amigo quizá el libro le parezca poco interesante o incluso



malo. El lector proyecta el significado en las palabras, y éstas se lo reflejan.

Sueños ordinarios (Surgen de huellas kármicas personales)	No lúcidos Lúcidos
Sueños de claridad (Surgen de huellas kármicas transpersonales)	No lúcidos Lúcidos
Sueños de luz clara (No duales)	Lúcidos (más allá de la dualidad sujeto/objeto)

### LOS SUEÑOS DE CLARIDAD

Conforme uno avanza en la práctica de los sueños, éstos se vuelven más claros, más pormenorizados y cada vez recuerda una mayor parte de ellos. Esto es el resultado de tener mayor conciencia al estar soñando. Pero más allá de tal conciencia mayor en los sueños ordinarios, existen los llamados sueños de claridad, que surgen cuando la mente y el prana están equilibrados y el soñante ha desarrollado la capacidad de permanecer en la presencia no-personal. En el sueño de claridad, el soñante se mantiene estable, a diferencia del sueño samsárico, en el cual la mente es llevada de un lado a otro por el prana kármico. Aunque surgen imágenes e información, éstas dependen menos de las huellas kármicas personales y en cambio presentan un conocimiento al que uno tiene acceso directo desde un nivel de la conciencia por debajo del yo convencional. Esto es análogo a las diferencias entre el prana kármico burdo del canal blanco, que está conectado con las emociones negativas, y el prana de sabiduría del canal rojo. Aunque los dos son prana kármico, es decir, energía asociada con experiencias duales, uno es más puro y menos engañoso que el

otro. De la misma manera, el sueño de claridad es más puro y menos engañoso que el samsárico. Es como si en los sueños de claridad el soñante recibiera o encontrara algo, en contraposición con el sueño samsárico, en el cual el soñante proyecta el significado sobre la pureza de la experiencia fundamental.

Los sueños de claridad surgen ocasionalmente en todos nosotros, pero no son comunes hasta que la práctica ha sido desarrollada y estabilizada. Para la mayoría de nosotros, todos los sueños son samsáricos y se basan en la vida y las emociones cotidianas. Aun cuando tengamos sueños acerca de las enseñanzas, nuestros maestros, nuestra práctica, los budas, o las *dakinis*, es muy probable que éstos sean todavía samsáricos. Si estamos muy inmersos en la práctica con un maestro, seguramente soñaremos con eso. Tener tales sueños es una señal positiva, ya que significa que estamos comprometidos con la enseñanza; pero el compromiso en sí mismo es dual y, por tanto, ocurre en el ámbito de samsara. Algunos aspectos de samsara son mejores que otros, por lo que es bueno estar completamente comprometidos con las enseñanzas y las prácticas, pues son el camino de la liberación. Pero también es bueno no confundir los sueños samsáricos con sueños de claridad.

Si cometemos el error de creer que los sueños samsáricos nos ofrecen una guía verdadera, cambiar diariamente nuestra vida tratando de seguir el dictado de los sueños puede volverse un trabajo de tiempo completo. También es una forma de quedarnos atascados en el drama personal, creyendo que todos nuestros sueños son mensajes de una fuente espiritual más elevada. En realidad no es así; debemos tratar de poner atención y desarrollar cierta comprensión para saber qué sueños son importantes y cuáles son sólo la manifestación de las emociones, deseos, miedos, esperanzas y fantasías de nuestra vida cotidiana.

## LOS SUEÑOS DE LUZ CLARA.

El tercer tipo de sueño, que ocurre cuando uno ha avanzado mucho en el camino es el sueño de luz clara. Surge del prana primordial que circula en el canal central. En las enseñanzas sobre el yoga del dormir hablamos de la luz clara como un estado libre de sueños, pensamientos e imágenes; sin embargo, también hay sueños de luz clara en los cuales el soñante permanece en la naturaleza de la mente. Esto no es fácil de lograr: el practicante debe tener una gran estabilidad en la conciencia no dual antes de que puedan surgir sueños de luz clara. Gyalshen Milu Samleg, autor de comentarios importantes sobre el *Tantra Madre*, escribió que él había practicado durante nueve años antes de empezar a tener sueños de luz clara.

Desarrollar la capacidad para tener sueños de luz clara es similar a desarrollar la capacidad de permanecer en la presencia no dual de rigpa durante el día. Al principio, rigpa y pensamiento parecen diferentes, de tal forma que en la experiencia de rigpa no hay pensamientos, y si acaso surgen, nos distraemos y perdemos rigpa. Pero cuando se desarrolla estabilidad en rigpa, los pensamientos sólo surgen y se disuelven sin que rigpa se oscurezca, y el practicante permanece en la conciencia no dual. Estas situaciones se asemejan a cuando aprendemos a tocar el tambor y la campana al mismo tiempo en las prácticas rituales: al principio sólo podemos tocar una cosa a la vez. Si tocamos la campana, perdemos el ritmo del tambor, y viceversa. Una vez que tenemos cierta estabilidad podemos tocar ambos al mismo tiempo.

El sueño de claridad es distinto al de luz clara, pues acontece todavía en la dualidad, a pesar de surgir por aspectos puros y profundos de la mente, y se genera a partir de huellas kármicas positivas. Los sueños de luz clara, aunque surjan de huellas kármicas del pasado, no dan como resultado una experiencia dual. El practicante no se constituye como el sujeto

observador respecto al sueño, ni como un sujeto en el mundo del sueño, sino que permanece totalmente en rigpa no dual.

Las diferencias entre los tres tipos de sueños parecen sutiles. Los sueños samsáricos surgen de las emociones y huellas kármicas individuales. El contenido de estos sueños se forma con esas huellas y emociones. Los sueños de claridad incluyen un conocimiento más objetivo que surge de las huellas kármicas colectivas y que está a disposición de la conciencia cuando ésta no se encuentra atrapada en huellas kármicas personales. La conciencia no está atada al espacio, tiempo o historia personal, y el soñante puede encontrarse con seres reales, recibir enseñanzas de maestros verdaderos y descubrir información valiosa para otros o para él mismo.

El sueño de luz clara no está definido por el contenido del sueño; es un sueño de luz clara debido a que no hay un sujeto soñante o un ego del sueño, ni tampoco un yo que se encuentre en una relación dual con el sueño o con su contenido. Aunque surge el sueño, se trata de una actividad de la mente que no perturba la estabilidad del practicante en la luz clara.

## LA EXPERIENCIA EN EL SUEÑO

La experiencia en los sueños es muy flexible, por lo cual tenemos libertad para hacer muchas cosas que no podemos hacer en la vigilia, incluidas algunas prácticas que facilitan nuestro desarrollo. Podemos curar nuestras heridas psíquicas y las dificultades emocionales que no hemos podido superar. Podemos eliminar bloqueos energéticos que quizá estén inhibiendo la circulación de energía en el cuerpo y podemos traspasar los oscurecimientos de la mente al llevar la experiencia más allá de los límites y fronteras conceptuales.

Generalmente podemos efectuar esas tareas una vez que hemos logrado permanecer lúcidos en el sueño. Aquí lo mencionamos sólo como una posibilidad, ya que en la sección dedicada a la práctica daremos más pormenores acerca de lo que es posible hacer en el sueño una vez que uno ha alcanzado la lucidez.

## GUÍA Y LINEAMIENTOS

Muchos tibetanos, tanto los grandes maestros espirituales como las personas comunes y corrientes, consideran que los sueños son en potencia una fuente de conocimiento espiritual más profundo y una guía para la vida cotidiana. Los sueños son consultados para diagnosticar enfermedades, para saber si es necesario hacer prácticas de purificación o clarificación y para saber si alguna relación con deidades y guardianes necesita especial atención. Tal uso de los sueños puede parecer supersticioso; sin embargo, en un nivel profundo los sueños muestran el estado del soñante y la condición de su relación con diferentes energías. En Oriente, las personas reconocen estas energías y se relacionan con ellas como espíritus guardianes o protectores, como condiciones fisiológicas, o condiciones es-

## LOS USOS DE LOS SUEÑOS

El valor máximo de los sueños reside en el contexto del camino espiritual. Lo más importante es que pueden utilizarse como práctica espiritual en sí mismos. También pueden dotar al soñante de experiencias que lo motiven a entrar en la vía espiritual. Además, pueden ser el medio para determinar si la práctica está haciéndose correctamente, qué tipo de progreso se ha hecho y a qué es necesario prestarle atención.

Como en la historia que narré en el prefacio, suele suceder que antes de dar una enseñanza elevada el maestro espere a que el alumno tenga un sueño que indique que está listo para recibirla. Otros sueños pueden demostrar que el alumno ha completado una práctica específica y, después de escucharlos, podrá determinar si es el momento de cambiar de práctica.

De la misma manera, si ponemos atención a los sueños, podemos evaluar nuestra propia madurez en la práctica. A veces en el estado de vigilia pensamos que vamos muy bien, pero en el sueño vemos que por lo menos una parte de nosotros sigue muy confusa y atascada en la negatividad. Ello no debe tomarse como un motivo para desanimarse, ya que es benéfico que se manifiesten en el sueño diversos aspectos de la mente y nos indiquen con cuáles debemos trabajar para seguir progresando. Por otro lado, cuando la práctica se fortalece, sus resultados se manifiestan en los sueños, por lo que podemos confiar en que nuestros esfuerzos han valido la pena.

pirituales internas. En Occidente, el estudio de los sueños es más reciente y estas energías se entienden como indicios de enfermedades o como complejos y arquetipos profundamente arraigados.

Algunos tibetanos trabajan con los sueños durante toda su vida, considerándolos como una forma primaria de comunicación con aspectos más profundos de sí mismos y de otros mundos. Mi madre era un buen ejemplo de esto. Ella fue practicante y era una mujer muy amable y amorosa. A menudo contaba a la familia sus sueños en la mañana, cuando nos juntábamos a desayunar, en especial cuando el sueño tenía que ver con su guardián y protector Namthel Karpo.

Namthel es el guardián y protector de Hor, la región del norte del Tíbet, donde mi madre creció. Aunque su práctica se conocía en todo el Tíbet, era venerado principalmente en el pueblo donde ella vivió y en sus alrededores. Mi madre hacía la práctica de Namthel Karpo, pero mi padre no, y a veces él bromeaba acerca de esos sueños.

Recuerdo claramente a mi madre contando un sueño en el cual Namthel venía a la casa, vestido como siempre, con sus ropajes blancos y sus aretes de concha. Tenía el cabello largo. Se veía furioso, llegaba a la puerta y aventaba bruscamente una bolsita en el piso, diciendo: "Te he dicho siempre que te cuides y no lo has hecho bien". Miraba a mi madre profundamente a los ojos y desaparecía.

Por la mañana, mi madre no sabía qué significaba el sueño. Por la tarde, una mujer que a veces trabajaba en la casa trató de robar dinero; lo llevaba entre sus ropas, pero cuando pasó frente a mi madre, se le cayó ahí mismo. Estaba en una bolsita igual a la que mi madre había visto en el sueño. Ella la levantó y vio que dentro estaba todo nuestro dinero a punto de ser robado. Consideré este evento como parte de la actividad de su guardián y estaba convencida de que fue Namthel quien hizo que la bolsita cayera al piso.

Namthel apareció en los sueños de mi madre a lo largo de toda su vida, siempre de la misma manera. Los mensajes que le daba variaban, pero siempre la ayudaban, la protegían y guiaban.

Yo estuve en una escuela cristiana hasta los diez años; entonces mis padres me sacaron y entré al Monasterio Menri. Uno de los monjes, Gen Sengtuk, me contaba a veces sus sueños. Recuerdo algunos de ellos con mucha claridad; eran muy similares a los de mi madre. Él soñaba muchas veces con Sippe Gyalmo, una de las más antiguas e importantes protectoras iluminadas de la tradición bön. La práctica de Sippe Gyalmo también se realiza en otras escuelas de budismo tibetano, y en el Palacio Potala, en el Tíbet, hay un sitio donde se encuentra su altar. Los sueños acerca de Sippe Gyalmo guiaron a Gen Sengtuk en su vida y en su práctica.

Sippe Gyalmo no se aparecía en sus sueños como ese ser feroz que vemos en las pinturas de los templos y lugares de meditación. La veía como una anciana con el pelo canoso y el cuerpo encorvado, que llevaba un bastón. Gen Sengtuk la veía en un gran desierto donde ella tenía su tienda. Nadie más vivía por ahí. El monje leía su expresión: si estaba contenta o triste, o si había enojo en la forma como se movía. De esa manera, él sabía qué hacer para sobreponerse a aquello que obstaculizaba su práctica o para cambiar ciertas cosas en su vida hacia una dirección más positiva. Así, ella lo guió siempre en sus sueños. Él mantuvo una conexión muy cercana con ella a través de sus sueños, en los que se le apareció en forma similar durante toda su vida. Sus experiencias son buenos ejemplos de sueños de claridad.

En aquel entonces yo era un niño, pero recuerdo claramente cierta ocasión en que escuchaba a ese monje contarme su sueño. Súbitamente pensé que era como si él tuviera un amigo en otro lugar. Pensé que sería bueno tener amigos para jugar con ellos en los sueños, ya que durante el día yo no

podía jugar mucho, debido a que los estudios eran muy intensos y los maestros, estrictos. Así que eso fue lo que pensé. Como uno puede ver, nuestra comprensión de los sueños, de la práctica de los sueños y de la motivación para hacerla puede volverse más profunda y madura conforme vamos creciendo.

### ADIVINACIÓN

Debido a la estabilidad de su práctica, muchos maestros de meditación pueden usar los sueños de claridad para hacer adivinación. Para poder hacerlo, el soñante debe liberarse de la mayoría de las huellas kármicas personales que normalmente dan forma a los sueños. De no ser así, la información obtenida no viene del sueño sino que es proyectada en él, como suele ocurrir con los sueños samsáricos. Este uso de los sueños en la tradición bön es considerado como uno de los distintos métodos chamánicos de adivinación y es muy común entre los tibetanos. No es raro que un estudiante pida a su maestro o maestra que lo guíe en alguna decisión o cuando es necesario superar algún obstáculo. A menudo, el maestro busca en los sueños la respuesta que el alumno requiere.

Por ejemplo, cuando estuve en el Tíbet, conocí a una mujer realizada cuyo nombre es Khachod Wangmo. Ella tenía mucho poder y "encontraba tesoros" (*terton*); había redescubierto muchas enseñanzas escondidas. Le pedí que me diera algún conocimiento sobre mi futuro, que me hablara de los obstáculos que encontraría y cosas así. Le pedí que tuviera un sueño de claridad para mí.

Generalmente en esta situación, el soñante pide algún objeto de la persona que solicita el sueño. Le di la camiseta que traía puesta. La camiseta me representaba a nivel energético y al enfocarse en ella, Khachod Wangmo podía conectarse conmigo. Esa noche, ella la puso bajo su almohada, se fue a dormir

y tuvo un sueño de claridad. A la mañana siguiente me dio una larga explicación acerca de lo que sucedería en mi vida, de las cosas que debía evitar y de las que debía hacer. Fue una guía clara y útil.

Algunas veces un estudiante pregunta si el hecho de que un sueño nos diga algo sobre el futuro demuestra que el futuro es algo fijo. En la tradición tibetana creemos que no lo es. Las causas de todas las cosas que pueden suceder ya están presentes ahora, en virtud de que las consecuencias del pasado son semillas para situaciones futuras. Las causas primarias de toda situación en el futuro se encuentran en lo que ya sucedió. Sin embargo, las causas secundarias necesarias para la manifestación de las semillas kármicas no están fijas, son circunstanciales. Es por esto que la práctica es eficaz y las enfermedades pueden curarse. Si no fuera así, no tendría caso intentar nada, ya que nada podría cambiarse. Si tenemos un sueño acerca del mañana, y todo sucede tal como lo soñamos, no significa que el futuro esté fijo y no pueda cambiarse, significa que no hicimos nada para cambiarlo.

Imaginemos una huella kármica fuerte, marcada por una emoción intensa, que es la causa primaria para que ocurra una situación particular que está a punto de madurar. En este caso, nuestra vida está ofreciendo las causas secundarias necesarias para que esta causa primaria se manifieste. En un sueño sobre el futuro, la causa está presente y la huella kármica que está madurando para manifestarse condiciona el sueño y provoca una imagen de los resultados. Es como si vamos a la cocina y encontramos ahí a un gran cocinero italiano y un aroma a especias y guisos; los ingredientes que se usaron están sobre la mesa. Casi podemos imaginar la comida que ha sido preparada, casi podemos ver el resultado de la situación. Lo mismo sucede con un sueño; quizá no adivinemos todo lo que se ha preparado, pero acertaremos en muchos aspectos. Cuando la cena sea servida, ésta se fusionará con nuestras expec-



tativas, las diferencias casi se desvanecerán y aparecerá la comida que esperábamos aunque no sea exactamente la misma.

Recuerdo una situación de mi niñez que ejemplifica esto. Era el día llamado Diwali en India, que tradicionalmente se celebraba con fuegos artificiales. Mis amigos y yo no teníamos dinero para comprar fuegos artificiales, así que buscamos algunos que hubieran sido encendidos pero que no hubieran explotado. Juntamos varios y tratamos de volver a encenderlos; yo era muy chico, tendría cuatro o cinco años. Uno de los fuegos artificiales estaba un poco mojado, así que lo puse sobre un carbón encendido. Cerré los ojos, le soplé y, por supuesto, explotó. Por un momento no pude ver nada más que estrellas, y en ese momento recordé mi sueño de la noche anterior. Toda la experiencia era exactamente igual. Desde luego, ¡hubiera sido más útil recordar el sueño antes del evento que después de él! Hay muchos casos como éste, en los que las causas de eventos futuros están entrelazadas en un sueño acerca de un futuro posible, aunque no necesariamente se manifieste.

Algunas veces en un sueño es posible saber las causas y los resultados que afectan a otras personas. Cuando estuve en el Tíbet, mi maestro Lopon Tenzin Namdak tuvo un sueño y me dijo luego que era muy importante que hiciera una práctica en particular conectada con uno de los guardianes. Empecé a hacer la práctica todos los días durante varias horas mientras estábamos viajando, tratando de influir en lo que él había visto en el sueño, cualquiera que fuese. Unos días después de que él tuvo ese sueño, yo iba como pasajero en un autobús por un camino muy angosto en las altas montañas. Los choferes en esa parte del Tíbet son muy osados, personas nómadas que tienen poco miedo a la muerte. Éramos 30 pasajeros en ese gran camión, además de una enorme cantidad de equipaje. De pronto, una de las llantas del autobús cayó en un hoyo y éste se volteó.

Salí del autobús y miré hacia abajo; no me asusté realmente hasta que vi que una piedra pequeña había detenido al ve-

hículo, que de otro modo habría caído hacia el valle, el cual estaba tan lejos que cuando se arrojaba una piedra, ésta parecía tardar un largo rato en llegar al fondo. Entonces, ¡el corazón empezó a latir fuertemente en mi pecho! El miedo se apoderó de mí al darme cuenta de que era sólo una pequeña roca lo que había entre nosotros y la muerte, era tan sólo eso lo que había impedido que mi vida terminara en una historia breve.

Cuando me percaté de la situación, entendí que ésa era la razón por la que tuve que hacer la práctica del guardián. Eso era lo que mi maestro había visto en su sueño cuando me dijo que hiciera la práctica. Un sueño puede no ser muy específico, pero puede indicar, mediante imágenes y emociones, que algo necesita solucionarse. Éste es un tipo de beneficio que podemos recibir si trabajamos con nuestros sueños.

## LAS ENSEÑANZAS EN LOS SUEÑOS

Hay muchos ejemplos en la tradición tibetana de practicantes que recibieron enseñanzas durante sus sueños. A menudo, esos sueños vienen en serie, y el sueño de cada noche comienza donde terminó el de la noche anterior. En tal forma se transmiten enseñanzas enteras y portmenorizadas hasta el punto preciso en que se completan, momento en que la serie de sueños termina. Se han “descubierto” gran cantidad de enseñanzas de esta manera, incluyendo muchas de las prácticas que los tibetanos han hecho por cientos de años. Esto es lo que se llama “tesoro mental” (*gong-ter\**).

Imagina que entras en una cueva y encuentras un texto escondido que contiene enseñanzas. Eso es un hallazgo en el espacio físico. Los tesoros mentales están en la conciencia, no en el mundo físico. Ha habido maestros que son conocidos por encontrar tesoros tanto en sueños de claridad como en la vigilia. Para poder recibir estas enseñanzas en sueños, el prac-



ticante debe haber desarrollado ciertas capacidades, como la capacidad de estabilizar la conciencia sin identificarse con el yo convencional. El practicante cuya claridad no está oscurecida por huellas kármicas y sueños samsáricos tiene acceso a la sabiduría inherente, a la conciencia misma.

Las enseñanzas auténticas que han sido descubiertas en sueños no vienen del intelecto. No es como ir a la biblioteca para hacer una investigación y luego escribir un libro, usando el intelecto para recopilar y sintetizar información como lo haría un estudioso. Aunque es cierto que muchas enseñanzas importantes vienen del intelecto, no se les considera tesoros mentales. La sabiduría de los budas se origina a sí misma, surge de las profundidades de la conciencia, es completa en sí misma. Esto no significa que las enseñanzas que son tesoros mentales no se parezcan a otras enseñanzas ya existentes. Es más, esas mismas enseñanzas pueden hallarse en otras culturas y en diferentes períodos históricos y ser muy similares, aunque no se sepa de ellas en otros lugares donde también han aparecido. Algunos historiadores tratan de encontrar los antecedentes de determinada enseñanza en el tiempo para descubrir cómo fue influida por otra enseñanza similar, el lugar donde se produjo esta conexión histórica y otros detalles. Muchas veces encuentran el vínculo; sin embargo, la realidad es que estas enseñanzas surgen espontáneamente en seres humanos que han alcanzado cierto grado de desarrollo. Hay una sabiduría básica que las contiene y a la que cualquier cultura puede tener acceso. Son enseñanzas para todos los seres humanos, no son exclusivamente budistas o bön.

Si tenemos el karma para ayudar a otros seres, las enseñanzas de un sueño pueden beneficiar a los demás. También puede ocurrir, si tenemos karma conectado con un linaje, que las enseñanzas descubiertas en un sueño estén vinculadas específicamente con nuestra práctica, tal vez como un remedio especial para superar un obstáculo en particular.

## EL DESCUBRIMIENTO DE LA PRÁCTICA DE CHÖD

Muchos maestros han usado los sueños como una puerta importante hacia la sabiduría, a través de la cual han descubierto enseñanzas, realizado conexiones con maestros que de otra manera se encontrarían distantes en tiempo y espacio, y han desarrollado la capacidad de ayudar a otros. Todo esto se ilustra en la historia de Tongjung Thuchen, un gran maestro bön que, se cree, vivió en el siglo VIII. En una serie de sueños descubrió la práctica bön de *chöd*\*, una práctica visionaria para cultivar la generosidad y cortar los apegos.

Cuando Tongjung Thuchen tenía seis años, ya conocía las enseñanzas; a los doce ya hacía retiros largos y tenía experiencias importantes en sueños, en los cuales descubrió enseñanzas y encontró maestros que también le dieron más de ellas. En una ocasión, cuando estaba en retiro haciendo intensamente la práctica de Walsai, una de las deidades tántricas más importantes en la tradición bön, fue llamado por su maestro. Dejó el lugar del retiro y se puso en camino rumbo a la casa de uno de los mecenas de su maestro, donde pasó la noche y tuvo un sueño sorprendente.

En ese sueño, una mujer muy bella lo llevó a recorrer paisajes desconocidos hasta que llegaron a un gran cementerio. Había muchos cadáveres en el suelo, y en el centro se hallaba una gran tienda blanca con muchos adornos y rodeada de bellas flores. En el centro de la tienda estaba una mujer morena sentada en un gran trono. Vestía de blanco y su pelo tenía adornos de oro y turquesa. Muchas dakinis hermosas estaban reunidas a su alrededor, hablando idiomas de diferentes países, y Tongjung Thuchen pudo observar que venían de tierras lejanas.

La dakini morena dejó el trono y trajo a Tongjung Thuchen un cráneo lleno de sangre y carne que le dio como alimento. Al hacerlo, le pidió que aceptara esas ofrendas puras y le indicó que ella y las otras dakinis iban a darle una iniciación importante.

Luego le dijo: “Espero que alcances la iluminación en el espacio de la Gran Madre. Yo soy Sippe Gyalmo, la portadora de las enseñanzas bön, la reina morena de la existencia. Esta iniciación es la quintaesencia del *Tantra Madre* raíz. Te inicio a ti para que puedas enseñar e iniciar a otros”. Entonces llevaron a Tongjung Thuchen al gran trono y Sippe Gyalmo le dio un sombrero ceremonial, un hábito para la iniciación y algunos implementos rituales. Para su sorpresa, Sippe Gyalmo le pidió que iniciara a las otras dakinis.

Entonces Tongjung Thuchen dijo: “No, yo no puedo dar la iniciación, no sé cómo darla, me siento muy apenado”.

Pero Sippe Gyalmo lo tranquilizó diciendo: “No te preocupes. Eres un gran maestro. Tienes todas las iniciaciones de los 30 maestros del Tíbet y de Zhang Zhung; seguro que puedes dar la iniciación”.

“No sé cómo cantar las oraciones que se dicen durante la iniciación”, dijo Tongjung Thuchen.

Sippe Gyalmo dijo: “Yo te ayudaré, y todos los protectores te darán poder. No hay nada que temer. Por favor, realiza la iniciación”.

Entonces toda la carne y sangre que había en la tienda se transformó en mantequilla, azúcar, otras cosas comestibles, medicinas y flores. Las dakinis le arrojaron flores y subitamente se dio cuenta de que, en realidad, sí sabía cómo dar la iniciación del *Tantra* Madre, así que lo hizo.

Después de esto, todas las dakinis le agradecieron y Sippe Gyalmo le dijo: “Dentro de cinco años las dakinis de los ocho cementerios se encontrarán con varios maestros; si vienes te daremos más enseñanzas del *Tantra Madre*”. Las dakinis se

despidieron de él, y él de ellas. Sippe Gyalmo le dijo que podía irse. Una dakini de color rojo escribió la sílaba YAM, que representa el elemento viento, en un pañuelo y lo ondeó en el aire, luego le pidió que tocara el pañuelo con su pie derecho. En ese momento regresó a su cuerpo y se dio cuenta de que estaba dormido.

Durmió por tanto tiempo que todos pensaron que estaba muerto. Cuando finalmente despertó, su maestro le preguntó por qué había dormido tanto. Él contó el sueño al maestro, quien le dijo que era un sueño maravilloso, pero también le previno que debía guardarlo en secreto, ya que de lo contrario podría convertirse en un obstáculo. El maestro dijo a Tongjung Thuchen que algún día él sería un maestro, y le dio su bendición para conferir poder a sus futuras enseñanzas.

Al año siguiente, cuando Tongjung Thuchen estaba en retiro, una tarde lo visitaron tres dakinis que portaban pañuelos verdes con los cuales tocaron sus pies; cuando hicieron esto, él perdió el conocimiento por un momento y al recobrarlo estaba en un sueño.

En ese sueño vio tres cuevas cuya entrada daba hacia el Este, con un hermoso lago enfrente. Entró en la cueva del centro y vio que estaba bellamente decorada con flores. Encontró ahí a tres maestros; cada uno vestía un ropaje de iniciación diferente. A su alrededor había dakinis hermosas que tocaban instrumentos musicales, bailaban, hacían ofrendas, oraban y realizaban otras actividades sagradas.

Los tres maestros le otorgaron iniciaciones para despertar lo al estado natural, para que pudiera recordar sus vidas pasadas y enseñar la práctica de chöd con éxito. El maestro que estaba en el centro se puso de pie y dijo: “Tienes todas las enseñanzas sagradas, has recibido las iniciaciones y te hemos bendecido para fortalecer tu habilidad para enseñar”.

Entonces el maestro que estaba a la derecha se puso de pie y dijo: “Te hemos iniciado en las enseñanzas generales, en las

filosofías lógicas para cortar el ego, en el uso de la mente conceptual para liberarse de los engaños y en las prácticas de chöd. Te bendecimos para que puedas enseñar estas prácticas y darles continuidad”.

El maestro de la izquierda se puso de pie y exclamó: “Voy a darte la enseñanza tántrica sagrada que está en el corazón de todos los maestros del Tíbet y de Zhang Zhung. Te iniciamos y bendecimos por medio de estas enseñanzas para que puedas ayudar a otros”. Los tres maestros eran muy importantes en la tradición bön y habían vivido al final del siglo VII, quinientos años antes de que Tongjung Thuchen naciera.

Unos años más tarde, cuando su maestro ya había muerto, Tongjung Thuchen regresó al pequeño pueblo natal de aquél e hizo rituales y prácticas para las personas del lugar. En numerosas ocasiones, tanto en períodos cortos de meditación como en retiros, solía ser visitado por varios maestros en visiones. Tuvo la experiencia de poder ver dentro de su cuerpo, distinguiendo con claridad los canales y las distintas energías. Cuando caminaba, muchas veces sus pies no tocaban el piso, y podía caminar muy rápido, gracias al poder de su prana.

Pasaron cuatro años más. La dakini morena que había conocido en su sueño, la manifestación de Sippe Gyalmo, le mencionó que se encontrarían otra vez después de cinco años, y el momento había llegado. Un día tomó una siesta en una cueva y dormido oraba a sus maestros. Cuando despertó, vio que el cielo estaba increíblemente claro. Sintió una brisa suave y vio que dos dakinis se acercaban a él, viajando en el viento y diciéndole que debía acompañarlas.

Fue con ellas a una reunión de dakinis provenientes de diferentes lugares, las mismas que había visto cinco años antes. Recibió transmisiones y explicaciones de la práctica de chöd y del *Tantra Madre*. Las dakinis predijeron que en el futuro llegaría el momento en el cual varios bodhisattvas y 12 maestros benditos aparecerían y que, durante ese tiempo, Tong-

jung Thuchen impartiría las enseñanzas. Cada dakini prometió ayudarlo en su enseñanza; una dijo que sería la guardiana de éstas, otra que las bendeciría, otra que las protegería para que sus palabras no fueran malinterpretadas, y así sucesivamente. Sippe Gyalmo también comentó que protegería las enseñanzas. Cada dakini le habló de las responsabilidades que asumiría para ayudar a difundir las enseñanzas, ya que éstas se propagarían, como los rayos del sol, por las diez direcciones, a todos los confines del mundo. Esta profecía es importante para animar a los que hoy en día aprenden estas prácticas, pues sabemos que se difundirán por toda la Tierra.

Los sueños de Tongjung Thuchen son buenos ejemplos de sueños de claridad. Recibió información precisa en un sueño sobre otro sueño importante que tendría en el futuro. Recibió enseñanzas e iniciaciones y fue ayudado por las dakinis y por otros maestros. En la primera parte de su vida, aunque ya estaba iluminado, no conocía su potencial como maestro hasta que le fue revelado en su sueño. A través de las bendiciones que recibió en sueños pudo despertar a otras dimensiones de la conciencia y pudo volver a conectarse con la parte de sí mismo que había aprendido y se había desarrollado en vidas pasadas. Siguió creciendo por medio de sus sueños, recibiendo enseñanzas y conociendo a maestros y dakinis a lo largo de toda su vida.

Lo mismo le puede suceder a cualquiera de nosotros. Como practicantes, encontraremos que se desarrolla una continuidad en esa parte de nuestra vida que pasamos soñando. Esto es de gran valor en nuestro camino espiritual, ya que el sueño se vuelve parte de un proceso específico que nos vuelve a conectar con nuestro ser más profundo y permite que nuestro desarrollo espiritual madure.

Roma como lo tenía planeado. Éste es un ejemplo de un sueño lúcido usado para algo práctico: tomar decisiones.

Quizá todo esto suene raro e increíble; sin embargo, lo importante es desarrollar flexibilidad en la mente y quitar las limitaciones que la constriñen. Con mayor flexibilidad, podremos aceptar lo que surge sin vernos influidos por expectativas y deseos. Aunque estemos todavía limitados por la ambición y la aversión, este tipo de práctica espiritual beneficiará nuestra vida en general.

Si yo realmente viviera en el entendimiento de que no hay muerte, ni nadie que muera, no buscaría la interpretación de ese sueño como lo hice en ese caso. Sin embargo, tuve que hacerlo porque su contenido me había dejado muy inquieto. Nuestro deseo de interpretar los sueños se basa en la esperanza y el miedo; queremos saber lo que debemos evitar y lo que debemos promover; queremos lograr un entendimiento para poder cambiar las cosas. Cuando comprendes tu verdadera naturaleza, no buscas significados; porque, ¿quién estaría buscándolos? Cuando estás más allá de la esperanza y el miedo, el significado del sueño deja de ser importante; simplemente tienes la vivencia plena de lo que se manifiesta en el momento presente. De esta manera, ningún sueño puede causar ansiedad.

El yoga del soñar se extiende a toda nuestra vida y se aplica a todas las diferentes dimensiones de nuestra experiencia. Esto puede conducir a un conflicto entre las visiones filosóficas más elevadas y algunas instrucciones. Por una parte, la visión es ilimitada; las enseñanzas que se refieren a la no dualidad, a la realidad no convencional, postulan que no hay una meta que alcanzar, que buscar es perder, que el esfuerzo lo aleja a uno de su propia naturaleza. Sin embargo, también hay prácticas y enseñanzas que sólo tienen sentido en términos de la dualidad, de la esperanza y el miedo. Se ha dado instrucción acerca de la interpretación de los sueños, de cómo pacificar a los guardianes locales, de la manera de obtener

## DOS NIVELES DE PRÁCTICA

Una noche, hace algunos años, soñé que tenía una serpiente en la boca. La sacaba y me daba cuenta de que estaba muerta; fue una sensación muy desagradable. Luego llegaba una ambulancia a mi casa y los paramédicos me decían que la serpiente estaba envenenada y que me estaba muriendo. Yo decía que estaba de acuerdo y me llevaban al hospital.

Tenía miedo y les decía que antes de morir necesitaba ver una estatua del maestro de Dzogchen, Tapihritsa. Los paramédicos no sabían quién era Tapihritsa, así que me decían que tendría que esperar para morir, lo cual me hizo sentir alivio. De pronto me sorprendían trayendo la estatua en ese momento. Mi excusa para posponer la muerte no había funcionado por mucho tiempo. Entonces les decía que no había muerte (eso era mi único apoyo), y en ese momento me desperté con el corazón latiendo agitadamente.

Era la noche de año nuevo y al día siguiente tenía que viajar a Roma desde Houston. Me sentía incómodo por ese sueño y pensé que quizá debería tomarlo en serio y cancelar mis planes de viaje. Quería que mi maestro me aconsejara, así que me volví a dormir y en un sueño lúcido fui a ver al Lopon en Nepal y le conté mi sueño inquietante.

En esa época había muchos problemas de inundaciones en Houston y la interpretación de mi maestro fue que yo representaba a Garuda, el pájaro mítico que tiene poder sobre los nagas, espíritus acuáticos con forma de serpiente. Lopon dijo que el sueño significaba que Garuda estaba conquistando a los nagas que causaban las inundaciones. Esta interpretación me hizo sentir mucho mejor, así que al día siguiente me fui a



logros con las prácticas de larga vida. Se enseña a los estudiantes que hay que practicar con diligencia y mantener la mente enfocada. Parece que nos dicen que no hay nada que lograr, y al mismo tiempo, que hay que trabajar mucho.

Algunas veces, la confusión acerca de este punto puede llevar al practicante a una confusión general acerca de la práctica. Surge esta pregunta: "Si la realidad absoluta es vacía, sin distinciones, y si la liberación se encuentra en la comprensión de la naturaleza vacía, ¿para qué hacer prácticas que llevan a resultados relativos?" La respuesta es muy simple: ya que vivimos en un mundo dual y relativo, hacemos prácticas que son eficaces en este mundo. En la existencia samsárica, las dicotomías y las polaridades tienen sentido; existe lo bueno y lo malo, mejores y peores maneras de actuar y pensar, basadas en los valores de las diferentes religiones, escuelas espirituales, sistemas filosóficos, ciencias y culturas. Es importante respetar las circunstancias en las que uno vive; si uno vive en samsara, las prácticas convencionales son relevantes y la interpretación de los sueños puede ser muy útil.

Yo necesité la interpretación de mi sueño porque tenía miedo de morir, pero es importante saber que mi necesidad se basaba en la dualidad y que, cuando puedo permanecer en el estado de presencia no dual, no hay miedo ni necesidad de interpretación. Usamos lo que es útil para la situación en la que nos encontramos. Cuando vivimos sólo en la naturaleza de la mente, el estado en que la realidad es verdaderamente vacía, sin distinciones, ahí no necesitamos prácticas relativas. Ahí no es necesario interpretar los sueños, ya que no hay por qué buscar una nueva dirección, no hay un ego al que se requiera dirigir de nuevo. No necesitamos consultar un sueño sobre el futuro porque no hay esperanza ni miedo. Estamos completamente presentes en cualquier cosa que surja, sin aversión ni atracción. No necesitamos recurrir a los sueños para encontrar significado, pues estamos viviendo en la verdad.

En nuestra vida convencional hacemos elecciones y podemos realizar cambios; para eso estudiamos las enseñanzas, para eso practicamos. Cuanto más entendemos, más eficientes nos volvemos en nuestra vida, nos volvemos también más flexibles. Comenzamos a comprender realmente las cosas que nos han sido enseñadas: qué significa la lucidez, qué es ilusorio en nuestra experiencia, cómo se genera el sufrimiento, cuál es nuestra verdadera naturaleza. Una vez que entendemos que nuestras acciones generan más sufrimiento, podemos elegir hacer algo diferente. Nos cansamos de las identidades constrictivas e inclinaciones repetitivas que generan tanto sufrimiento innecesario; dejamos atrás los estados emocionales negativos; nos entrenamos para superar la distracción y permanecer en el estado de presencia pura.

Lo mismo sucede con los sueños: hay una progresión en la práctica. En la medida en que ésta es desarrollada, uno descubre que hay otra forma de soñar. Entonces pasamos a las prácticas no convencionales del sueño, en las que la historia y su interpretación no son importantes. Trabajamos más en las causas de los sueños que en los sueños mismos.

No hay razón para no usar el yoga del soñar con el fin de alcanzar logros mundanos. Algunas prácticas se refieren a situaciones de la vida diaria y usan los sueños para propósitos de salud, adivinación, guía, purificación de tendencias kármicas y psicológicas malsanas, así como para la sanación y otros asuntos. El camino es práctico y sirve para todos. Sin embargo, aunque sea bueno utilizar el yoga del soñar para nuestro propio beneficio en el mundo relativo, éste es un uso provisional. Nuestro propósito último es usar los sueños para liberarnos de todos los condicionamientos relativos, no sólo para mejorarlos.

TERCERA PARTE

LA PRÁCTICA DEL YOGA  
DEL SOÑAR



## VISIÓN, ACCIÓN, SUEÑO, MUERTE

El *Tantra Madre* dice que, si uno no está consciente en la visión, es poco probable que pueda estar consciente en la conducta. Si uno no está consciente en la conducta, es poco probable que pueda estar consciente en el sueño. Y si uno no está consciente en el sueño es poco probable que pueda estar consciente en el bardo después de la muerte.

¿Qué significa esto? "Visión" en este contexto no solamente es respecto a los fenómenos visuales, sino a la totalidad de la experiencia. "Visión" incluye cada percepción, sensación, suceso mental y emocional, así como todo lo que parece ser externo a nosotros. "Visión" es lo que "vemos" como experiencia, es nuestra experiencia. No estar consciente en la visión significa ser incapaz de ver la verdad de lo que surge en la experiencia, dejándose, en cambio, engañar por los malentendidos de la mente dual y confundiendo la realidad con las proyecciones y fantasías de ésta.

Cuando no tenemos conciencia de la situación real en la que existimos, nos es difícil responder hábilmente a lo que enfrentamos en nuestra vida externa e interna. Más bien reaccionamos de acuerdo con los hábitos kármicos de codicia y aversión, y nos dejamos llevar de aquí para allá por la infelicidad y las esperanzas ilusorias. Actuar basados en estas confusiones es lo que se denomina falta de conciencia en la conducta. Con estas acciones se refuerza el apego, el odio y la ignorancia, así como la creación de huellas kármicas negativas adicionales.

Los sueños surgen de las mismas huellas kármicas que gobiernan nuestras experiencias de vigilia. Si estamos muy distraídos para entender las fantasías y engaños de la mente cam-

biente durante el día, es muy posible que estemos sujetos a las mismas limitaciones durante el sueño. Esto es "no estar consciente en el sueño". Los fenómenos que enfrentamos en el sueño evocarán en nosotros las mismas emociones y reacciones duales en las que nos perdemos durante la vigilia, y nos será difícil desarrollar lucidez u ocuparnos de prácticas posteriores.

Entramos en el bardo, el estado intermedio después de la muerte, igual que entramos en el sueño después de dormirmos. Si nuestra experiencia durante el sueño carece de claridad y se caracteriza por estados emocionales confusos y reacciones habituales, nos habremos entrenado para vivenciar los procesos de muerte de la misma manera. Al reaccionar de manera dual a las visiones del estado intermedio, nos veremos arrastrados hacia una esclavitud kármica posterior y nuestro futuro renacimiento estará determinado por aquellas tendencias kármicas que hayamos cultivado en la vida. Esto es la "falta de conciencia en el bardo".

Por el contrario, si continuamente traemos la conciencia al momento inmediato de la experiencia, pronto aparecerá esa misma capacidad en los sueños y, en la medida en que cultivamos la presencia en los sueños, nos preparamos para la muerte. La práctica de los sueños está correlacionada con esa progresión.

Para progresar tenemos que desarrollar cierta estabilidad en la mente, de manera que podamos mantener mayor conciencia en la experiencia, en la "visión" y así desarrollar la capacidad de responder hábilmente. Por tanto, la primera práctica se denomina "permanecer en calma", zhiné en tibetano, y en ella la mente se entrena para estar quieta, centrada y alerta.

Conforme vamos teniendo mayor conciencia en la experiencia, podemos superar las reacciones habituales basadas en los engaños de la mente convencional. Las cuatro prácticas de cimentación desarrollan la flexibilidad al entrenar a la mente para usar cada objeto de la experiencia de vigilia como un

motivo para incrementar la lucidez y la presencia. En la medida en que aflojamos el control de las reacciones kármicas, podemos elegir actuar de manera positiva, y esto es lo que significa estar consciente en la conducta.

La conciencia que hemos estabilizado en la experiencia de vigilia, y que se manifiesta naturalmente en nuestra conducta, empieza a permanecer durante el sueño. Las prácticas de cimentación utilizan la comprensión del prana, los chakras y la mente como un apoyo para fortalecer la conciencia en el sueño; se efectúan antes de dormir y en tres ocasiones en las que uno despierta durante la noche. Una vez que se ha desarrollado lucidez, hay otras prácticas que se hacen durante el sueño mismo para desarrollar la flexibilidad mental y para romper las limitaciones y confusiones que nos atan a samsara.

Así como la lucidez y la presencia que se cultivan durante el estado de vigilia se llevan al sueño, la lucidez y la presencia que se cultivan en el sueño son guiadas a la muerte. Si uno domina la práctica del yoga del soñar, uno se prepara para entrar en el estado intermedio después de la muerte con una perspectiva correcta y con la estabilidad en la presencia dual que se necesita para lograr la liberación.

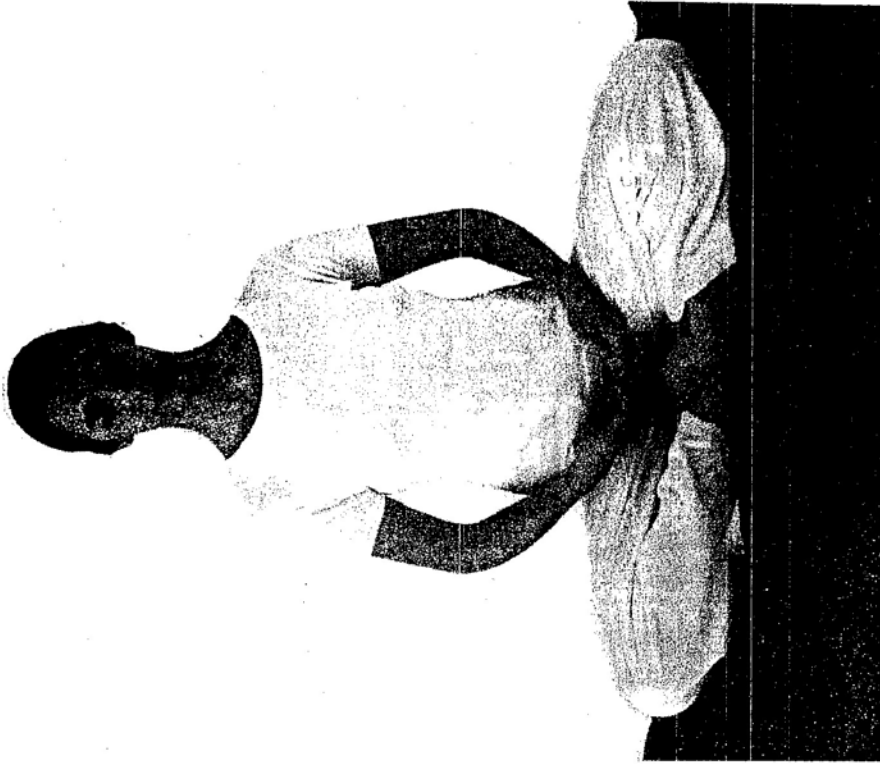
Ésta es la secuencia: conciencia en el primer momento de la experiencia, en la respuesta, en el sueño y después en la muerte. No es posible comenzar por el final. Tú puedes evaluar por ti mismo la madurez de tu práctica: examina tus sentimientos y reacciones ante los fenómenos de la experiencia cuando te enfrentas a ellos. ¿Estás controlado por las interacciones con los objetos de la experiencia o puedes controlar tus reacciones? ¿Te ves arrastrado por reacciones emocionales causadas por atracciones y aversiones, o puedes permanecer con una presencia estable en diversas circunstancias? En el primer caso, la práctica cultivará la presencia necesaria para liberarte del condicionamiento y de las reacciones kármicas. En el segundo, podrás desarrollar mayor estabilidad en la conciencia y tus sueños cambiarán de manera extraordinaria.

## PERMANECER EN CALMA: ZHINÉ

Un buen yogui de los sueños debe tener una presencia lo suficientemente estable para no ser arrastrado por los vientos de las emociones kármicas y para no perderse en los sueños. A medida que la mente se estabiliza, los sueños son más largos, menos fragmentados, se pueden recordar fácilmente y se desarrolla la lucidez. La vida de vigilia también es enriquecida conforme descubrimos que cada vez estamos mejor protegidos contra los devaneos de las reacciones emotivas habituales que nos llevan a la distracción y a la infelicidad, y que en su lugar podemos desarrollar los rasgos positivos que nos conducen en a la felicidad y nos ayudan en el viaje espiritual.

Todas las disciplinas yóguicas y espirituales incluyen alguna forma de práctica que desarrolla la concentración y la serenidad de la mente. En la tradición tibetana, esta práctica es llamada permanecer en calma (zhiné). Se reconocen tres niveles en el desarrollo de la estabilidad de la mente: zhiné con esfuerzo, zhiné natural y zhiné absoluto. Zhiné se inicia con la fijación mental en un objeto y, una vez que la concentración es lo suficientemente firme, pasa a la fijación sin objeto.

Inicia la práctica sentándote en la postura de meditación de los cinco puntos: las piernas cruzadas, las manos en los muslos en posición de meditación, con las palmas hacia arriba y una encima de la otra; la columna recta pero no rígida; la cabeza un poco inclinada hacia abajo para enderezar el cuello; los ojos abiertos —éstos deben estar relajados: ni muy abiertos ni muy cerrados—, y el objeto de concentración debe estar colocado de manera que los ojos puedan verlo justo enfrente, ni más arriba ni más abajo. Trata de no moverte durante la



Postura de meditación.

práctica, ni siquiera para pestañear mientras mantienes la mente enfocada en el objeto; no te muevas, aun cuando las lágrimas empiecen a rodar por tu cara. Permite que la respiración sea natural.

Generalmente utilizamos la letra tibetana A como el punto de concentración para practicar con un objeto; esta letra tiene muchos significados simbólicos, pero aquí se utiliza simplemente como un apoyo para desarrollar la concentración. También se pueden usar otros objetos: una A en español, una



La A tibetana.

imagen, el sonido de un mantra, la respiración, casi cualquier cosa. Sin embargo, es bueno usar algo vinculado con lo sagrado, ya que sirve de inspiración. También es importante utilizar el mismo objeto cada vez que se practica, puesto que la continuidad funciona como un apoyo para la práctica. Asimismo, es preferible enfocar un objeto físico que está fuera del cuerpo, ya que el propósito es desarrollar estabilidad durante la percepción de los objetos externos y, finalmente, de los objetos en el sueño.

Si deseas utilizar una A tibetana puedes dibujarla en un pedazo de papel de unos tres por tres cm. Tradicionalmente, la letra es blanca y está rodeada por cinco círculos concéntricos de colores: el círculo central que sirve de fondo para la A es de color índigo; a su alrededor está un círculo azul, luego uno verde, uno rojo, uno amarillo y uno blanco. Pega el papel a un palo que tenga una base para que pueda mantenerse vertical; el palo debe ser lo suficientemente largo para colocar el papel a la altura de los ojos cuando te sientes a practicar. Colócalo de manera que la A pueda estar aproximadamente a 45 cm de distancia de los ojos.

Durante la práctica surgen muchos signos de progreso. A medida que la concentración se fortalece y se amplían los periodos de práctica, surgen sensaciones extrañas en el cuerpo y aparecen muchos fenómenos visuales. ¡Puedes notar que tu mente también hace cosas extrañas! Todo eso está bien, ya que

esas experiencias son una parte natural del desarrollo de la concentración y surgen cuando la mente se está asentando, así que no es necesario perturbarse o inquietarse por ellas.

## ZHINÉ CON ESFUERZO

El primer nivel de la práctica se denomina "con esfuerzo" porque lo requiere. La mente se distrae fácil y rápidamente, y puede parecer imposible permanecer centrado en un objeto siquiera por un minuto. Al principio ayuda practicar durante varias sesiones cortas que alternen con descansos. No permitas que la mente vague durante el descanso: puedes recitar un mantra, trabajar con una visualización o con alguna otra práctica que conozcas, por ejemplo, el desarrollo de la compasión. Después del descanso, regresa a la práctica de fijación. Si estás listo para la práctica, pero no tienes el objeto particular que has estado utilizando, puedes visualizar una esfera de luz en el entrecejo y centrar la atención ahí. La práctica debe hacerse una o dos veces al día o más frecuentemente, si tienes tiempo. Desarrollar la concentración es como fortalecer los músculos del cuerpo: el ejercicio debe hacerse de manera regular y frecuente. Trata de ir más allá de tus propios límites para fortalecerte.

Mantén la mente sobre el objeto, no sigas los pensamientos del pasado o del futuro, ni permitas que la atención sea arrastrada por la fantasía, los sonidos, alguna sensación física o cualquier tipo de distracción. Sólo permanece en la sensualidad del momento presente y concentra tu mente en el objeto a través de los ojos con toda la fuerza y claridad de que seas capaz. No pierdas la conciencia del objeto ni por un segundo. Respira cada vez más suavemente hasta que pierdas la sensación de estar respirando. Poco a poco, permítete entrar más profundamente en la quietud y la calma. Asegúrate de que el

cuerpo se mantenga relajado, sin tensarlo cuando te concentres, pero sin que caiga en el estupor, el embotamiento o el trance.

No hay que pensar en el objeto, sino dejarlo estar en la conciencia. Ésta es una distinción importante. Pensar en el objeto no es el tipo de concentración que estamos desarrollando: la idea es mantener la mente sobre el objeto, en la percepción sensorial del mismo, para permanecer consciente de su presencia, sin distracción alguna. Cuando la mente se distrae, cosa que sucederá frecuentemente al principio, hay que regresarla gentilmente al objeto y dejarla allí.

### ZHINÉ NATURAL

Cuando se ha desarrollado la estabilidad, uno entra en el segundo nivel de la práctica, que es zhiné natural. En el primer nivel se desarrolla la concentración, dirigiendo la atención hacia el objeto y ejerciendo un control sobre la mente desordenada. En el segundo nivel, la mente es absorbida en la contemplación del objeto y ya no hay necesidad de realizar un esfuerzo para mantenerla quieta. Se establece una tranquilidad placentera y relajante en la cual la mente está quieta y los pensamientos surgen sin distraerla del objeto. Los elementos del cuerpo se armonizan y el prana se mueve uniforme y gentilmente a través del cuerpo. Éste es un momento apropiado para cambiar a la concentración sin un objeto.

Abandona ahora el objeto físico y conserva sólo la atención en el espacio. Puede ayudarte contemplar un horizonte amplio como el cielo, pero la práctica también puedes hacerla en un cuarto pequeño, centrándote en el espacio entre tu cuerpo y la pared. Procura mantenerte quieto y en calma, con el cuerpo relajado. En lugar de enfocar un punto imaginario en el espacio, permite que la mente se expanda, manteniendo

a la vez una fuerte presencia. A esto lo denominamos "disolver la mente en el espacio" o "mezclar la mente con el espacio", y conduce a una serenidad estable y al tercer nivel de la práctica de zhiné.

### ZHINÉ ABSOLUTO

Mientras que en el segundo nivel hay todavía cierta pesadez debida a la absorción en el objeto, el tercer nivel se caracteriza por una mente tranquila, ligera, relajada y flexible. Los pensamientos surgen y se disuelven espontáneamente sin ningún esfuerzo. La mente se integra plenamente con su propio movimiento.

En la tradición Dzogchen éste es el momento en el que el maestro introduce al estudiante en el estado natural de la mente. En virtud de que el estudiante ha desarrollado zhiné, el maestro puede señalar aquello que el estudiante ya ha vivenciado, en lugar de describir un nuevo nivel por alcanzar. La explicación, conocida como instrucción "indicativa", se da para llevar al estudiante a reconocer aquello que ya está allí, para que pueda discernir entre la naturaleza de la mente, que es conciencia pura, no dual, y la mente cambiante del pensamiento y el concepto. Éste es el último nivel de la práctica de zhiné: permanecer en la presencia no dual, en el propio rigpa.

### OBSTÁCULOS

Al desarrollar la práctica de zhiné deben vencerse tres obstáculos: la agitación, la somnolencia y la lasitud.

### AGITACIÓN

La agitación dificulta la concentración y provoca que la mente salte de un pensamiento a otro. Para prevenir esto relájate



## LAS CUATRO PRÁCTICAS DE CIMENTACIÓN

En el yoga de los sueños hay cuatro prácticas de cimentación a las que denominamos las Cuatro Preparaciones. Esto no significa que sean de menor importancia o que después de éstas vengan las prácticas "reales": son preparatorias en el sentido de que son el fundamento sobre el cual se basa el éxito de la práctica esencial.

La manera como usamos la mente durante la vida de vigilia es la raíz del yoga de los sueños, y a ella se dirigen las prácticas fundamentales. La forma en que uno utiliza la mente determina el tipo de sueños que surgirán durante el dormir, así como la cualidad de la vida cotidiana. Si cambias la manera de relacionarte con las personas y los objetos en tu vida diaria, cambiará tu experiencia en los sueños. Después de todo, el "tú" que vive el sueño de la vida diaria es el mismo "tú" que vive el sueño de la vida onírica. Si pasas el día completamente distraído y atrapado en las elaboraciones de la mente conceptual, es muy probable que te suceda lo mismo en el sueño. Si logras un estado de presencia cuando estás despierto, también encontrarás esa presencia en los sueños.

### UNO: CAMBIAR LAS HUELLAS KÁRMICAS

En Occidente es muy conocida una versión de la primera práctica fundamental, ya que los investigadores y otras personas que se han interesado en el sueño han encontrado que es importante generar sueños lúcidos. La práctica es la siguiente: durante todo el día se trata de reconocer que la naturaleza de

la vida de vigilia es semejante a la de la vida onírica, hasta que ese mismo reconocimiento se manifieste en el sueño.

Después de levantarte en la mañana, piensa "estoy despierto dentro de un sueño". Cuando entres en la cocina, considérala como una cocina de sueño, ponle leche de sueño a tu café de sueño. Piensa: "Todo es un sueño", "esto es un sueño". Repítelo constantemente durante el día.

El énfasis debe estar en ti, el soñante, más que en los objetos de tu experiencia. Advierte continuamente que eres tú el que está soñando las experiencias: el enojo que sientes, la felicidad, la fatiga, la ansiedad, todo es parte del sueño. El árbol que te gusta, el automóvil que manejas, la persona con quien estás hablando; todo es parte del sueño. De esta manera una nueva tendencia está siendo generada en la mente, que es la tendencia a considerar la experiencia como algo transitorio, insustancial e íntimamente relacionado con las proyecciones de la mente. El apego va decreciendo en la medida en que los fenómenos son vistos como algo fugaz y sin esencia. Cada encuentro sensorial o suceso mental empieza a convertirse en un recordatorio de que la naturaleza de la experiencia es semejante a los sueños. Esta comprensión terminará por surgir durante el sueño, lo que permitirá reconocer el estado del soñar y desarrollar lucidez.

Hay dos maneras de entender el enunciado "esto es un sueño": la primera es considerarlo como un método para modificar las huellas kármicas. Esta práctica, lo mismo que todas, cambia el modo de relacionarse con el mundo. Al cambiar las reacciones inconscientes y habituales ante los eventos cotidianos, cambia la cualidad de la vida y de los sueños. Cuando pensamos que una experiencia es "sólo un sueño", es menos "real", pierde su poder sobre nosotros, poder que tenía únicamente porque se lo otorgábamos y, por tanto, ya no nos perturba más, ni nos lleva a estados emocionales negativos. Empezamos a abrirnos a la experiencia con mayor calma y



claridad, e incluso con mayor apreciación de la misma. En este sentido, la práctica trabaja psicológicamente, alterando el significado que proyectamos en aquello que está más allá del significado conceptual. En virtud de que consideramos la experiencia de un modo diferente, modificamos nuestra reacción hacia ella, lo que a su vez transforma los restos kármicos de las acciones y la raíz de los cambios que se producen al soñar.

La segunda manera de entender la práctica es comprender que la vida cotidiana es realmente lo mismo que soñar, que la totalidad de la experiencia está conformada por las proyecciones de la mente, que todo significado es atribuido y que toda experiencia se debe a la influencia del karma. Aquí estamos hablando acerca del trabajo sutil y penetrante del karma, del ciclo interminable de causa y efecto que genera el presente desde las huellas del pasado. Esto obedece al condicionamiento continuo que resulta de cada acción.

Ésta es una manera de integrar la comprensión del vacío de todos los fenómenos y la naturaleza ilusoria de los seres y los objetos. Al igual que en los sueños, no hay una sola "cosa" real en la vida cotidiana, sólo hay apariencias transitorias y sin esencia, que surgen y se liberan en la base de la existencia, vacía y luminosa. Al entender realmente la veracidad del enunciado "esto es un sueño", nos liberamos de una visión habitual y errónea y, por tanto, de la vida limitada de samsara, que considera la fantasía como realidad. Cuando tenemos esta comprensión, permanecemos necesariamente presentes, porque no hay otro lugar en dónde estar. Y no hay otro método más firme para generar una lucidez consistente en el sueño que permanecer continuamente en un estado de presencia lúcida durante el día.

Como hemos dicho antes, una parte importante de la práctica es vivenciarse uno mismo como un sueño. Imagínate a ti mismo como una ilusión, como una figura de un sueño que

tiene un cuerpo carente de solidez. Imagina tu personalidad y tus diversas identidades como proyecciones de la mente. Mientras te visualizas como algo insustancial y transitorio, construido sólo por luz, mantén un estado de presencia con la misma lucidez que estás tratando de cultivar en el sueño. Esto permite una relación distinta contigo mismo, más flexible, cómoda y expansiva.

Al hacer estas prácticas, no es suficiente repetir simplemente una y otra vez que estás en un sueño. La verdad del enunciado debe sentirse y vivirse más allá de las palabras. Usa la imaginación, los sentidos y la conciencia para integrar a plenitud la práctica con la vivencia. Cuando haces la práctica adecuadamente, cada vez que piensas que estás en un sueño se fortalece el estado de presencia y la experiencia es más vívida. Si no ocurre este cambio cualitativo inmediato, asegúrate de que la práctica no se haya vuelto una repetición mecánica de la frase, lo cual es de muy poco beneficio. La magia no sucede solamente por pensar una fórmula: las palabras deben ser utilizadas como recordatorio para traer una mayor conciencia y serenidad al momento presente. Cuando practiques este reconocimiento "despiértate" a ti mismo, desarrolla presencia y claridad una y otra vez, hasta que el solo recuerdo del pensamiento "esto es un sueño" fortalezca e ilumine simultáneamente la conciencia.

Ésta es la primera preparación: considerar toda la vida como un sueño. Debe aplicarse justo en el momento de la percepción y antes de que surja una reacción ante ella. Es una práctica muy potente en sí misma, que afecta enormemente al practicante. Mantén esta conciencia y podrás vivenciar la lucidez tanto en la vida de vigilia como en la onírica.

Hay una advertencia en relación con esta práctica: es importante asumir las responsabilidades y respetar la lógica y las limitaciones de la vida convencional. Cuando te dices a ti mismo que tu vida cotidiana es un sueño, es verdad; pero si te

arrojas de un edificio no volarás, te caerás. Si no vas a trabajar, no podrás pagar tus cuentas, y si pones la mano sobre el fuego te quemarás. Es importante permanecer afincado en las realidades del mundo relativo, porque mientras haya un "tú" y un "yo", existe un mundo relativo en el cual vivimos, existen otros seres que están sufriendo y también existen las consecuencias de las decisiones que tomamos.

## DOS: ELIMINAR EL APEGO Y LA AVERSIÓN

La segunda práctica fundamental funciona para disminuir aún más el apego y la aversión. Mientras que la primera práctica se utiliza justo en el momento del encuentro con el fenómeno, antes de que la reacción ocurra, la segunda se usa después de que esta última ha surgido. Ambas son, en esencia, la misma práctica y se diferencian únicamente por la situación en la que se utilizan y por el objeto de atención. La primera dirige la conciencia lúcida y el reconocimiento de los fenómenos como sueños hacia todo lo que encuentra: objetos sensoriales, sucesos internos, el propio cuerpo, y así sucesivamente. La segunda dirige específicamente la misma conciencia lúcida a las reacciones emocionales, que surgen como respuesta a los elementos de la experiencia.

Idealmente la práctica debe utilizarse en cuanto se manifieste cualquier sensación de avidez o aversión como respuesta a una situación u objeto. La mente ávida puede manifestar reacciones, como deseo, enojo, celos, orgullo, envidia, pesar, desesperanza, gozo, ansiedad, depresión, ira, aburrimiento o cualquier otra reacción emocional.

Cuando surja una reacción, recuérdate a ti mismo que tanto tú como el objeto y la reacción a éste son un sueño. Piensa: "Este enojo es un sueño, este deseo es un sueño, esta indignación, pesar, exuberancia, es un sueño". La verdad de

este enunciado se hace evidente cuando pones atención a los procesos internos que producen los estados emocionales: literalmente tú los haces surgir como ensañaciones por medio de una interacción muy compleja de pensamientos, imágenes, estados corporales y sensaciones. La reacción emocional no se origina "allá afuera" en los objetos; surge, se vivencia y termina en ti.

Existe una variedad infinita de estímulos a los cuales puedes reaccionar: puede surgir atracción cuando miras a una mujer hermosa o a un hombre guapo, enojo cuando un conductor se te atraviesa, disgusto o pesar cuando ves un ambiente devastado, ansiedad y preocupación respecto a una persona o situación, y así sucesivamente. Cada situación y reacción debe ser considerada como un sueño. No sólo adhieras la frase a una parte de tu experiencia, trata de sentir de verdad que tu vida interior es como un sueño. Cuando esta aseveración no es sólo un pensamiento, sino que se vuelve una vivencia real, cambia el vínculo con la situación externa y se aligera el enganche emocional con los fenómenos. La situación se vuelve más clara y abierta, y entonces el apego y la aversión pueden reconocerse directamente como las constricciones incómodas que realmente son. Éste es un antídoto muy poderoso para el estado de obsesión y posesión que crean las emociones negativas. La experiencia directa y clara de utilizar esta práctica para desatar el nudo de las emociones negativas es el inicio de la práctica verdadera de lucidez y flexibilidad, que conduce a la libertad. Con una práctica consistente pueden liberarse aun los estados más intensos de enojo y depresión, así como otras situaciones de infelicidad. Cuando éstos quedan liberados, se disuelven.

Las enseñanzas por lo general se refieren a esta práctica específica como un método para renunciar a los apegos; sin embargo, hay maneras sanas y dafinas de renunciar a ellos. No está bien suprimir los deseos, porque entonces se transfor-

man en turbulencias internas, intolerancias o censuras hacia el exterior. Tratar de huir del dolor mediante la distracción o tensar el cuerpo para evitar la experiencia también atenta contra el desarrollo espiritual. Puede ser saludable renunciar a la vida mundana y volverse un monje o monja, pero esto también puede denotar un intento malsano de escapar de las experiencias difíciles a través de la supresión y la evasión.

El yoga de los sueños corta los apegos mediante una reorganización de la percepción y del entendimiento del objeto o de la situación; cambia la visión de las cosas y permite al practicante ir más allá de las apariencias ilusorias del objeto hacia su realidad luminosa y resplandeciente. En la medida que la práctica progresa, los objetos y las situaciones no sólo se vivencian con mayor claridad y vivacidad, sino que también son reconocidos como algo efímero, insustancial y transitorio. Esto equilibra la importancia relativa de los fenómenos y disminuye el apego y la aversión basados en las preferencias personales.

### TRES: FORTALECER LA INTENCIÓN

La tercera preparación implica repasar el día antes de ir a dormir, así como fortalecer la intención de practicar durante la noche. Cuando te prepares para acostarte, permite que aparezcan los recuerdos del día, cualquier cosa que venga a la mente considérala como un sueño. Lo más probable es que los recuerdos que surjan sean los vinculados a experiencias lo suficientemente fuertes como para afectar los sueños venideros. Durante este repaso, procura vivenciar los recuerdos que aparezcan como si fueran recuerdos de sueños. El recuerdo es realmente muy similar al sueño. Vuelvo a insistir en que no se trata de etiquetar de modo automático o de repetir una y otra vez como en un ritual: "Esto fue un sueño". Intenta cor-

prender verdaderamente la semejanza que tiene la naturaleza de tu experiencia con los sueños, las proyecciones que la sustentan, y siente la diferencia al relacionarte con ella como si fuera un sueño.

Desarrolla la fuerte determinación de reconocer los sueños de la noche como tales. Ten la más firme intención de darte cuenta directa y vívidamente, mientras sueñas, de que estás soñando. La intención es como una flecha que la conciencia puede seguir durante la noche, una flecha dirigida hacia la lucidez en los sueños. La frase tibetana que usamos para generar la intención se traduce como "enviar un deseo". Ese es el sentido que debe prevalecer en nosotros: el sentido de que tenemos una intención y estamos haciendo oraciones, ofreciéndolas a nuestros maestros, budas y deidades, pidiéndoles su ayuda y prometiéndoles que vamos a tratar de permanecer lúcidos. Existen otras prácticas que pueden hacerse antes de dormir, pero ésta es accesible a todos.

### CUATRO: CULTIVAR EL RECUERDO Y EL ESFUERZO GOZOSO

La cuarta práctica fundamental se realiza al despertar en la mañana, para cultivar una intención más firme y fortalecer la capacidad de recordar los sucesos de la noche. Comienza por repasar la noche. El término tibetano para esta preparación es literalmente "recordar". ¿Soñaste? ¿Pudiste darte cuenta de que estabas en un sueño? Si soñaste pero no lograste estar lúcido, debes decirte a ti mismo: "Soñé y no reconocí el sueño como sueño, pero era un sueño". Decide que la próxima vez que estés soñando estarás consciente de la verdadera naturaleza del sueño mientras te encuentres en él.

Si te resulta difícil recordar los sueños, puede ser útil generar una intención firme de recordarlos durante el día y

particularmente antes de dormir. Puedes también anotarlos en una libreta o grabarlos, ya que esto reforzará el hábito de tratar los sueños como algo valioso. Tan sólo el acto de preparar la libreta o la grabadora en la noche servirá de apoyo a la intención de recordar los sueños al despertar. No es difícil recordar los sueños una vez que la intención ha sido generada y sostenida aun por unos pocos días.

Si tuviste un sueño lúcido, disfruta tu logro, permite que crezca el gozo relacionado con la práctica y decide mantener la lucidez durante la noche siguiente. Fortalece la intención, utilizando tanto los éxitos como los fracasos para culminar la práctica. Ten presente que incluso tu intención es un sueño.

Finalmente, por la mañana, genera la firme intención de ser consistente en tu práctica durante el día. Ruega con todo tu corazón porque tu práctica sea exitosa; la oración es como un poder mágico que todos tenemos y que frecuentemente olvidamos utilizar.

Esta práctica se une con la primera práctica fundamental al reconocer cualquier experiencia como un sueño. De esta manera, la práctica se hace ininterrumpidamente durante el día y la noche.

## CONSISTENCIA

No debe subestimarse la importancia que tienen las cuatro preparaciones para los siguientes niveles del yoga de los sueños. Son mucho más poderosas de lo que parecen y, además, son tan sencillas, que todos las pueden realizar. En comparación con las otras prácticas, están más orientadas a lo psicológico y no representan ninguna dificultad para el practicante.

Hacer sólo una práctica antes de dormir no es muy eficaz, pero si se practican consistentemente las preparaciones durante el día, es mucho más fácil estar lúcido durante el sueño y

continuar así con prácticas ulteriores. Llevar a cabo las prácticas permite que todo lo que acontezca se transforme en un motivo para volver al estado de presencia; esto tendrá un efecto benéfico en la vida cotidiana y conducirá al éxito en el yoga de los sueños.

No te desalientes si no observas resultados inmediatos, aun cuando hayas practicado por largo tiempo para lograr estar lúcido en el sueño. No pienses que es inútil y que nunca lograrás lo que te has propuesto. Compara la manera en que pensabas y actuabas cuando tenías diez años con lo que haces ahora; hay un cambio constante. No permitas que te paralice la creencia de que los límites que enfrentas actualmente en tu práctica se mantendrán en el futuro. Cuando uno comprende que nada permanece invariable, ya no hay necesidad de creer que la manera como se manifiestan ahora las cosas será siempre igual.

Tener la vivencia de que la cualidad de la vida es semejante a la cualidad luminosa y vívida de los sueños hará que tu experiencia sea más vasta, clara y ligera. Cuando uno desarrolla la lucidez en los sueños y en la vida cotidiana, hay mayor libertad para moldear la vida positivamente, para dejar atrás las preferencias y dualidades y para permanecer en la presencia no dual.

## PREPARACIONES PARA LA NOCHE

La persona común, al no conocer los principios de la meditación, lleva consigo a la cama toda la tensión, las emociones, los pensamientos y las confusiones del día. No dedica tiempo ni realiza alguna práctica particular para procesar el día o para alcanzar una cierta serenidad antes de dormir. Más bien, el sueño ocurre en medio de la distracción y perduran en la mente las negatividades durante toda la noche. Cuando es generado un sueño a partir de estas negatividades, no hay una presencia estable y el individuo se ve llevado por las imágenes y confusiones del mundo onírico. El cuerpo permanece tenso por la ansiedad y pesado por la tristeza. El prana en el cuerpo es burdo e inestable, mientras la mente va de aquí para allá. El dormir es inquieto, los sueños son angustiantes o únicamente un escape placentero, y el soñante despierta cansado e inquieto a la mañana siguiente, prolongando ese estado negativo durante el día.

Es muy bueno prepararse para dormir y tomarse en serio esta actividad, aun para aquellos que no practiquen los yogas del dormir y el soñar. Purificar la mente lo más posible antes de quedarse dormido, igual que uno lo hace antes de meditar, genera mayor presencia y cualidades positivas. En lugar de llevar las emociones negativas a la noche, utiliza cualquier habilidad que tengas para liberarte de ellas. Si sabes cómo permitir que se liberen, cómo disolverlas en el vacío, hazlo. Si sabes cómo transformarlas o usar un antídoto, entonces utiliza ese conocimiento. Trata de conectarte con el lama, el *yidam*\* y la dakini; haz oración a los budas y deidades, genera compasión. Haz lo que puedas para deshacerte de la tensión cor-

poral y de las actitudes negativas de la mente. Al estar libre de perturbaciones, con una mente ligera y tranquila, podrás tener la vivencia de un sueño más reparador y curativo. Realizar esta práctica es algo positivo que todo mundo puede incorporar a su vida diaria, aun cuando no le sea posible llevar a cabo las prácticas restantes.

A continuación mencionamos algunas preparaciones generales para la noche, pero no te limites a éstas únicamente. Lo importante es darte cuenta de lo que estás haciendo con la mente y del efecto que eso tiene sobre ti, y utilizar tu conocimiento para serenarte, para estar presente y abrirte a las posibilidades de la noche.

### LAS NUEVE RESPIRACIONES DE PURIFICACIÓN

Tal vez hayas notado la cantidad de tensión que se acumula en el cuerpo y la manera en que la respiración se ve afectada por ella. Cuando alguien con quien hemos tenido dificultades entra en la habitación, nuestro cuerpo se tensa y la respiración se vuelve más breve y entrecortada. Cuando tenemos miedo, la respiración es rápida y superficial. Cuando estamos tristes, la respiración es profunda e intercalada con suspiros. Y si alguien que nos gusta mucho entra en el cuarto, el cuerpo se relaja y la respiración se abre y se aligera.

En lugar de esperar que la experiencia modifique la respiración, podemos alterarla deliberadamente para cambiar nuestra experiencia. Las nueve respiraciones de purificación constituyen una práctica breve para aclarar y purificar los canales y para relajar la mente y el cuerpo. La ilustración de los canales se encuentra en la página 39.

Siéntate en la postura de meditación con las piernas cruzadas, coloca tus manos sobre los muslos con las palmas hacia arriba, la mano izquierda descansando sobre la derecha. Incl-



na un poco la cabeza hacia adelante, sólo lo suficiente para que el cuello se enderece.

Visualiza los tres canales de energía en tu cuerpo. El canal central es azul y sube a través del centro del cuerpo; su tamaño es el de una caña y se ensancha un poco desde el corazón hasta su apertura en la corona de la cabeza. Los canales laterales tienen cada uno el diámetro de un lápiz y se unen con el canal central en su base, aproximadamente 10 cm abajo del ombligo. Suben en línea recta por el cuerpo a los lados del canal central, siguen la curvatura del cráneo, bajan por detrás de los ojos y se abren en las fosas nasales. En las mujeres el canal derecho es rojo y el izquierdo blanco. En los hombres el canal derecho es blanco y el izquierdo rojo.

#### PRIMER CICLO DE TRES RESPIRACIONES

**Hombres:** Levanta la mano derecha con el pulgar presionando la base del dedo anular. Cierra la fosa nasal derecha con el dedo anular, inhala luz verde clara a través de la fosa nasal izquierda. Luego cierra la fosa nasal izquierda con el dedo anular derecho, exhala totalmente a través de la fosa nasal derecha. Repite esto durante tres inhalaciones y exhalaciones.

**Mujeres:** Levanta la mano izquierda con el pulgar presionando la base del dedo anular. Cierra la fosa nasal izquierda con el dedo anular, inhala luz verde clara a través de la fosa nasal derecha. Luego cierra la fosa nasal derecha con el dedo anular izquierdo, exhala a través de la fosa nasal izquierda. Repite esto durante tres inhalaciones y exhalaciones.

Con cada exhalación imagina que todos los obstáculos vinculados con las potencias masculinas son expulsados por el canal blanco en forma de aire azul celeste. Esto incluye enfermedades asociadas con los vientos (pranas), así como obstáculos y oscurecimientos conectados con el pasado.

#### SEGUNDO CICLO DE TRES RESPIRACIONES

**Hombres y mujeres:** Cambia el orden de las manos y las fosas nasales, haciendo tres inhalaciones y exhalaciones. Con cada exhalación imagina que todos los obstáculos vinculados con las potencias femeninas son expulsados por el canal rojo en la forma de aire de un color rosa claro. Éstos incluyen las enfermedades asociadas con la bilis, así como los obstáculos y oscurecimientos conectados con el futuro.

#### TERCER CICLO DE TRES RESPIRACIONES

**Hombres y mujeres:** Coloca en los muslos la mano izquierda sobre la derecha con las palmas hacia arriba. Inhala luz verde curativa por ambas fosas nasales. Visualízala moviéndose hacia abajo por los canales laterales hacia donde se unen con el canal principal, cuatro dedos abajo del ombligo. Con la exhalación visualiza que todas las enfermedades potenciales asociadas con espíritus hostiles son expulsadas en forma de humo negro, por la parte superior de la cabeza. Esto incluye las enfermedades asociadas con la flema, así como los obstáculos y oscurecimientos relacionados con el presente.

#### GURU YOGA

Guru yoga es una práctica esencial en todas las escuelas de budismo tibetano y de bön; esto se aplica por igual al sutra, al tantra y al Dzogchen. La práctica desarrolla un vínculo de corazón con el maestro; al fortalecer continuamente nuestra devoción, llegamos al lugar de devoción pura dentro de nosotros, que es la base poderosa e inamovible de la práctica. La esencia del guru yoga es unir la mente del practicante con la del maestro.

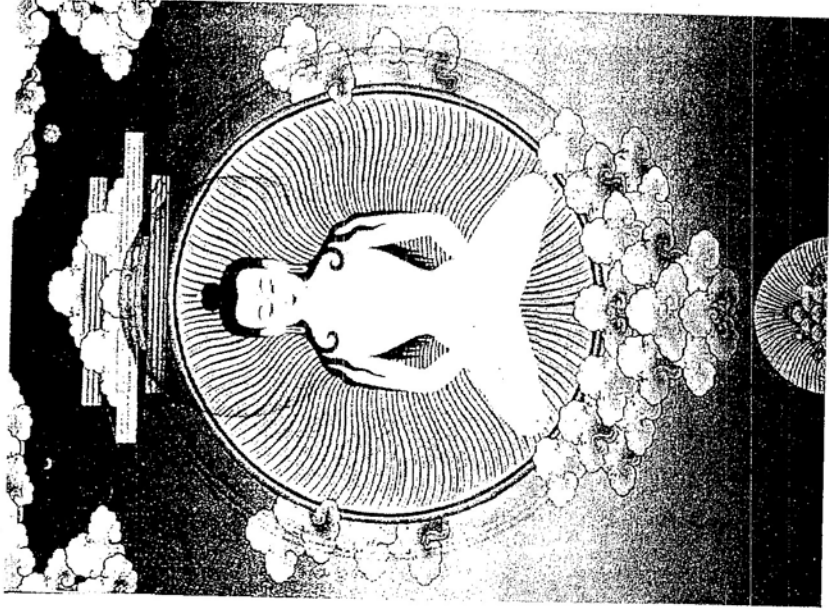


¿Cuál es el verdadero maestro? Es la naturaleza fundamental y sin forma de la mente, la conciencia primordial de la base de todo. Sin embargo, como existimos en un mundo dual, nos es útil visualizarlo con una forma específica. Al hacerlo se utiliza hábilmente el dualismo de la mente conceptual para fortalecer aún más la devoción y para ayudar a mantenernos dirigidos hacia la práctica y hacia la creación de cualidades positivas.

En la tradición bön muchas veces visualizamos a Tapihritsa\* como el maestro, o al Buda Shenla Odkar\*, quien representa la unión de todos los maestros. Si ya eres practicante, quizá tengas otra deidad que visualizas, como Guru Rínpoche, un yidam o una dakini. Aunque es importante trabajar con el linaje con el que uno tiene conexión, a la vez debes entender que el maestro que visualizas encarna a todos los maestros con los que has establecido un vínculo, a todos aquellos con los que has estudiado y a todas las deidades con las que estás comprometido. El maestro en guru yoga no es solamente un individuo, sino la esencia de la iluminación: la conciencia primordial que es tu verdadera naturaleza.

El maestro es también aquél de quien recibes las enseñanzas. En la tradición tibetana decimos que el maestro es más importante que el Buda. ¿Por qué? Porque el maestro es el mensajero directo de las enseñanzas, el que trae la sabiduría del Buda al alumno. Sin el maestro, no podríamos encontrar el camino hacia el Buda. Por ello debemos sentir tanta devoción hacia el maestro como sentiríamos hacia el Buda, si apareciera súbitamente frente a nosotros.

El guru yoga no se practica sólo para generar una sensación hacia una imagen visualizada, se hace para encontrar en ti mismo la mente fundamental, que es la misma que la mente fundamental de todos tus maestros y de todos los Budas y seres realizados que han vivido. Cuando te unes con el guru, te unes con tu naturaleza verdadera y prístina, que es la ver-



Tapihritsa.

dadera guía y maestra. Pero esto no debe ser una práctica abstracta: cuando hagas guru yoga, trata de sentir una devoción tan intensa que el vello de la nuca se te erice, las lágrimas rueden por tus mejillas y tu corazón se abra y se llene de amor. Permítete entrar en unión con la mente del guru, que es tu naturaleza búdica iluminada. Ésta es la manera de practicar guru yoga.

## LA PRÁCTICA

Después de las nueve respiraciones, todavía sentado en la postura de meditación, visualiza al maestro frente y arriba de ti. No tiene por qué ser un cuadro plano de dos dimensiones; permíteme que se manifieste un ser real, en tres dimensiones, hecho de luz pura y con una presencia fuerte que afecta las sensaciones de tu cuerpo, tu energía y tu mente. Genera una devoción intensa y reflexiona sobre el gran regalo que son las enseñanzas y la enorme fortuna que disfrutas por tener una conexión con ellas. Ofrece una oración sincera, pidiendo que se disuelvan tus negatividades y oscurecimientos, que se desarrollen tus cualidades positivas y puedas realizar el yoga del soñar.

Imagina, posteriormente, que recibes bendiciones de tu maestro o maestra en forma de tres luces de colores que fluyen de sus tres puertas de sabiduría —el cuerpo, el habla y la mente— hacia las tuyas. Las luces deben ser transmitidas en el siguiente orden: primero una luz blanca que fluye del chakra del entrecejo del maestro hacia el tuyo, purificando y relajando todo tu cuerpo y dimensión física. Luego una luz roja que fluye del chakra de la garganta del maestro hacia el tuyo, purificando y relajando tu dimensión energética. Finalmente, una luz azul que fluye del chakra del corazón del maestro hacia el tuyo, purificando y relajando tu mente.

Cuando las luces entren en tu cuerpo, siéntelas. Permite que tu cuerpo, energía y mente se relajen, al llenarse de la luz de sabiduría. Utiliza tu imaginación para que la bendición sea real en la totalidad de tu experiencia, en tu cuerpo y tu energía, así como en las imágenes de tu mente.

Después de recibir la bendición, imagina al maestro disolviéndose en una luz que penetra en tu corazón y permanece allí como tu más profunda esencia. Imagina que tú mismo te disuelves en esa luz y permanece en la conciencia pura, rigpa.

Hay instrucciones más elaboradas para el guru yoga que pueden implicar posturas, ofrendas, gestos, mantras y visualizaciones más complicadas. Pero la esencia de la práctica es unir tu mente con la del maestro, que es conciencia pura, no dual. Se puede hacer guru yoga en cualquier momento del día, mientras más frecuentemente mejor. Muchos maestros dicen que, de todas las prácticas, guru yoga es la más importante. Esta confiere las bendiciones del linaje y puede abrir y suavizar el corazón y aquietar la mente caótica. Alcanzar el éxito completo en la práctica de guru yoga es alcanzar el éxito en el camino.

## PROTECCIÓN

Dormir es como una pequeña muerte, un viaje solitario hacia lo desconocido. Por lo general, no tenemos ninguna reticencia para dormir porque estamos familiarizados con eso, pero pensamos en lo que implica: nos perdemos completamente en un vacío por cierto período, hasta que emergemos de nuevo en un sueño. Cuando eso ocurre, podemos tener una identidad diferente e incluso un cuerpo distinto, podemos estar en un lugar extraño, con personas que no conocemos y ocupados en actividades desconcertantes que pueden parecer muy arriesgadas.

Tan sólo ir a dormir a un lugar extraño puede producir ansiedad. El lugar puede ser perfectamente seguro y cómodo, pero no dormimos tan bien como si estuviéramos en nuestra casa o en un ambiente conocido. Tal vez se sienta extraña la energía del lugar, o tal vez lo que nos perturba sea nuestra propia inseguridad. Incluso en lugares conocidos podemos sentirnos ansiosos mientras nos dormimos o sentimos atemorizados por lo que soñamos. Cuando nos acostamos llenos de ansiedad, nuestros sueños se mezclan con el miedo y la ten-

sión, el sueño es menos reparador y la práctica resulta mucho más difícil. Por eso puede ser muy buena la idea de generar una sensación de protección antes de dormir y convertir el lugar donde dormimos en un espacio sagrado.

Esto se hace imaginando dakinis protectoras alrededor del área en la que dormimos: visualiza a las dakinis como bellas diosas de color verde, seres femeninos iluminados, amorosos y con gran poder de protección. Ellas permanecen cerca del lugar donde duermes durante toda la noche, como madres que cuidan a sus hijos, o como guardianas que protegen a un rey o a una reina. Imagínalas en todos lados, protegiendo las puertas y ventanas, sentadas cerca de ti sobre tu cama, caminando en el jardín o el patio, y así sucesivamente, hasta que te sientas completamente protegido.

Nuevamente es importante destacar que la práctica es algo más que una mera visualización: hay que ver a las dakinis con la mente, pero también utilizar la imaginación para sentir su presencia. Crear un ambiente sagrado y protector promueve la serenidad y relajación, así como un sueño reparador. Ésa es la manera como viven los místicos: viendo la magia, transformando el ambiente con la mente y permitiendo que las acciones, aun las de la imaginación, se vuelvan significativas.

Puedes aumentar la sensación de paz en tu dormitorio teniendo objetos sagrados en la recámara: imágenes amorosas y serenas, símbolos sagrados y religiosos, así como otros objetos que dirijan tu mente hacia el camino.

El *Tantra Madre* recomienda que, durante la preparación para dormir, mantengamos conciencia de las causas del sueño, del objeto sobre el cual nos centramos, de las protectoras y de nosotros mismos. Mantén todo esto en la conciencia como algo integrado en un ambiente único y no como aspectos distintos; ello tendrá un gran efecto en el dormir y el soñar.

## LA PRÁCTICA PRINCIPAL

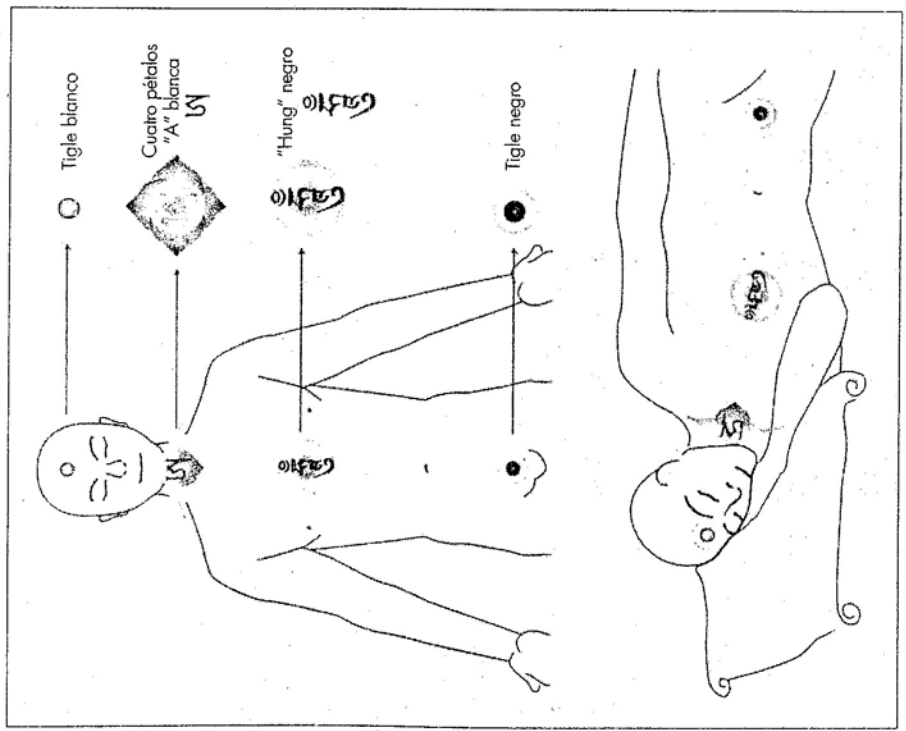
Para desarrollar plenamente el yoga del soñar es necesario realizar cuatro prácticas en el siguiente orden: 1) traer la conciencia al canal central, 2) cultivar la visión y la experiencia claras, 3) desarrollar poder y fortaleza para no perderse y 4) desarrollar el aspecto iracundo en nosotros con la finalidad de vencer el miedo. Estas prácticas corresponden a las cuatro cualidades de los sueños —apacibles, gozosos, poderosos e iracundos— y a las cuatro secciones de la práctica.

### TRAER LA CONCIENCIA AL CANAL CENTRAL

Es posible realizar la primera práctica principal después de haber realizado las prácticas preliminares durante el día y las prácticas previas al dormir: respiraciones purificadoras, guru yoga, generación de compasión y amor, visualización de las dakinis protectoras y establecimiento de la intención para la noche.

Acuéstate en la postura del león: los hombres se recuestan sobre el lado derecho, las mujeres sobre el lado izquierdo. Dobra las rodillas lo suficiente para sentir estabilidad en el cuerpo, descansa el brazo de arriba sobre el costado y coloca la mano del brazo opuesto bajo la mejilla. Para mantener el sueño ligero puedes ver si te ayuda utilizar una almohada un poco elevada, pero ten cuidado con el cuello. Suaviza la respiración y relaja el cuerpo. Permite que la respiración sea completa y tranquila, de manera que no se escuche la inhalación ni la exhalación.

Visualiza en el chakra de la garganta una hermosa flor de loto roja con cuatro pétalos. Este chakra se localiza en la base de la garganta, más cerca de la unión del cuello con los hombros que de la cabeza. En el centro de los cuatro pétalos, viendo hacia el frente, se encuentra una A tibetana luminosa, clara y translúcida como un cristal hecho de luz pura. Así como un cristal que se encuentra sobre una tela roja refleja el color y parece ser rojo, la A toma el color de los pétalos y se ve roja. En cada uno de los cuatro pétalos se encuentra una sílaba: RA en el frente, LA a tu izquierda, SHA detrás y SA

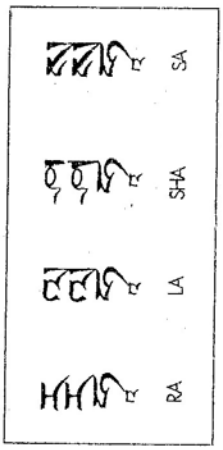


a tu lado derecho. Mantén la atención ligera y relajada sobre la A mientras te duermes.



Postura del león.

Esta parte de la práctica se propone traer la mente y el prana al canal central. La cualidad es la serenidad y, en la medida en que nos unimos con la A de color rojo profundo, encontramos paz en nuestro interior. Las enseñanzas dicen que la atención sobre ese chakra produce sueños apacibles. El ejemplo dado es el de un sueño en el cual una dakini invita gentilmente al soñante a que la acompañe. Le ayuda a montarse sobre un ave mítica (garuda) o un león y lo conduce a una tierra pura, un lugar bello y sagrado. Pero el sueño no necesariamente tiene que ser tan específico; puede tratarse de una caminata en el jardín hermoso o en las montañas, guiada por otras personas. La cualidad de los sueños que aparecen está más vinculada a la sensación de serenidad que a las imágenes particulares.



## INCREMENTAR LA CLARIDAD

Después de dormir aproximadamente dos horas, despierta e inicia la segunda parte de la práctica. Tradicionalmente, ésta se hace alrededor de medianoche, pero como ahora cada persona tiene diferentes horarios, debes ajustar la práctica a tu propia vida.

Adopta la misma postura que en la primera práctica: los hombres sobre el costado derecho, y las mujeres sobre el izquierdo. En esta parte tiene que hacerse una forma especial de respiración: inhala y sostén suavemente la respiración. Aprieta ligeramente el perineo, los músculos en la base de la pelvis, de manera que tengas la sensación de jalar el aire hacia arriba. Trata de sentir el aire retenido bajo el ombligo, comprimiéndolo por la presión que se ejerce desde abajo, desde el perineo. Es difícil imaginar este tipo de respiración y quizá sea necesario experimentar antes un poco para descubrir la sensación. Es mucho mejor recibir instrucciones detalladas de un maestro.

Después de retener la respiración por unos momentos, exhala gentilmente. Durante la exhalación relaja los músculos de la pelvis, el pecho y todo el cuerpo. Relájate completamente y repítelo siete veces.

El punto focal es el chakra que se encuentra ligeramente arriba y detrás del lugar donde las cejas se juntan en la frente. Visualiza una esfera de luz (*tigle*\*) blanca y luminosa en este chakra: es un punto de claridad. Un tigre, también conocido como *bindu*, puede ser muchas cosas y se ha traducido de diversas maneras. En un contexto determinado se trata de una cualidad energética que puede encontrarse en el cuerpo, mientras que en otro puede representar la totalidad ilimitada. El tigre, como lo usamos en la práctica, es una esfera de luz pequeña, luminosa e insustancial. Los tigres de colores diferentes representan distintas cualidades de la conciencia y, al vi-

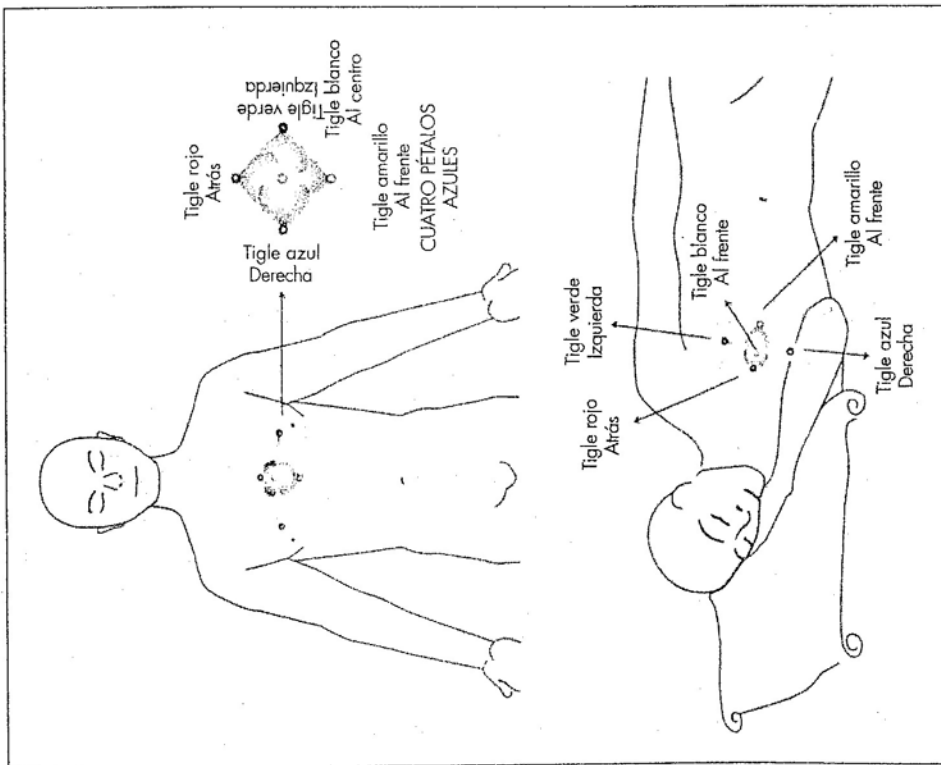
sualizarlos, uno pretende que actúen como puertas hacia la experiencia de esa cualidad.

La instrucción de "visualizar" el tigre no significa que debas representar una imagen estática de una luz blanca y redonda; más bien se trata de imaginarte a ti mismo uniéndote con algo real que está allí. Trata de sentir el tigre con los sentidos de la imaginación y únete completamente con él hasta que sólo haya claridad y luminosidad. Algunas personas pueden ver la luz claramente con su sentido visual interno, mientras que otras lo sienten, en lugar de verlo. Sentirlo es más importante que verlo. Y más importante aún es unirse plenamente con él.

La mente permanece clara y presente cuando se conecta con el tigre blanco y luminoso en el chakra de la frente. Una vez que la experiencia de luz se incrementa, volviéndose más vívida e inclusiva, permítete ser absorbido en la luz a medida que la mente se vuelve más y más lúcida. Si duermes en este estado, permanecerás continuamente consciente. El propósito de esta sección de la práctica es desarrollar la claridad y la continuidad de la presencia. Esto es lo que significa "incrementar la luminosidad del sueño". Trata de conectarte con el sentido que está detrás de la palabra "luminosidad", la experiencia real. La metáfora sólo apunta a una experiencia que es más profunda que el lenguaje y la representación visual.

Llamamos "incremento" a la cualidad de los sueños que se manifiestan durante esta sección de la práctica. El sentido es el desarrollo y la expansión hacia la plenitud, la abundancia, la generosidad. El ejemplo dado en el *Tantra Madre* es un sueño en el que una dakini toca instrumentos musicales, canta y trae flores, frutas y vestidos al soñante. De nuevo aclaro que esto no significa que los sueños tengan que ser sobre una dakini u otra imagen específica, sino que se caracterizan por un gozo colorido, en la medida en que el practicante se fortalece en esta parte de la práctica.





**FORTALECER LA PRESENCIA**

La tercera parte de la práctica se hace aproximadamente dos horas después de la segunda, más o menos cuatro horas después de acostarse; tradicionalmente decimos que se hace dos horas antes del amanecer. Para esta parte uno utiliza una postura distinta: acuéstate sobre una almohada elevada, cruza las piernas relajadamente, no importa si queda encima la pierna de-

recha o la izquierda. La postura es similar a la que uno adopta al dormir en un asiento de avión de primera clase: estamos reclinados, pero no completamente acostados. Utilizar una almohada alta ayudará a mantener el sueño ligero y a generar más lucidez en los sueños, siempre y cuando el cuello esté cómodo. No permanezcas en una posición que te resulte incómoda.

Es importante prestar atención a las necesidades del cuerpo. Cuando yo era niño, todos los días me sentaba con las piernas cruzadas en la escuela por muchas horas, así que esa posición es muy fácil para mí, pero no lo es para la mayoría de los occidentales. La idea no es aguantarse el dolor durante toda la noche, sino mantener la continuidad de la conciencia. Ajusta la práctica a ese propósito.



La sílaba tibetana HUNG.

Para esta parte de la práctica realiza 21 respiraciones profundas y suaves manteniendo una conciencia total de la respiración.

El punto focal es el chakra del corazón, dentro del cual se encuentra una sílaba HUNG negra y luminosa que, lo mismo que el cuerpo, está hacia el frente. Únete a la sílaba de manera que todo sea el HUNG negro. Conviértete en el HUNG negro, permite que la mente repose ligeramente en el HUNG negro y duérmete.





Postura de meditación reclinada.

La cualidad que se desarrolla aquí es el poder. No tienes que hacer nada, no pretendas inflarte para sentirte poderoso: se trata de encontrar el poder que ya tienes en tu interior. La sensación de poder está aunada a la de seguridad, los sueños que se generan en esta parte de la práctica tienen que ver con la sensación de un poder firme y seguro. Los ejemplos en el *Tantra Madre* se refieren a sueños en los cuales una dakini poderosa invita al soñante a sentarse en un trono, o bien el soñante va hacia un castillo resguardado para recibir enseñanzas, o recibe simplemente aprobación por parte de su padre o madre. La cualidad es lo que importa, no la imagen específica. En lugar de una dakini que guía al soñante hacia un trono, puede ser el jefe que le da un ascenso, o la madre que le organiza una fiesta para celebrar algún logro. Todos los sueños anteriores pueden ser característicos de esta parte de la práctica. En lugar del castillo, el sueño puede situarse en un espacio que le haga sentir seguridad al soñante; en vez del padre puede ser otra persona que transmita una sensación de seguridad, confianza y fortaleza.

## DESARROLLAR AUSENCIA DE MIEDO

La cuarta parte de la práctica es la más sencilla porque ya no se requiere volver a despertar hasta la mañana siguiente. Únicamente es necesario estar cómodo, sin adoptar una postura particular; tampoco es recomendable un tipo especial de respiración, sino que uno deja que ésta siga su ritmo natural. Tradicionalmente, esta parte se hace dos horas después de la penúltima práctica, justo antes del amanecer.

El punto focal en esta práctica es el "chakra secreto", que se encuentra detrás de los genitales. Dentro del chakra está una esfera de luz negra y luminosa: un tigre negro. Es el aspecto oscuro de la imaginación: las enseñanzas dicen que es probable que los sueños que se generan aquí contengan dakinis iracundas, fuego en las montañas y en los valles, ríos torrenciales o vientos que destruyen todo a su paso. Éstos son los sueños en los cuales los elementos destruyen la imagen del yo y pueden ser aterradores. Descubre si esto se aplica a ti. La cualidad de los sueños en esta sección de la noche deberá terminar por volverse iracunda.

En esta parte de la práctica, sitúa el tigre negro y luminoso en el chakra secreto y conviértete en él. Deja que tu mente se relaje y se centre ligeramente en esa luz negra luminosa que está en todas partes, que permea tus sentidos y tu mente; duérmete con esta sensación.

Las cuatro cualidades —serenidad, plenitud, poder e iracundia— abarcan una gama muy extensa de imágenes, sentimientos, emociones y experiencias asociadas con cada una de ellas. Como se ha dicho anteriormente, no es necesario tener ciertos sueños específicos como los que se han presentado en los ejemplos de las enseñanzas. Lo importante es la cualidad, el timbre emocional, la vivencia plenamente sentida del sueño, las corrientes quizá sutiles que permean la experiencia del sueño. Esto, y no la interpretación de los contenidos del sueño, es lo

que determina el chakra con el cual está vinculado el sueño y la dimensión de la experiencia a la cual pertenece. También ello indica en qué parte del sistema energético del cuerpo se centran el prana y la mente para producir un sueño específico. El sueño también puede estar influido por sucesos y experiencias del día anterior. Al examinar todo lo que está vinculado con el sueño tendremos una gran cantidad de información disponible.

Ya no hay otro período que requiera despertar para practicar, pero obviamente te levantarás para iniciar el día. Cuando lo hagas, trata de despertar en presencia, en una total conciencia del despertar. La meta de la práctica es desarrollar una continuidad de la conciencia, tanto en los períodos del dormir y del soñar, durante la noche, como durante todo el día.

## LAS POSTURAS

Las diferentes posturas del cuerpo abren o comprimen determinados canales energéticos y ejercen influencia sobre el flujo de la energía sutil, así que utilizamos este conocimiento para ayudar a ciertos procesos específicos en la práctica. La tradición tibetana considera que las emociones negativas están más estrechamente asociadas con el canal primario, que se ubica del lado derecho del cuerpo en los hombres y del lado izquierdo en las mujeres. Cuando un hombre duerme sobre el costado derecho, el canal que conduce principalmente prana negativo se ve forzado por la postura a cerrarse un poco, y se abre el canal izquierdo. También se comprime ligeramente el órgano físico del pulmón de ese lado, de modo que el pulmón opuesto está más a cargo de la respiración. Seguramente estás familiarizado con los efectos de dormir de costado: cuando duermes sobre tu lado derecho sientes que es más fácil respirar a través de la fosa nasal izquierda.

Consideramos que para los hombres esta postura es más benéfica para el movimiento del prana de sabiduría positiva

que corre por el canal izquierdo. Las mujeres se benefician con la postura inversa, es decir, abriendo el canal de sabiduría que se encuentra en su lado derecho cuando duermen sobre el costado izquierdo. Lo anterior tiene un efecto positivo en los sueños y hace que la experiencia del soñar sea más fácil. Abrir el flujo del prana de sabiduría es un recurso provisional, ya que lo que finalmente queremos es que circule el prana equilibrado por el canal central.

Poner atención a la postura permite, además, mantener la conciencia más estable durante el sueño. En la región del mundo de donde yo vengo, la mayoría de las personas duermen sobre un tapete de un metro por dos, aproximadamente. Si uno se mueve mucho se cae de la cama, pero eso no suele suceder, porque cuando uno duerme sobre algo estrecho, la mente dormida mantiene la posición del cuerpo durante toda la noche. Por ejemplo, si uno está durmiendo en un espacio estrecho cerca del borde de la cama, mantiene suficiente conciencia para no rodar y caerse. En las amplias camas de Occidente, la persona que duerme puede rotar como las manecillas de un reloj y no caerse; pero tratar de mantener la postura ayudará a mantener la conciencia.

Puedes experimentar con esto cuando observes que tu concentración está muy dispersa. Cambia de posición y respira suave y tranquilamente; notarás que puedes concentrarte mucho mejor. La respiración, el movimiento del prana, la posición del cuerpo, los pensamientos y la cualidad de la mente están relacionados entre sí; desarrollar este entendimiento permite al practicante generar conscientemente experiencias positivas.

## CENTRAR LA MENTE

Las diferentes visualizaciones que se centran en el cuerpo alteran el flujo de la energía y la cualidad de la experiencia, de

la misma manera que lo hacen las diversas posturas corporales. Cada una de las cuatro partes de la práctica principal implican centrar la atención en una luz de cierto color y en un tigre o sílaba en alguno de los cuatro chakras.

Cuando visualizamos una sílaba, tigre o loto de color en el pecho, éstos no están realmente allí. La visualización es como un dibujo o símbolo para representar los patrones y cualidades de la energía que se mueve en ese lugar. Al usar estas imágenes, la mente tiene mayor capacidad para conectarse con los patrones particulares de energía en esa localización precisa del cuerpo, y nuestra conciencia se ve afectada por esa conexión. Hemos podido observar en nuestra vida diaria que el color también tiene un efecto en la conciencia: nuestra experiencia es totalmente diferente si entramos en un cuarto pintado de rojo, o en un recinto pintado de blanco, o de verde, o de negro. El color se utiliza en la visualización para ayudar a establecer una cualidad específica en la conciencia.

Cuando meditamos tendemos a pensar en la concentración y la distracción como un interruptor que está encendido o apagado, pero no es así. La conciencia puede estar enfocada en diferentes grados de intensidad. Por ejemplo, cuando salí de un prolongado retiro en la oscuridad, todos los fenómenos visuales eran extremadamente intensos; vibraban las casas y los árboles, cada color y cada objeto. Cuando veía las mismas imágenes todos los días, no eran especialmente excepcionales; pero después de 50 días de total oscuridad, el enfoque en la visión era tan fuerte, que todo parecía extraordinariamente vívido. A medida que los días pasaron, los fenómenos visuales parecían decolorarse; pero no eran ellos los que habían cambiado, sino que había disminuido mi conciencia de ellos. Aunque las circunstancias de mi experiencia eran poco usuales, ilustran un principio general: todas nuestras experiencias serán más vívidas si tenemos una mayor intensidad en el enfoque de nuestra conciencia.

En la práctica también existen diferentes grados en el nivel de enfoque. Al principio, cuando se hace la visualización durante la noche existe un fuerte enfoque en el tigre; pero a medida que el cuerpo se relaja y uno se duerme, la apariencia de la visualización se va debilitando. Los sentidos se desvanecen y hay menos audición, olfato, tacto, etcétera. La disminución de los sentidos y de la visualización se debe a que el enfoque de la conciencia disminuye tanto en intensidad como en agudeza. Posteriormente no habrá casi ninguna sensación, lo cual es otro nivel de enfoque, y al final no se dará ninguna experiencia sensorial ni habrá imagen alguna en la visualización.

Es difícil notar estas distinciones sutiles, pero se vuelven aparentes cuando uno trae mayor conciencia al proceso del dormir. Es posible mantener la presencia aun después de que las imágenes y los sentidos se han desvanecido por completo. Finalmente serás capaz de dormirte centrándote en la A y permanecer durante la noche en la presencia pura que la A representa. Cuando lo logres, aun los primeros momentos del despertar en la mañana ocurrirán en presencia pura.

Quizá ya hayas tenido experiencias de mantener el enfoque durante la noche; por ejemplo: cuando necesitas despertarte muy temprano para una cita, la conciencia permanece durante el dormir. Digamos que tienes que despertar a las cinco de la mañana; te duermes, pero te vas despertando para ver la hora en el reloj. La conciencia de la necesidad de despertar temprano permanece aunque no lo percibas así, aunque no pienses en ello. El enfoque es muy sutil, y ése es el tipo de enfoque que uno trae a la práctica; se trata de un toque ligero, suave pero consistente, y no de una concentración intensa. Si estás contento antes de dormir porque te pasó algo maravilloso, cada vez que despiertes, despertarás con gozo, ya que éste se mantiene durante el sueño. No necesitas aferrarte a ese gozo, porque la conciencia sólo reposa en él. Ésa es la

manera de estar presente con el tigre: duerme con él como duermes con el gozo.

Hay dos relaciones diferentes con los fenómenos que atraen a la concentración en el tigre: en la primera, la mente se aferra a los fenómenos; en la segunda, éstos aparecen en la mente. Aferrar es una forma más burda de interacción dualista: el objeto es tratado como una entidad con existencia inherente, como si tuviera una existencia separada, como si fuera una entidad distinta y, por tanto, la mente se aferra a él. Cuando este aferramiento termina, no significa que el dualismo haya culminado, ya que los fenómenos siguen apareciendo en la experiencia y se les sigue considerando como entidades separadas, aunque de manera más sutil. Se puede decir que la primera es una conceptualización activa y más agresiva, mientras que la segunda es más débil y pasiva. Como es más débil, también puede disolverse más fácilmente en rigpa no dual.

La práctica se inicia con la forma de dualismo más burda. Conceptualiza el objeto y utiliza los sentidos de la imaginación para desarrollar la experiencia más poderosa posible del mismo: visualízalo claramente y, lo que es aún más importante, siéntelo y permite que afecte la cualidad de la mente, así como las sensaciones corporales y energéticas. Después de haber establecido firmemente el objeto en la conciencia, relaja el enfoque y permite que el objeto aparezca sin esfuerzo, como si la intención que subyace en la conciencia fuera lo que vinculara la mente con el objeto, del mismo modo como la mente se mantiene conectada con un gran gozo o con la necesidad de despertar temprano para acudir a una cita. No es necesario hacer un gran esfuerzo o concentración: el objeto está allí, y tú estás con él. No lo estás creando, sino permitiendo que exista, lo estás observando. Es como acostarte bajo el sol tibio con los ojos cerrados: sientes en tu cuerpo la tibieza de su luz sin necesidad de concentrarte en el sol que está "allá afuera"; no estás separado. No tienes una experiencia disociada de calor

y luz, ni tampoco necesitas mantener la concentración en ellos; tu experiencia es calor y luminosidad y estás sumergido en ella. Ésta es la manera de estar presente con la visualización durante la práctica.

Un problema común que aparece al inicio de la práctica es la interrupción del sueño cuando uno hace demasiado esfuerzo para mantener el enfoque. Éste debe ser ligero: se trata de "estar con" el tigre en lugar de forzar la mente a estar sobre él. En el sueño ordinario hay una diferencia similar entre el vagar de las imágenes y pensamientos en la mente cuando uno se está quedando dormido y la intensa fijación emocional en un objeto, situación que conduce al insomnio. Permite que la experiencia te enseñe: presta atención a lo que te funciona y a lo que no, y realiza los ajustes necesarios. Si la práctica te mantiene despierto, reduce el esfuerzo de concentración hasta que puedas dormir.

Centrarse en el tigre o la sílaba, sea aferrándose a ellos o permitiendo que aparezcan, es sólo un primer paso. La intención real es llegar a ser uno con el objeto. Tomemos el ejemplo de la letra A (símbolo de lo no nato, lo inmutable, el estado natural de la mente); más que concentrarnos en ella como un objeto, es mejor fundirnos con la esencia profunda que representa. De hecho, esto sucede cada noche, porque quedarse dormido es "quedarse" en rigpa puro: uno puede descubrir rigpa en el sueño porque ya está allí, pero cuando uno se identifica con la mente conceptual ordinaria —que de hecho interrumpe su funcionamiento en el sueño profundo—, la experiencia es de inconsciencia y no de rigpa.

Más allá de dejar que el objeto aparezca en la mente se encuentra el estado no dual. La mente está todavía centrada, pero no hay una identificación con los conceptos, ni son usados los pensamientos para visualizar el tigre o la A. La mente está sólo presente en un estado de conciencia despierta sin división entre el sujeto y el objeto. Cuando ocurre una conciencia des-



pierta enfocada sin que exista el objeto ni el sujeto, puedes tener la vivencia real de la conciencia no dual. Es el estado no dual, la A no está "allá" y tú no estás "aquí". La imagen puede permanecer o no, pero de cualquier manera, la experiencia no está dividida en sujeto y objeto, lo que existe es solamente A, y tú estás allí. Éste es el significado de la A translúcida que se tiñe de rojo por la luz de los pétalos: eres la conciencia pura y no dual simbolizada por la A, y cuando surge la experiencia, que está representada por el color rojo de los pétalos, ésta coloreará la A, pero no se pierde la luminosidad de la presencia no dual.

Con frecuencia, los practicantes dicen que se les dificulta mucho mantener la visualización, o que la visualización interfiere con el dormir. Estos aspectos pueden aclararse si uno entiende la progresión en la práctica, que es: ver, sentir y luego ser. Cuando uno se fusiona plenamente con el objeto, la visualización desaparece, y eso está bien.

La enseñanza también prescribe este tipo de enfoque en el momento de la muerte, pues cuando uno mantiene un estado de presencia durante la misma, el proceso total es muy distinto. Mantener esta presencia es la esencia verdadera de la práctica de transferencia de la conciencia en el momento de la muerte (*phowa*). En esta práctica, la intención es mover la mente de manera directa hacia el espacio puro de conciencia (*dharmakaya*\*). Si el practicante tiene éxito, se libera directamente en la luz clara, sin tener que pasar por la experiencia de distracción y turbulencia que sucede después de la muerte.

Sin la capacidad de permanecer en presencia pura, nos distraemos y vagamos hacia los sueños, hacia las fantasías, hacia el *samsara*, hacia la siguiente vida. Pero si mantenemos la presencia pura, nos encontraremos en la luz clara durante la noche, permaneceremos en la naturaleza de la mente durante el día y nos veremos liberados en el bardo después de la muerte.

Para tener la vivencia de la forma en que las visualizaciones afectan a la conciencia, intenta hacer lo siguiente: imagina que estás en una oscuridad total, una negrura absoluta. La oscuridad no sólo te rodea sino que se encuentra en tu piel, en tu visión, arriba y abajo de ti, dentro de cada célula de tu cuerpo. Es como si pudieras sentir, oler y saborear la oscuridad.

Ahora imagina que súbitamente la oscuridad se abre a una luz clara y penetrante que te rodea y está en ti, una luz penetrante que eres tú.

Tienes que ser capaz de sentir la diferencia entre estas dos visualizaciones, no sólo a través del aspecto visual de la imaginación, sino de los sentidos sutiles que la caracterizan y que iluminan tu mundo interno. En la oscuridad tienes una cierta experiencia, tal vez un poco de miedo o una sensación iracunda, pero con la luz hay claridad.

Hay otro experimento que tiene el propósito de darte una experiencia sobre el tipo de enfoque que requiere la práctica. Relaja tu cuerpo, imagina una A roja y luminosa en el *chakra* de tu garganta. La luz roja es profunda, rica y sensual. Usa la imaginación para sentir la luz, deja que te calme, te relaje, tranquilice tu mente y tu cuerpo y te cure. La luz se expande, llenando el *chakra* de la garganta y luego permea todo el cuerpo. En la medida en que lo hace, se relaja cualquier tensión. Todo lo que toca lo disuelve en luz roja. Tu cuerpo entero se disuelve en luz roja. Deja que la luz penetre tu conciencia, de modo que todo lo que veas sea luz roja brillante, que todo lo que sientas sea luz roja suave, cualquier sonido que escuches sea luz roja apacible. No pienses esto, vévelo. Deja que tu mente sea luz roja, de manera que no exista un "tú" que percibe un objeto, sino sólo la luz roja siendo consciente de sí misma. Permite que cualquier cosa que surja como sujeto u objeto se disuelva en luz roja. Todo —cuerpo y energía, mundo y sucesos mentales— se disuelve hasta que estás completamente unido con la luz roja. No hay "dentro" ni "fuera", sólo luz

roja. Ésta es la forma de fusionarse con la A y mantener un enfoque durante la noche, unido con el objeto de la visualización.

### LA SECUENCIA

Las prácticas deben hacerse siempre en orden. La primera parte, que tiene que ver con enfocar la A en la garganta, se hace cuando uno va a dormir; idealmente, la segunda parte se hace dos horas después; la tercera, dos horas más adelante, y la cuarta, dos horas más tarde. Despertarse durante la noche mantiene el sueño ligero y facilita la práctica exitosa del yoga de los sueños. No es necesario dividir la noche en segmentos de dos horas exactas aunque puedes usar un reloj despertador si así lo deseas; se trata sólo de despertar y trabajar en tres ocasiones. Pensamos en períodos de dos horas porque, por lo general, las personas duermen aproximadamente ocho horas. Aunque este programa de despertar propicia claridad, es importante descansar adecuadamente, así que no te preocupes si pierdes uno de los períodos de práctica y haces solamente tres, incluso no hay que preocuparse si haces sólo uno y pierdes tres. Haz lo mejor que puedas y no te preocupes por lo que no puedas hacer. ¡Éste es el secreto importante de la práctica! Preocuparse no favorece la práctica, pero tampoco debes perder la intención firme de hacerla lo mejor posible. Sólo hazla lo mejor que puedas.

¿Qué debes hacer si te quedas dormido después de la primera parte y no logras despertarte hasta el amanecer? Practica entonces la segunda parte, no la tercera ni la cuarta; nunca te saltes una de las cuatro prácticas primarias. Hay consistencia en los resultados de la práctica porque todos los elementos están relacionados: los diferentes chakras, colores, meditaciones, tiempos, elementos, energías y posturas trabajan juntos para

generar una experiencia particular y desarrollar ciertas capacidades en el practicante. Cada nivel de la práctica evoca una cualidad energética de conciencia que va a ser integrada conscientemente, y cada cualidad apoya el desarrollo de la siguiente. En virtud de que existe este tipo de desarrollo, es importante que las cuatro sesiones se hagan en orden.

La primera parte de la práctica está teñida del aspecto apacible de los sueños; si vas a hacer sólo una parte de la práctica, es mucho más fácil trabajar con este aspecto apacible que con el aspecto iracundo. Es más sencillo permanecer presente en una situación apacible que en una aterradora. Un principio general de la práctica es trabajar más a menudo con las situaciones que son más sencillas de manejar, para después practicar con las más difíciles en la medida en que vamos avanzando. En este caso, primero desarrollamos estabilidad en la presencia y luego trabajamos con aspectos que implican mayor desafío: incrementar la claridad, desarrollar poder y, por último, desarrollar la imaginación iracunda.

La primera parte de la práctica no está relacionada tanto con el hecho de desarrollar algo, sino con redescubrir la conciencia serena. Se trata de permitir que algo "sea", no de "hacerlo". Es como si después de estar muy ocupado y de prisa durante todo el día llegas a casa y te abandonas a sueños apacibles. Se requiere un poco de tiempo para descansar y recuperarte. El chakra que se utiliza es el de la garganta, que es el que se encuentra conectado con la potencialidad y con la expansión y contracción.

Despiertas después de dos horas y tendrás que haber dormido muy profundamente para sentirte descansado y relajado; esto sólo cambia la actitud y la cualidad de la mente. En la primera sesión de práctica se cultivan la estabilidad y la contracción, que son como la base del cuerpo. En la segunda sesión se trata de adornar el cuerpo, de desarrollar la claridad como un ornamento de la presencia estable. Entonces el foco



se encuentra en el chakra del entrecejo, que está conectado con la apertura y el incremento de la claridad.

Si uno desarrolla estabilidad en la primera sesión y claridad en la segunda, entonces puede desarrollarse poder en la tercera. El punto focal es el chakra más central en el cuerpo, el chakra del corazón, que está conectado con la fuente de la fuerza. Lo anterior no significa que por el solo hecho de soñar durante este período tendrás poder en el sueño. El poder se desarrolla como resultado de la práctica y de las dos sesiones previas. El poder que se cultiva aquí no es un poder agresivo o rudo, sino el poder sobre los pensamientos y las visiones, el poder de estar libre de las reacciones habituales cuando enfrentamos las apariencias. Como un rey que se encuentra sentado en su trono, que es el asiento de su poder, tú te sientas en la base de tu propio poder: la conciencia pura.

La práctica de la cuarta parte de la noche está basada en la estabilidad, la claridad y el poder, y en ella uno desarrolla la ausencia de miedo. Dentro de nosotros mismos se encuentran las causas de los sueños aterrizantes, y después de algunos logros en los primeros tres niveles de la práctica podemos evocarlas al enfocarnos en el tigre negro que está en el chakra secreto, el chakra más vinculado con las huellas kármicas iracundas. En este caso, la generación de sueños aterrizantes es resultado de la práctica y se estimula al practicante para que continúe teniendo este tipo de sueños y utilice la práctica para transformar las huellas kármicas aterrizantes en el camino. De esta manera probamos el desarrollo de la práctica y posteriormente fortalecemos la estabilidad, la claridad y el poder que hemos cultivado. Las imágenes terroríficas ya no producen emociones de miedo, sino que son consideradas como oportunidades para desarrollar la práctica.

Hay una alternativa: puedes, si así lo deseas, centrarte solamente en un punto de la práctica hasta que obtengas resultados apropiados. Las prácticas deben hacerse en orden, pero

en este caso trabajas sólo con la primera sección de la práctica cada vez que despiertas, repitiéndola muchas veces durante muchos días, hasta que tengas la experiencia de generar sueños apacibles y estabilidad de conciencia. Ya que has obtenido cierto avance en la primera parte, puedes trabajar solamente con la segunda, incrementando la claridad durante tantas noches como sea necesario para generar sueños que tengan la cualidad de esta sección de la práctica y hasta que haya un incremento en claridad durante la noche. Practica entonces la tercera hasta que se manifiesten resultados y, finalmente, practica la cuarta. Pero no hagas la segunda parte si antes no has hecho la primera, ni la cuarta si no has realizado la tercera. Repito: la secuencia es importante.

Algunas persona se sienten abrumadas por la aparente complejidad de la práctica, pero esto sucede sólo al principio. En la medida en que uno maneja el yoga de los sueños, la práctica empieza a ser cada vez más simple. Cuando la conciencia es estable, uno no necesita hacer ninguna de las formas particulares de la práctica; basta con permanecer en presencia y así los sueños serán lúcidos de manera natural. La práctica parece compleja sólo porque tiene varios elementos diferentes que deben trabajarse en armonía para apoyar de mejor manera al practicante, y al comienzo de la práctica es cuando se necesita más apoyo. Durante las preparaciones y las prácticas tómate el tiempo necesario para entender plenamente cada uno de los elementos y utilízalos de manera conjunta. Una vez que logres lucidez en los sueños de manera consistente, puedes tratar de simplificar la práctica.

haber sido una experiencia especial. Algunas personas tienen sueños lúcidos sin proponérselo conscientemente.

Una vez que las prácticas preliminares y la práctica principal hayan sido integradas en la vida del practicante, los sueños lúcidos empezarán a manifestarse con mayor frecuencia. El objetivo de la práctica no es precisamente soñar con lucidez; sin embargo, hacerlo es un desarrollo importante a lo largo del camino de este yoga.

Con respecto al sueño lúcido, hay muchos niveles distintos: en el más superficial uno se da cuenta de que está soñando, pero tiene poca claridad y carece de poder para modificar el sueño. La lucidez se logra y se pierde por momentos, y prevalece la lógica del sueño sobre la intención consciente del soñante. En el otro polo de este continuo, los sueños lúcidos pueden ser extraordinariamente vívidos y parecer más "reales" que la experiencia ordinaria de vigilia. Conforme aumenta la experiencia, uno va desarrollando mayor libertad en el sueño y es posible llegar a trascender los límites de la mente a tal grado, que puede hacer, literalmente, cualquier cosa que imagine.

Es obvio que los sueños no se manifiestan en la misma dimensión de realidad que la vida cotidiana; si uno sueña que tiene un coche nuevo, eso no significa que a la mañana siguiente no tendrá que tomar el autobús para ir al trabajo. En ese sentido, los sueños nos parecen insatisfactorios; sentimos que no son "reales". Sin embargo, el efecto de los sueños puede extenderse a la vida diaria cuando en ellos cumplimos tareas psicológicas que han quedado inconclusas, o cuando suframos dificultades energéticas. Lo más importante es que en los sueños podemos desafiar y superar las limitaciones de la mente; al hacerlo, desarrollamos la flexibilidad mental, lo que es de gran importancia.

¿Por qué es tan importante la flexibilidad mental? Porque las rigideces de la mente, las ataduras que nos imponen las

## LUCIDEZ

Si alguien nos dice que ha pasado muchos años en retiro, nos causa una gran impresión, y con razón, pues sabemos que se requiere este tipo de esfuerzo para lograr la iluminación. Sin embargo, es algo que nos parece imposible en nuestras vidas tan ocupadas; podemos desear llevar a cabo el retiro tradicional de tres años, pero sentimos que nuestras circunstancias nunca nos lo permitirán. Por otro lado, todos tenemos realmente la posibilidad de hacer toda esa práctica, ya que durante los siguientes diez años de vida pasaremos aproximadamente tres años durmiendo. En los sueños ordinarios podemos tener experiencias muy agradables, pero también podemos sentir enojo, celos o miedo. Tal vez sea necesario que tengamos esas experiencias emocionales, pero no lo es que continuemos aumentando las inclinaciones habituales de apego y sintiéndonos abrumados por emociones y fantasías. En vez de eso, ¿por qué no practicamos las enseñanzas del camino? Podemos pasar esos tres años de sueño haciendo las prácticas. Una vez que la lucidez se estabiliza, puedes hacer cualquier práctica durante el sueño; algunas incluso, tienen mayores consecuencias y de manera más efectiva que cuando se hacen durante el día.

El yoga del dormir desarrolla la capacidad que todos tenemos para soñar con lucidez. Un sueño lúcido, en este contexto, es aquel en el cual el soñante se da cuenta de que está soñando mientras sueña. Muchas personas, tal vez la mayoría, han tenido por lo menos una experiencia de sueño lúcido. Pudo haber sido durante una pesadilla en la que uno se dio cuenta de que estaba soñando y despertó para escapar, o bien pudo

perspectivas incorrectas al oscurecer la sabiduría y limitar la experiencia, nos mantenemos atrapados en identidades ilusorias y nos impiden ser libres. En este libro he hecho hincapié en la manera en que la ignorancia, la ambición y la aversión nos condicionan y nos mantienen atrapados en las tendencias kármicas negativas. Para progresar en el camino espiritual debemos disminuir la ambición y la aversión hasta que podamos penetrar en la base misma de la ignorancia y descubrir así la sabiduría que se encuentra tras ella. La flexibilidad de la mente es la capacidad que, una vez desarrollada, nos permite ir más allá de la ambición y la aversión; nos permite ver las cosas de una nueva manera y responder a ellas en forma positiva, en lugar de ser llevados ciegamente por las reacciones habituales.

Cuando varias personas distintas enfrentan una misma situación, reaccionan de manera diferente; algunas se apegan más y otras menos. Cuanto mayor sea nuestro apego, es decir, cuantas más reacciones nuestras se basen en los condicionamientos kármicos, estaremos más controlados por las experiencias que vayamos encontrando. Si tenemos suficiente flexibilidad, el karma no podrá arrastrarnos. Un espejo no elige lo que refleja, permite que cualquier cosa aparezca y desaparezca en su naturaleza pura. El espejo es flexible en ese sentido, porque no se apega ni rechaza. No trata de retener una determinada imagen, ni se rehúsa a reflejar otra. A nosotros nos falta esa flexibilidad porque no entendemos que cualquier cosa que aparezca en nuestra conciencia es sólo el reflejo de nuestra propia mente.

En los sueños lúcidos practicamos la transformación de cualquier cosa que se presente. Cualquier límite de la experiencia puede romperse durante el sueño: podemos hacer cualquier cosa que se nos ocurra. A medida que rompemos las limitaciones habituales de la experiencia, la mente se vuelve más ágil y flexible. Primero desarrollamos la lucidez, luego la flexibilidad y posteriormente aplicamos esa flexibilidad mental

a toda nuestra vida. Cuando a través de la experiencia reconocemos que nuestras percepciones habituales son relativas y maleables, no nos vemos tan restringidos por ellas. Tampoco nos inhiben tanto nuestras identidades habituales cuando tenemos la experiencia de transformarlas y dejarlas ir.

De la misma manera en que podemos transformar las imágenes en los sueños, podemos también transformar nuestros estados emocionales y las limitaciones conceptuales en la vida de vigilia. Cuando podemos sentir que la naturaleza de nuestra experiencia es maleable y parecida a los sueños, podemos transformar la depresión en felicidad, el miedo en valor, el enojo en amor, la desesperanza en fe, la distracción en presencia. Podemos transformar aquello que es poco sano en algo saludable, lo que es oscuro podemos volverlo luminoso, lo que es sólido y limitante podemos modificarlo para que sea vasto y abierto. Hay que desafiar los límites que nos restringen. El propósito de esas prácticas es integrar la lucidez y la flexibilidad en cada momento de nuestra vida, así como abandonar la pesadez y el condicionamiento que implica nuestra manera de ordenar la realidad, de otorgarle significado y de dejarnos atrapar por la ilusión.

## EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD

Una vez que hemos logrado desarrollar lucidez, las enseñanzas sugieren que hagamos muchas cosas durante los sueños. El primer paso para desarrollar flexibilidad tanto en los sueños como en la vida diaria es reconocer el potencial para lograrlo. En la medida que consideremos reales las posibilidades que las enseñanzas sugieren, la mente las incorporará en su potencial y empezaremos a ser capaces de tener experiencias que ni siquiera habíamos imaginado anteriormente.

Tengo una computadora *laptop* y me parece muy divertido explorarla. Si activo un icono de la pantalla, se abre un archi-

vo; si activo otro, aparece otra cosa; así es la mente. La atención va hacia algo y es como activar un icono; repentinamente aparece toda una cadena de pensamientos e imágenes. La mente continúa activando, moviéndose de una cosa a otra. Algunas veces tenemos dos ventanas abiertas, como cuando estamos hablando con alguien pero pensando a la vez en otra cosa. Aunque comúnmente no pensamos que esto es como tener personalidad múltiple, podemos manifestar esas identidades múltiples en el sueño. En lugar de tener sólo nuestra atención dividida, podemos dividirnos en cuerpos oníricos distintos pero que existen simultáneamente.

Un día, después de jugar con mi computadora, soñé con una pantalla en la que aparecían iconos que podía activar con la mente y que cambiaban todo el ambiente. Aparecía un icono de bosque y, cuando lo activaba, me encontraba en medio del bosque. Entonces aparecía un icono del océano y, después de activarlo, me encontraba en un ambiente oceánico. La capacidad para hacerlo ya estaba en mi mente, pero la manera en que surgió esta posibilidad de experiencia provino de la interacción con la computadora. Nuestros pensamientos y experiencias tienen influencia en los pensamientos y experiencias posteriores. La práctica del soñar trabaja con este hecho, las enseñanzas nos presentan ideas y posibilidades nuevas, así como las herramientas para ponerlas en práctica; de nosotros depende que éstas se manifiesten tanto en los sueños como en la vida diaria.

Por ejemplo, las enseñanzas mencionan que podemos multiplicar las cosas cuando estamos soñando. Tal vez soñemos con tres flores, pero como nos damos cuenta de que estamos en un sueño y que éste es flexible, podemos, si lo deseamos, hacer que aparezcan cientos o miles de flores, toda una lluvia de flores. Pero primero tenemos que saber que esa posibilidad existe; si no sabemos que la opción de multiplicar objetos está allí, entonces dicha opción no existe para nosotros.

En las investigaciones sobre los sueños realizadas en Occidente, se ha encontrado que las personas pueden mejorar sus habilidades practicándolas durante sus sueños o ensaños diurnos. Este conocimiento fue incorporado a las enseñanzas desde hace muchos siglos. Al utilizar los sueños, podemos cambiar nuestras formas habituales de estar en el mundo, incrementando lo positivo y disminuyendo lo negativo. Esto no se refiere únicamente a las habilidades que nos pueden ayudar en la vida diaria, sino que también se aplica a los niveles más profundos de la vida espiritual. Dirige siempre tu esfuerzo a la meta más elevada e inclusiva, ya que ésta automáticamente se encargará de las menos importantes. Aunque es bueno trabajar con los problemas relativos, una vez que uno se ha iluminado no hay ya ningún problema.

El *Tantra Madre* menciona once categorías de experiencia en las cuales es común que la mente se vea limitada por la apariencia. Todas estas tienen que ser reconocidas, desafiadas y transformadas. El principio es el mismo para todas ellas, pero es benéfico dedicar cierto tiempo a cada una, para poder introducir las posibilidades de transformación en la propia mente. Las categorías son: tamaño, cantidad, cualidad, velocidad, logro, transformación, emanación, viaje, visión, encuentros y vivencias.

*Tamaño.* Durante los sueños pensamos muy pocas veces acerca del tamaño; en cambio, en la vida cotidiana sí lo hacemos. Por lo que se refiere a esta dimensión hay dos aspectos: lo pequeño y lo grande. Cambia tu tamaño en el sueño: conviértete en algo tan pequeño como un insecto o en algo tan grande como una montaña; transforma un gran problema en uno pequeño o una pequeña y bella flor en algo tan grande, como el Sol.

*Cantidad.* Si aparece un buda en tus sueños, haz que aparezcan cien o mil. Si tienes miles de problemas, redúcelos a uno



solo. En la práctica del soñar puedes quemar las semillas de karmas incipientes; utiliza la conciencia despierta, conduce tu sueño, en lugar de ser llevado por él; sé el sujeto, más que el objeto, de tus sueños.

**Cualidad.** Con frecuencia, las personas quedan atrapadas en una experiencia poco saludable porque no sabe que ésta puede ser transformada; es necesario pensar en la posibilidad de cambio y practicarla en los sueños. Cuando estés enojado en un sueño, transforma esa emoción en amor. Puedes cambiar las cualidades de miedo, celos, enojo codicia, desesperanza incesante y embotamiento. Ninguna de ella te ayuda. Convéncete a ti mismo de que puedes trascenderlas y transformarlas, puedes incluso decírtelo en voz alta para fortalecer este entendimiento. Una vez que has tenido la experiencia de cambiar una emoción en el sueño, también puedes hacerlo en la vida cotidiana. Esto te permite desarrollar mayor libertad y flexibilidad: no tienes que quedarte atrapado por los condicionamientos anteriores.

**Velocidad.** En virtud de que al soñar estás por completo en la mente, puedes lograr muchas cosas en el sueño en tan sólo unos segundos. Visita miles de lugares en un minuto, adquiere una experiencia hasta que cada instante se convierte en un mundo entero. En el sueño, las únicas limitaciones son las de tu imaginación.

**Logro.** Cualquiera cosa que te sientas incapaz de lograr en la vida de vigilia puedes lograrla en el sueño: hacer prácticas, escribir un libro, nadar a través del océano, terminar aquello que requiere culminarse.

Un año después de que mi madre murió se apareció en mi sueño para pedirme ayuda. Le pregunté qué podía hacer por ella, y me dio el dibujo de una *stupa* —un monumento tibeta-

no-, pidiéndome que la construyera para ella. Yo sabía que era un sueño, pero acepté la tarea como si fuera real. Vivía en ese entonces en Italia, donde existen muchas restricciones y reglamentos sobre la construcción y el uso del suelo. No sabía cómo obtener los permisos, el dinero, ni la tierra que necesitaba, así que pensé en pedir ayuda a mis guardianes. El *Tantra Madre* recomienda lo siguiente: pide ayuda a los guardianes del sueño cuanto te veas confrontado con una tarea que te parece imposible efectuar. Los guardianes aparecieron respondiendo a mi petición de ayuda: un gigantesco árbol bodhi apareció en el sueño, y repentinamente los guardianes lo transformaron en la *stupa*. En nuestra cultura creemos que construir una *stupa* para alguien que ha muerto le ayuda a transitar hacia su próximo nacimiento. Mi madre estaba contenta y satisfecha en el sueño, y yo también. Sentía que le había dado algo importante, algo que quizá ella no había obtenido cuando murió en casa, en India. Ahora se había logrado y ambos estábamos felices. Este sentimiento se extendió a la vigilia.

Los logros en los sueños influyen la vida cotidiana, ya que al trabajar con la experiencia se trabaja también con las huellas kármicas. Utiliza los sueños para lograr lo que es importante para ti.

**Transformación.** Para los practicantes del tantra es muy importante la transformación, ya que es el principio en el cual se basa la práctica tántrica; sin embargo, es importante también para todos nosotros. Aprende a transformarte a ti mismo, inténtalo todo. Conviértete en pájaro, perro, garuda, león, dragón. Transformate de una persona enojada en una comensal pasiva, de un humano envidioso y celoso en un buda claro y lleno de apertura. Transformate en un *yidam* o una *dakini*; todo esto tiene el gran poder de desarrollar la flexibilidad y sobrepasar las limitaciones de las identidades habituales.



*Emanación.* Esto es similar a la transformación. Después de transformarte en un yidam o buda, emana de ellos otros cuerpos que puedan traer beneficios a otros seres. Sé dos cuerpos, luego tres, cuatro, los más que puedas, y todavía más. Rompe las limitaciones de vivirte como un ego único y separado.

*Viaje.* Empieza con los lugares que desees visitar: ¿quieres ir al Tíbet?, hazlo. ¿A París?, ve. ¿Cuál es el lugar que siempre has querido visitar?

No se trata sólo de llegar a algún lado, sino del viaje en sí. Guíate a ti mismo, de manera consciente, hacia un lugar. Puedes viajar a otro país o a una tierra virgen. Puedes también viajar a otro planeta, a un lugar que no has visto en muchos años o al fondo del océano.

*Visión.* Trata de ver lo que nunca has visto. ¿Has visto alguna vez a Guru Rinpoche?, ¿a Tapihritsa?, ¿a Cristo? Ahora puedes hacerlo. ¿Has visto Shambhala o el centro del sol? ¿Has observado la división de las células, o a tu corazón bombeando la sangre, la cima del Monte Everest, o las cosas tal como se ven desde la perspectiva del ojo de una abeja? Genera tus propias ideas y conviértelas en realidad durante el sueño.

*Encuentros.* En la tradición tibetana existen muchas historias de personas que conocieron a maestros, guardianes, dakinis y otros personajes en sus sueños. Tal vez sientes alguna conexión con maestros del pasado; ahora puedes encontrarte con ellos. Cuando lo hagas, pregúntales inmediatamente si puedes volver a verlos, ya que esto genera mayores posibilidades de encontrarte de nuevo con ellos. Posteriormente pídeles enseñanzas.

*Vivencias.* Utiliza los sueños para vivenciar algo que nunca antes hayas sentido. Si no estás seguro de haber tenido la experiencia de rigpa, tenla durante el sueño. Puedes vivir cualquier

estado místico o experiencia en el camino espiritual, sin importar lo elaboradas o simples que parezcan. Puedes respirar en el agua como un pez, atravesar paredes o convertirte en una nube. Puedes viajar por el universo convertido en un rayo de luz o caer desde el cielo en forma de lluvia. Puedes hacer cualquier cosa que se te ocurra.

Ve más allá de los límites de las categorías anteriores, ya que éstas son sólo sugerencias. Trabajamos con los patrones de nuestra experiencia: con la velocidad, el tamaño, la emanación y otros, pues creer que estos conceptos relativos son reales nos paraliza. Disolver las fronteras mentales nos conduce hacia la libertad, que es la base de la mente. Si sueñas con un fuego amenazador, transóformate en llama; si aparece un torrente, conviértete en agua. Si te atrapa un demonio, transóformate en un demonio mayor; vuélvete montaña, leopardo, o árbol. Transóformate en una estrella o en un bosque entero. Cámbiate de hombre a mujer y luego a cientos de mujeres. O transóformate de mujer en diosa. Sé un animal, un halcón que vuela muy alto o una araña que teje su tela. Conviértete en bodhisattva y aparécete simultáneamente en cientos de lugares, o en los 33 infiernos para beneficiar a los seres que viven allí. Transóformate en Siamuhka, en Padmasambhava o en cualquier deidad, yidam o dakini. Esta práctica es semejante a otras prácticas tántricas en las que te transformas; tiene las mismas metas y propósitos, pero es mucho más fácil alcanzar el éxito en la práctica durante el sueño, porque allí te transformas realmente. Existe una infinidad de experiencias disponibles dentro de los sueños.

Viaja a cualquier lugar que hayas deseado: al Monte Meru, al centro de la Tierra, a otros planetas u otros ámbitos. Yo regreso a India casi todas las noches: una manera muy barata de viajar. Visita el reino de los dioses, viaja al infierno, al reino de los demonios. Es sólo una idea; no estarás realmente en él, pero sí estarás aflojando las ataduras que limitan tu mente.

Asiste a las prácticas y *pujas* —ritos— de los dioses y diosas, participa de las cinco familias búdicas. Vuela sobre la superficie, viaja por el interior de tu cuerpo. Hazte tan grande como la Tierra, y todavía más, o tan pequeño como un átomo, tan delgado como un bambú, tan ligero como el polen que vuela por los aires.

El principio de desarrollar flexibilidad es más importante que los aspectos particulares del sueño, así como la cualidad luminosa del cristal es más importante que los colores que éste refleja. Las sugerencias de las enseñanzas no deben convertirse en ataduras. Piensa en nuevas posibilidades y luego exprésalas, hasta que cualquier cosa que parezca limitar tu experiencia sea considerada inmediatamente como algo frágil y sin capacidad de limitarte. La lucidez da mayor luz a la mente conceptual y, al ejercitar la flexibilidad, se aflojan los nudos de condicionamiento que la restringen. En virtud de que estamos condicionados por las entidades aparentemente sólidas con las que nos encontramos, éstas deben transformarse en nuestra experiencia, en algo luminoso y transparente. En virtud de que estamos condicionados por la aparente solidez de los pensamientos, éstos deben disolverse en la infinita libertad de la mente.

Hay un principio básico para el viaje espiritual que debemos continuar ejercitando aun dentro de la libertad del sueño. Las posibilidades en los sueños son ilimitadas; podemos hacer a nuestro sueño todos los cambios que deseemos, pero es importante que estos cambios sean hacia lo positivo, ya que ésa es la dirección que más contribuye a nuestro camino espiritual. Las acciones llevadas a cabo en los sueños tienen en nosotros el mismo efecto interior que las efectuadas en la vigilia. Existe una tremenda libertad en el sueño, pero no se trata de la liberación de las causas y efectos kármicos, puesto que esta última sucede sólo cuando hemos trascendido el dualismo. Necesitamos paciencia y una fuerte intención para desarrollar la flexi-

bilidad necesaria que nos permita derribar los mandatos del karma negativo.

Trabaja con las fronteras de la experiencia, con las restricciones de los condicionamientos y con las creencias limitantes. La mente puede hacer eso: es asombrosa. Tu identidad es mucho más flexible de lo que imaginas; simplemente necesitas darte cuenta de la posibilidad de cambiar de experiencia e identidad, y eso se convierte en una posibilidad real. Si crees que no puedes lograr algo, por lo general no puedes; es un principio muy sencillo, pero de gran importancia. Justo en el momento en que dices que puedes hacer algo, ya has empezado a lograrlo.

Trata tus sueños con respeto e incorpora en el camino todas las experiencias del sueño y de la vida diaria. Utilizar los sueños para liberarte de las restricciones habituales, para superar obstáculos en el camino y para reconocer finalmente tu verdadera naturaleza y la verdadera naturaleza de todos los fenómenos, es usarlos sabiamente.

*Y así un día no desperté  
por una, soñaba e imaginaba  
además, tenía el mismo  
mismo camino. Me parece  
que me parece parte interesante del  
entre momentos.*

## LOS OBSTÁCULOS

El *Tantra Madre* describe cuatro obstáculos que deben superarse en el yoga del soñar: la distracción en fantasías engañosas, la lasitud, la inquietud que provoca despertarse durante la noche y el olvido. Prescribe también remedios internos y externos para ellos.

### ENGAÑO

La distracción mediante el engaño ocurre cuando un sonido o imagen externa o interna acapara la atención. Puede tratarse de un sonido que se produce afuera, mientras el practicante está quedándose dormido. La mente se mueve hacia él y entonces, por asociación, surge un recuerdo o fantasía que atrapa al practicante y le suscita una reacción emocional. O el sonido puede generar una cierta curiosidad y el practicante se pierde en la especulación. Esto es un engaño, ya que nos vemos atraídos en el intento de perseguir cosas que realmente no existen como tales.

El antídoto interno es concentrarse en el canal central. ¿Cuál es la sensación al hacer esto? Inténtalo y verás que te sentirás centrado y presente, liberado de la fantasía y de vuelta contigo mismo. Ayuda tener conciencia del canal central cuando uno se está quedando dormido: haz esto de una manera simple. Muchas veces nuestra vehemencia con respecto a las prácticas hace que éstas se vuelvan innecesariamente complejas. Sólo siente el canal central y esto evitará que tu mente se evada. También es bueno meditar sobre la impermanencia y la

naturaleza ilusoria de nuestra experiencia dualista, ya que estas contemplaciones fortalecen la intención de permanecer centrado y ayudan a evitar perderse en la fantasía. El antídoto externo es realizar ofrendas o hacer prácticas devocionales como el *guru yoga*.

### LASITUD

El segundo obstáculo es la lasitud, que se manifiesta como una pereza interna, una ausencia de fortaleza y claridad interior. Cuando uno descuida la práctica, empieza a vagar sin rumbo, en una confusión, y acaso con comodidad, aun cuando esté pendiente del objeto de atención. Esto difiere del primer obstáculo, en que la atención persigue una cierta distracción. En este caso, hay una falta de precisión interna.

El antídoto es visualizar humo azul que lentamente sube por el canal central, desde la intersección de los tres canales (en el centro del cuerpo, unos cuantos centímetros abajo del ombligo) hasta la garganta. No te pierdas en razonamientos de tipo físico, como por ejemplo: adónde va el humo, si se desvanece o no y otros pensamientos similares; sólo visualiza el humo moviéndose lentamente hacia arriba por el canal central, como si se tratara de un sueño. Mientras haces esto, puedes visitar a tu maestro o a un sanador y pedirle una especie de exorcismo.

Cuando se presenta el obstáculo de la lasitud, el *Tantra Madre* sugiere que uno puede estar enfrentando un problema con un espíritu o con una fuerza dentro del ambiente. Por supuesto que ésta no es la única manera de entender la dificultad.

## DISTRACCIÓN

El tercer obstáculo es la distracción que surge de uno mismo. Despiertas una y otra vez con gran inquietud durante el sueño. La causa puede ser un problema con el prana, o estar muy nervioso o agitado. El antídoto es concentrarse en cuatro dakinis en la forma de cuatro sílabas que se encuentran en cuatro pétalos de loto en el chakra de la garganta. Las sílabas son: RA, que es amarilla y está situada hacia el frente del cuerpo; LA, que es verde y está a la izquierda; SHA, de color rojo, en la parte de atrás, y SA, de color azul, a la derecha. Si el problema se presenta como una distracción vinculada con inquietud, concentra tu atención en una sílaba tras otra mientras te vas quedando dormido. Trata de sentir dakinis protectoras a todo tu alrededor.

Externamente puede ser benéfico realizar la práctica de chöd, un ritual que implica realizar ofrendas a los espíritus. También puede ser útil revisar si se ha roto alguna promesa o compromiso (*samaya*\*) en relación con las enseñanzas o con el maestro. La inquietud también puede ser provocada por perturbaciones en las relaciones con amigos o conocidos.

En estos casos, puede ser bueno confesarse consigo mismo: visualiza a tu maestro como lo haces en guru yoga y expresa lo que ha estado mal. Examínalo en un estado de conciencia despierta, no con culpa, vergüenza o sentimientos inadecuados. Si hiciste algo que no estuvo bien, toma la decisión de no hacerlo de nuevo. Tal vez requieras cierta acción, como por ejemplo, hablar con el amigo con quien te sientes molesto; ésta puede ser una decisión adecuada en tales circunstancias.

## OLVIDO

El cuarto obstáculo es el olvido: olvidar tus sueños, olvidar experiencias favorables que te apoyan o incluso olvidarte de hacer la práctica. Hacer un retiro personal te puede ayudar a tener más claridad en la mente. También, equilibrar el prana mediante la respiración permite asentar y estabilizar la conciencia despierta. El *Tantra Madre* prescribe, como antídoto, la práctica del primer período de sueño. Ésta es la primera práctica preliminar descrita anteriormente, en la que uno se concentra en la letra roja A en el chakra de la garganta. Mantener la conciencia despierta en la A mientras te quedas dormido te ayudará a recordar.

## LOS CUATRO OBSTÁCULOS SEGÚN SHARZA RÍNPOCHE

Sharza Rínpoche también escribió acerca de cuatro obstáculos posibles, pero los dividió en categorías distintas: problemas con el prana, problemas con la mente, problemas con los espíritus locales y enfermedad. Estos obstáculos pueden impedirte soñar o recordar los sueños, así como generar problemas dentro del sueño mismo.

Si padeces un problema relacionado con el prana, la energía del cuerpo se bloquea o no fluye de manera uniforme. La mente y el prana están conectados: si hay una perturbación en el prana, la mente también se ve afectada. En este caso, puede ser útil cualquier acción que ayude a relajarte antes de dormir, ya sea un baño caliente o un masaje. También es bueno tratar de mantenerse lo más relajado y tranquilo posible durante el día.

La mente puede estar demasiado ocupada y, por tanto, impedir el sueño. Por ejemplo, es muy difícil tratar de parar los pensamientos después de un día muy agitado; la mente se

encuentra dispersa con los problemas o estímulos y a la vez se contrae con la intensidad o ansiedad. Si te resulta difícil tranquilizar la mente, puedes hacer un trabajo físico energético de manera que el cuerpo se canse y quede exhausto. Meditar en el vacío puede ayudar a aclarar la mente y, como ya se ha dicho anteriormente, también ayuda cualquier cosa que favorezca la relajación antes de dormir.

Una perturbación en la relación con los espíritus locales puede provocar un sueño interrumpido y poco reparador. Sé que muchos occidentales no creen en cosas como espíritus locales, que son realmente las energías del lugar o la sensación que da un ambiente particular y, en cierto sentido, tienen razón. Pero los tibetanos creen que hay espíritus verdaderos, seres vivientes que se encuentran en un lugar, y que si uno hace algo que interfiera a nivel energético con ellos, se verá afectado a su vez, como respuesta. La provocación de los espíritus locales puede originar sueños terribles, la incapacidad de recordar los sueños o bien una cierta inquietud que no permite dormir.

Ante esta situación, lo primero que necesitamos es darnos cuenta de la naturaleza del problema. Para los tibetanos hay diversos remedios que pueden utilizarse: frecuentemente van con un chamán y le piden que consulte el oráculo para descubrir la fuente del problema y la acción que se requiere tomar. Si no, hacen la práctica de chöd, consistente en realizar ofrendas a los espíritus; otros van con un maestro y le piden ayuda, la cual por lo general se da mediante un exorcismo, un ritual que rompa la conexión de los espíritus con las personas. Si el maestro hace esto último, le pedirá al sujeto algo que le pertenezca —un poco de cabello o alguna prenda de ropa— para quemarlos en un fuego ritual.

Los tibetanos tienen muchos remedios como los anteriores, pero éstos sólo pueden ser de beneficio si se entiende así el problema y se cree que los espíritus lo están provocando, de

manera que se puedan tomar los pasos necesarios para reparar la situación. Si has tenido vivencias de este tipo con los espíritus, ofréceles compasión. Si no crees en esto, pero eres sensible a la energía del lugar, trata de modificarla prestando incienso y generando compasión. Si tampoco crees en esto, genera compasión para cambiar el ambiente interno de tus emociones y tu mente.

El cuarto obstáculo es la enfermedad y, por supuesto, lo que recomiendan las enseñanzas es que se consulte a un médico. No existe obstáculo alguno, de todos aquellos que puedan presentarse, que no haya sido enfrentado y superado por otros anteriormente, así que no necesitas desanimarte. Confía en las enseñanzas y en tu maestro para descubrir los remedios que ya existen en las mismas enseñanzas y que sólo necesitas aprender y aplicar.



Como hemos mencionado anteriormente, hay dos niveles en el trabajo con los sueños: el primero tiene que ver con encontrar el significado de los sueños. Eso está bien y corresponde al nivel de la mayoría de las psicologías occidentales que conceden valor a los sueños. Tanto en Oriente como en Occidente, reconocemos que los sueños pueden ser una fuente de creatividad, de solución de problemas, de diagnóstico de enfermedades y otras cosas más. Pero el significado de los sueños no es inherente a ellos; en realidad, tal significado está siendo proyectado sobre los sueños por el individuo que los examina y que luego lo "lee" en ellos. Este proceso es semejante a la descripción de las imágenes que aparecen en las pruebas psicológicas que utilizan manchas de tinta. El significado no tiene una existencia independiente, no existe hasta que alguien comienza a buscarlo.

Nuestro error consiste en ignorar la verdad de la situación y empezar a pensar que realmente existe un inconsciente, una cosa, y que el sueño es tan real como un pergamino que contiene un mensaje secreto, escrito en un código que todo mundo puede leer una vez que ha sido descifrado.

Para utilizar el soñar como un camino a la iluminación, necesitamos un entendimiento más profundo de lo que es el sueño y lo que es la experiencia. Cuando la práctica es profunda, surgen sueños maravillosos, con abundantes señales de progreso. Sin embargo, es mejor no considerarlos como una entidad aparte de uno mismo, y mucho menos, como una parte ajena y desconocida, ya que lo que importa finalmente no es el significado de los sueños. No existe un significado convencional fuera del dualismo de samsara. Esto no significa que nos entreguemos al caos, ya que no hay tal caos, ni tampoco hay la falta de sentido; éstos son solamente conceptos. Puede sonar extraño, pero para que la mente pueda encontrar la liberación total, que es el propósito esencial de la práctica del soñar, es necesario abandonar tal idea de significado.

## CONTROL Y RESPETO DE LOS SUEÑOS

Algunas corrientes de la psicología occidental creen que es dañino controlar los sueños porque consideran que son una función reguladora del inconsciente o bien una forma de comunicación entre nuestras partes internas que no debe ser perturbada. Este punto de vista sugiere que el inconsciente existe y que es un depósito de experiencia y significado.

Se piensa que el inconsciente da forma al sueño y le otorga significado, el cual puede ser explícito y obvio, o bien ser latente y requerir interpretación. En este contexto, el yo está compuesto por aspectos conscientes e inconscientes del individuo, y el sueño es un medio de comunicación necesario entre ambos. El yo consciente puede beneficiarse al trabajar con el sueño y ahondar en él, en busca del significado y la visión profunda que el inconsciente ha puesto en él. Se dice también que el sueño puede ser benéfico por la catarsis que en él ocurre o por el equilibrio de los procesos fisiológicos generados durante la actividad del soñar.

Entender el vacío cambia radicalmente nuestro entendimiento del proceso de soñar. Las tres entidades —el inconsciente, el significado del sueño y el yo consciente— sólo existen cuando les otorgamos una realidad que no tienen por sí mismas. Es importante entender lo que se está diciendo aquí. Preocuparse por el daño que causa al proceso natural la intrusión de la mente consciente sobre el inconsciente sólo tiene sentido si se considera como distintos del individuo a los elementos de la situación, los cuales trabajan en conjunto. Esta visión comprende sólo una dimensión de la dinámica interna del individuo, a menudo en detrimento de una identidad más amplia.

No estamos ignorando el uso del significado en el soñar, pero es bueno reconocer que también hay soñar en el significado. ¿Por qué esperar grandes mensajes de los sueños? En lugar de ello, hay que penetrar en la base pura de la experiencia, que es lo que está más allá del significado. Ésta es la práctica más elevada del soñar —más espiritual que psicológica— y relacionada con el reconocimiento y la comprensión de lo no condicionado: la base de la experiencia. Cuando uno progresa hasta este punto, ya no importa si el sueño contiene o no un mensaje. Entonces uno está completo, la experiencia es plena y libre de los condicionamientos que surgen por las interacciones dualistas y las proyecciones de la mente.

Para intervenir en el sueño, la mayor parte de la práctica del soñar se hace cuando uno está despierto; esto implica que no se trata de controlarlo directamente. El control directo, que es lo que la mayoría de las personas busca, acontece durante el sueño lúcido. Un ejemplo de ello es multiplicarse uno mismo durante el sueño, así como lo es transformar o crear entidades oníricas. Las enseñanzas consideran que esto es muy favorable, pues la capacidad de hacerlo denota que se ha desarrollado flexibilidad mental. Esta misma flexibilidad y control tiene que llevarse, además, a la vida diaria, no para volar, sino para entender que la naturaleza de la experiencia es la de una creación de la mente y para vivenciar la libertad que implica dicha comprensión. En lugar de ser controlado por los sentimientos o permanecer atorado en una pesadilla, en un sueño perpetuamente cambiante o incluso en una fantasía placentera, cambia la historia en la que participas, cámbiate a ti mismo y realiza lo verdaderamente importante.

No hay ninguna diferencia respecto a la vida de vigilia: las huellas kármicas originan los sueños, y nuestras reacciones ante la experiencia crean más huellas kármicas. Esta dinámica funciona durante cualquier sueño. Nos interesa controlar los sueños, en lugar de que éstos nos controlen, así como durante

el día es mejor responder conscientemente a las situaciones que ser controlados por los pensamientos y emociones.

Queremos influir en nuestros sueños, queremos que sean más claros e integrados a la práctica, e igualmente queremos estas mismas cualidades en cada momento de nuestra vida. No hay peligro de romper o interrumpir algo importante: lo que rompemos es nuestra ignorancia.

## PRÁCTICAS SENCILLAS

El éxito en la práctica de los yogas del dormir y del soñar depende de la fe, la intención, el compromiso y la paciencia del individuo. No hay una sola práctica que rinda todos sus frutos en sólo una noche de esfuerzo. La madurez espiritual toma tiempo y vivimos nuestras vidas ordinarias precisamente en el tiempo. Si luchamos contra el tiempo, perdemos; pero si sabemos estar en él, la práctica se despliega espontáneamente por sí misma.

Puede parecer que el yoga del soñar en su totalidad es demasiado complejo y que es necesario hacer un gran esfuerzo para que se vuelva una realidad en nuestra vida. Sin embargo, podemos avanzar poco a poco, integrando algo pequeño aquí y allá, hasta que gradualmente toda nuestra vida esté dentro de la práctica. A continuación damos algunas sugerencias que cualquier persona puede efectuar para alcanzar el éxito en el yoga del soñar.

### LA MENTE DE LA VIGILIA

Estamos despiertos aproximadamente 16 horas al día, y durante todo ese tiempo, la mente se mantiene ocupada. Con frecuencia parece que no tenemos tiempo suficiente, pero la mayor parte del que tenemos lo gastamos en distracciones o experiencias poco placenteras. El mundo moderno parece exigirnos constantemente: atender el trabajo, la familia, ir al cine, mirar los escaparates, esperar en el tráfico, hablar con los amigos; miles de cosas atraen y acaparan nuestra atención. Finalmente,

el día se convierte en un evento confuso que nos deja exhaustos y ávidos de más distracciones que nos permitan evadimos. Momento a momento somos arrancados de nosotros mismos; esa forma de vivir no nos ayuda a realizar ninguna práctica, incluida la del yoga del soñar. Por ello es importante cultivar la sencillez y los hábitos que nos permitan estar más presentes y restablecer la conexión con nosotros mismos.

Cada respiración puede ser una práctica: al inhalar imagina que estás aspirando energía pura que te relaja y limpia, y al exhalar imagina que echas fuera todos los obstáculos, las emociones negativas y la tensión. Esto no requiere sentarse a practicar en un sitio especial; se puede hacer en cualquier lugar: en el coche de camino al trabajo, mientras uno espera a que cambie de luz el semáforo, mientras uno está sentado frente a la computadora, preparando la comida, limpiando la casa o caminando.

Otra práctica sencilla, pero muy poderosa, es tratar de mantener continuamente una presencia corporal durante el día. Siente el cuerpo como una totalidad; la mente es peor que un mono enloquecido que salta incesantemente de una cosa a otra. En cambio, el cuerpo es una fuente de experiencia estable y constante que, al ser utilizado como un ancla para la conciencia despierta, ayuda a la mente a estar más serena y enfocada. Así como la participación de la mente es esencial para organizar y nutrir los aspectos físicos de nuestra vida, la mente necesita al cuerpo para estabilizarse en una presencia serena, que es fundamental en todas las prácticas.

Por ejemplo, cuando caminamos por un parque, el cuerpo puede estar allí mientras la mente está trabajando en la oficina, o en la casa, o haciendo la lista del supermercado, o hablando con un amigo que está lejos. Ello significa que la mente se ha desconectado del cuerpo. En lugar de permitir que eso suceda, cuando mires una flor, mírala plenamente, permítete estar totalmente presente y, con la ayuda de la flor, lleva de

nuevo la mente al parque. La apreciación que sucede a través de la experiencia sensorial permite volver a conectar la mente con el cuerpo. Cuando uno vive corporalmente la experiencia de la flor, ocurre cierto tipo de curación; lo mismo sucede cuando uno ve un árbol, cuando huele el humo, siente la textura de la camisa, escucha el canto de un pájaro o prueba el sabor de una manzana. Entrénate para tener una experiencia vívida de los objetos sensoriales, sin juzgarlos. Trata de ser el ojo con la forma, la nariz con el olor, el oído con el sonido, y así sucesivamente; trata de estar en la experiencia mientras permaneces en la simple conciencia del objeto sensorial.

Cuando uno desarrolla esta habilidad todavía se suscitan reacciones: vemos la flor y surgen juicios acerca de su belleza, o un olor puede parecernos desagradable. No obstante, aun cuando esas reacciones sucedan, con la práctica podemos mantener la conexión con la pura experiencia sensorial, en lugar de continuar perdidos en las distracciones mentales. El hábito de estar distraídos por una serie de conceptos puede sustituirse por otro nuevo: usar la experiencia sensual del cuerpo para traernos nuevamente al estado de presencia, para conectarnos con la belleza del mundo, con la experiencia de la vida, sustentadora y vívida, que está en la base de todas las distracciones. Éste es el apoyo para el éxito en el yoga del soñar.

El primer momento de la percepción es siempre claro y brillante; lo único que impide este reconocimiento es la distracción de la mente, que no nos permite vivir con aprecio cada momento de la vida. Al realizar esta práctica y confiar en ella, son utilizadas la estabilidad de la forma y la experiencia vívida y sensual del mundo sensorial para apoyar las cualidades de la mente que conducen al éxito en el yoga del soñar.

## PREPARACIONES PARA LA NOCHE

Al final de un día difícil, frecuentemente nos sentimos medio muertos, nos tiramos en la cama y en verdad quedamos casi muertos. No nos tomamos siquiera unos cuantos minutos para tratar de unir el cuerpo y la mente en el estado de presencia; nos pasamos toda la tarde distraídos, seguimos distraídos al prepararnos para ir a dormir y al abandonarnos al sueño. Conectar la mente, el cuerpo y los sentimientos es una de las cosas más importantes para asegurar nuestro progreso en el camino espiritual. Debemos dedicar a ello un poco de tiempo cada noche antes de dormir.

Cuando nos quedamos dormidos, la mente y el cuerpo se desconectan: cada uno va por su lado. El cuerpo mantiene las tensiones acumuladas durante el día, y la mente continúa comportándose como lo hace durante el día: corriendo de un lugar a otro, de una situación a otra, sin ninguna constancia, seriedad o estabilidad, permaneciendo en un estado ansioso o somnoliento, con muy poca presencia. En este estado carecemos de poder y de conciencia despierta, por lo que se dificulta la práctica del yoga del soñar.

Para cambiar esta situación, para tener un sueño más saludable y mejores resultados en la práctica del soñar, es importante dedicar unos cuantos minutos a entrar en contacto con la serenidad y con el estado de presencia antes de dormir.

Hay cosas muy simples que pueden ser efectivas: darse un baño, prender una vela o un incienso, sentarse frente al altar o incluso en la cama, y sentir el vínculo con el maestro o con seres iluminados. Puedes también generar sentimientos de compasión, poner atención a las sensaciones corporales y cultivar la experiencia de gozo, felicidad y gratitud. Genera pensamientos y sentimientos positivos al quedarte dormido. Las oraciones y el amor relajan el cuerpo, suavizan la mente y generan gozo y paz en ambos. Como hemos sugerido anterior-

mente, imagina que te rodean protectores iluminados, en especial dakinis. Imagina que te protegen de la misma manera como una madre protege a su hijo, con compasión y amor radiante hacia ti.

Una vez que te sientas seguro y tranquilo, haz la siguiente oración: "Que pueda yo tener sueños claros, que pueda tener sueños lúcidos, que pueda entenderme a mí mismo a través del sueño". Repite estas frases una y otra vez, ya sea interiormente o en voz alta. Esto es algo muy sencillo pero cambia la cualidad del dormir y el soñar, permitiendo que te sientas más descansado y estable a la mañana siguiente.

Si sientes que es muy complicado realizar los cuatro niveles de la práctica —el chakra de la garganta, el entrecejo, el corazón y el chakra secreto—, concéntrate solamente en el primero. Después de hacer la oración anterior, imagina una A roja y luminosa en la garganta. Céntrate en ella, siéntela y quédate dormido. Si todavía te parece demasiado difícil y complicado concéntrate en la A, entonces trata sólo de sentir íntegramente tu cuerpo y cultiva un estado de presencia y compasión. Ésta es la forma de limpiar toda la tensión y la confusión que han invadido la mente y el cuerpo durante el día. Para sentir la conexión con el cuerpo es importante haberte tranquilizado antes.

Cada noche nos lavamos y cepillamos los dientes para sentirnos mejor y poder dormir bien; si nos acostamos sucios o sin lavarnos los dientes, nuestro sueño se verá afectado. Todos sabemos que esto ocurre en el nivel físico de nuestra existencia, pero frecuentemente olvidamos lo importante que es sentir la misma frescura y armonía en la mente. Tal vez debamos escribir una frase en el cepillo de dientes que diga: "Después de cepillarte los dientes, lava tu mente".

También puedes trabajar con la respiración mientras te dispones a dormir. Trata de respirar uniformemente por los dos orificios nasales; si el derecho está bloqueado, acuéstate

sobre el lado izquierdo y viceversa. Suaviza la respiración y permite que sea tranquila y serena. Como se ha sugerido anteriormente, exhala las emociones negativas y la tensión e inhala energía curativa pura. Haz este tipo de respiración nueve veces, sea en postura de meditación o acostado, y entonces centra tu atención en la A roja situada en la garganta. En lugar de concentrarte en la A, siéntela, fusionate con ella, no te sientas separado. Si al despertar te sientes mejor y más descansado, celebra tu éxito, percibe las bendiciones de los maestros y los seres iluminados, el placer de tus propios esfuerzos gozosos y la felicidad de seguir el camino espiritual. Esta felicidad reforzará la práctica de la noche siguiente y será una ayuda para sostener y desarrollar la práctica de manera continua.

Cuando uno se dispone a dormir, es muy común sentir que es difícil relajarse o generar compasión y amor. Si eso te sucede, utiliza la imaginación creativa visualizándote a ti mismo acostado en una playa tibia y deliciosa, o caminando en una montaña, sintiendo el aire fresco y limpio. En lugar de abandonarte al sueño y verte arrancado del estado de presencia por las emociones y tensiones del día, visualiza situaciones que te relajen. Estas prácticas tan sencillas pueden ser de gran ayuda.



## INTEGRACIÓN

der verdaderamente que la vida es flexible y parecida a los sueños, obtenemos estas habilidades. Entonces podemos cambiar la vida ordinaria por experiencias de gran belleza y significado, integrando todo al camino.

Sólo cuando nuestro yo convencional se disuelve en rigpa, podemos trascender la necesidad de esperanza y significado, ir más allá de las distinciones entre lo positivo y lo negativo. La verdad no convencional está más allá de la curación y de la necesidad de curación. Asumir esta perspectiva cuando todavía no vivimos en una visión no dual conduce a una espiritualidad turbia en la que ejercemos nuestro condicionamiento negativo, creyendo que estamos ejerciendo la libertad. Cuando permanecemos plenamente en la luz clara, las negatividades ya no regulan nuestra vida, de modo que es más fácil probar si estamos allí o no.

Hay cuatro dominios sucesivos de integración vinculados a la práctica del soñar: visión, sueño, bardo y luz clara. En este contexto, la visión implica todas las experiencias de la vida de vigilia, incluyendo lo que se percibe con los sentidos y los eventos que suceden en nuestro interior. La visión se puede integrar al sueño cuando uno entiende que todas las experiencias y fenómenos son un sueño. No se trata de un entendimiento intelectual, sino de una experiencia vívida y lúcida. Si no es así, se vuelve sólo un juego de la imaginación que no implica un cambio real. La integración genuina de este aspecto provoca un profundo cambio en la respuesta del individuo ante el mundo. Se disminuyen enormemente la codicia y la aversión, y los nudos emocionales que antes nos compellan a la acción ahora parecen ser sólo la seducción de historias de sueño.

A medida que la práctica modifica las experiencias y las visiones del día, el cambio se va integrando también al sueño y surge la lucidez en el estado del soñar. Hay niveles sucesivos de lucidez que van desde la primera experiencia de estar cons-

La práctica del soñar no tiene como meta el desarrollo personal o generar experiencias interesantes; es parte del camino espiritual y sus resultados afectan todos los aspectos de la vida, ya que cambian la identidad del practicante y su relación con el mundo. Lo que se dice en este capítulo sobre la integración de la práctica del soñar a la vida del practicante ya se ha mencionado en su mayor parte, pero aquí se encuentra resumido.

Hay dos niveles generales en la práctica del soñar: el convencional o dual y el no convencional o no dual. Para empezar, vamos a concentrarnos en el primero, el cual está vinculado con el trabajo mediante las imágenes e historias del sueño y con nuestras emociones y respuestas a la experiencia misma. También se relaciona con los efectos de los sueños y los efectos de la práctica sobre los mismos, así como con el desarrollo de un mayor control y una mayor conciencia despierta.

El nivel no convencional de la práctica no tiene que ver con el contenido de los sueños ni con nuestras experiencias sobre ellos, sino con la luz clara y no dual. Ésta es la meta final de la práctica del dormir y el soñar.

Nunca debemos despreciar el uso dual del yoga del soñar, ya que, después de todo, la mayoría de nosotros vivimos en el mundo de la dualidad y, por tanto, debemos realizar nuestro viaje espiritual en la vida ordinaria. Al trabajar con las prácticas del soñar transformamos el enojo en amor y la desesperanza en esperanza, sanamos las heridas y las convertimos en fortaleza. También desarrollamos la capacidad para trabajar hábilmente con las situaciones de la vida y la destreza necesaria para poder ayudar a otros. Cuando comenzamos a enten-

cientes de que el sueño es un sueño, aun cuando nos veamos dirigidos por la lógica del mismo, hasta llegar a una lucidez poderosa en la cual somos totalmente libres en el sueño y éste se convierte en una experiencia de tal viveza y claridad, que puede parecernos estremecedora.

La lucidez y flexibilidad que se han desarrollado en el sueño se integran al estado de transición de la muerte. Vivenciar la muerte es muy semejante a soñar. Las capacidades desarrolladas en el yoga del soñar abren la posibilidad de permanecer presente durante el estado intermedio del bardo, así como la de mantenerse con conciencia despierta y sin distracciones mientras surgen las visiones que aparecen después de la muerte. Decimos que el sueño es un ensayo, una prueba para el bardo. Ésta es la integración del sueño con el estado intermedio, en el entendimiento de que las reacciones a los fenómenos del sueño serán semejantes a las que ocurren durante el bardo. Que lleguemos a este punto depende de que hayamos podido desarrollar la lucidez y el desapego durante el sueño.

El bardo debe integrarse con la luz clara; ésta es la forma de alcanzar la iluminación. Durante el bardo es mejor no relacionarse en forma dual con los fenómenos que surgen, sino permanecer totalmente en la conciencia despierta, en la presencia no dual, sin ninguna distracción. Esto es permanecer en la luz clara, unir el vacío con la conciencia pura. La capacidad de lograr esto constituye también la etapa final de la práctica del soñar antes de la muerte: los sueños se suspenden cuando el practicante se integra plenamente con la luz clara.

La codicia desaparece en el momento en que uno considera la experiencia de vigilia como un sueño. La lucidez aumentada que es necesario desarrollar para progresar hasta este punto puede ser llevada naturalmente a los sueños durante la noche. Cuando uno ha desarrollado y estabilizado la lucidez en los sueños, ésta se manifestará en el bardo. Cuando uno perma-

nece totalmente en la conciencia despierta y no dual durante el bardo, alcanza la liberación.

Realiza la práctica del soñar sin interrupciones, y verás los resultados en todas las dimensiones de tu vida; el resultado del éxito total en la práctica es la liberación. Si la práctica no está modificando las experiencias de la vida, si uno no se siente más relajado, sin tanta tensión y distracción, entonces deben investigarse y sobrepasarse los obstáculos y consultar al maestro. Si no hay una experiencia de progreso en el camino, entonces debe fortalecerse la intención. Cuando aparecen signos de progreso, recíbelos con gozo y deja que sirvan de apoyo a tus esfuerzos. Con entendimiento y práctica, seguramente progresarás.

CUARTA PARTE

## EL DORMIR

Los siguientes capítulos presuponen cierto conocimiento de la terminología tántrica básica. A diferencia del material presentado previamente sobre el yoga del dormir, éstos se dirigen a quienes ya practican tantra o Dzogchen.

## DORMIRSE Y QUEDARSE DORMIDO

El proceso normal de dormir ocurre cuando la conciencia se aparta de los sentidos y la mente se pierde en la distracción, dispersándose en pensamientos e imágenes mentales hasta que se disuelve en la oscuridad. Esta inconsciencia se mantiene hasta que empiezan los sueños, y cuando esto sucede, se recupera el sentido del yo mediante la relación dual con el contenido de sus imágenes, hasta que sucede nuevamente el siguiente período de inconsciencia. La alternancia de períodos de sueños e inconsciencia constituye el dormir de una noche normal.

El dormir es misterioso para nosotros porque en él perdemos la conciencia y, como nos identificamos con la mente ordinaria, la que deja de funcionar durante el dormir, éste parece estar vacío de experiencias. Estamos conscientes mientras soñamos porque la mente cambiante se activa y permite que surja un yo onírico con el que nos podemos identificar. En el dormir, sin embargo, no surge un yo subjetivo. Le llamamos "quedarnos dormidos"<sup>1</sup> al período en el cual nuestra identidad se colapsa.

A pesar de que definimos el dormir como inconsciencia, la esencia de éste no es la oscuridad ni la ausencia de experiencia. Para la conciencia pura, que es nuestro fundamento, no hay dormir. Cuando la mente cambiante no está afligida por los sueños, por los oscurecimientos o los pensamientos, se disuelve en su naturaleza y en lugar del dormir de la ignorancia, sur-

---

<sup>1</sup> La expresión en inglés "to fall asleep" implica la idea de caer en el sueño.

gen la claridad, la serenidad y el gozo. Cuando desarrollamos la capacidad de permanecer en la conciencia despierta, descubrimos que el dormir es luminoso. La luminosidad es la luz clara, nuestra verdadera naturaleza.

Como he explicado en capítulos anteriores, los sueños surgen de las huellas kármicas; he utilizado la analogía de una luz proyectada por medio de una película, en la que las huellas kármicas son las fotografías, la conciencia es la luz que las ilumina y los sueños son proyectados en la base (*kunzhi\**). El yoga del soñar desarrolla la lucidez en relación con las imágenes del sueño, pero en el yoga del dormir no hay película ni proyección. En el yoga del dormir no hay imágenes; la práctica es el reconocimiento directo de la conciencia despierta por ella misma, es la luz iluminándose a sí misma; es luminosidad sin imágenes de ningún tipo. Posteriormente, cuando se desarrolla estabilidad en la luz clara, las imágenes del sueño no distraen al practicante y el período onírico del dormir también sucede en la luz clara. A estos sueños se les denomina de luz clara y son diferentes de los sueños de claridad porque en ellos no se oscurece la luz clara.

En cuanto conceptualizamos o tratamos de imaginar la luz clara, perdemos su sentido real. En ella no hay ni sujeto ni objeto. Si hay identificación con un sujeto, entonces no hay acceso a la luz clara. En realidad nadie "entra" en la luz clara, pues ella es la base que se reconoce a sí misma: no hay "tú ni "ello". Puesto que necesariamente resulta paradójico utilizar un lenguaje dualista para describir lo no dual, la única manera de entender la luz clara es conociéndola directamente.

## LOS TRES TIPOS DE DORMIR

### EL DORMIR DE IGNORANCIA

El dormir de ignorancia, al cual llamamos "sueño profundo", es una gran oscuridad. Se siente como una oscuridad de mil años, pero es aún más antigua: es la esencia de la ignorancia, la raíz de samsara. No importa cuántas noches durmamos, sea durante 30 o 60 años, no podemos dejar de dormir. Regresamos una y otra vez, como si eso nos recargara, y en realidad, lo hace. La ignorancia es lo que sostiene el samsara y cuando nosotros, como seres samsáricos, nos disolvemos en el dormir de la ignorancia, nuestras vidas samsáricas son alimentadas. Despertamos más fuertes, nuestra existencia samsárica se ha refrescado. Esto es lo que se denomina la "gran ignorancia", porque es incommensurable.

La vivencia del dormir de ignorancia es como un vacío o un hueco en el cual no hay sensación del yo ni conciencia. Pensemos en un día largo y agotador, en un clima lluvioso, una cena pesada y en el sueño que resulta de todo ello, en el cual no hay claridad ni sentido del yo. Desaparecemos. La mente somnolienta que nos jala hacia esa disolución en la inconsciencia es la ignorancia manifestándose en la mente.

La ignorancia innata es la causa principal del dormir; las condiciones y causas secundarias que se requieren para su manifestación están vinculadas con el cuerpo y con la fatiga corporal.



## EL DORMIR SAMSÁRICO

El segundo tipo de dormir es el dormir samsárico, el dormir de los sueños, que se denomina "el gran engaño" porque parece interminable.

El dormir samsárico es parecido a la experiencia de caminar por el centro de una gran ciudad donde ocurren todo tipo de cosas: las personas se abrazan, se abandonan, se pelean o platican; hay hambre y riqueza; alguien trabajando y alguien robando; lugares hermosos, lugares miserables y lugares peligrosos. Se pueden encontrar las manifestaciones de los seis reinos en cualquier ciudad, y el dormir samsárico es la ciudad de los sueños, un ámbito ilimitado de actividad mental generado por las huellas kármicas de las acciones del pasado. A diferencia del dormir de ignorancia, en el que la mente cambrante ordinaria se suspende, el dormir samsárico implica la participación de ésta y de las emociones negativas.

Aunque el cuerpo es el que nos llama al dormir de la ignorancia, la actividad emocional es la causa principal del sueño, y las causas secundarias son las acciones basadas en la codicia y la aversión.

## EL DORMIR DE LUZ CLARA

La tercera clase de dormir, que se logra gracias al yoga del dormir, es el de luz clara, al que también se ha llamado de claridad. Éste ocurre cuando el cuerpo está durmiendo, pero el practicante no se ha perdido ni en la oscuridad ni en los sueños, sino que permanece en conciencia pura.

La luz clara es definida en la mayoría de los textos como la unidad de vacío y claridad: es la conciencia pura y vacía, que constituye la base del individuo. "Clara" se refiere al vacío, la madre, la base, kunzhi. "Luz" a la claridad, el hijo, rigpa, la

conciencia pura innata. La luz clara es el entendimiento directo de la unidad de rigpa y la base, de la unidad de conciencia y vacío.

Se compara la ignorancia con una habitación oscura en la cual uno duerme, y la conciencia es una lámpara que se encuentra allí. No importa si la habitación ha estado a oscuras durante una hora o un millón de años: ésta se ilumina por completo en el momento en que se enciende la lámpara de la conciencia. Hay un buda en la llama, el dharmakaya. Tú eres la luminosidad, la luz clara; ésta no es un objeto de la experiencia ni un estado mental. Cuando en la oscuridad la conciencia luminosa es clara, inamovible, gozosa, sin referencia, sin juicio, sin centro ni circunferencia, esto es rigpa. Es la naturaleza de la mente.

Cuando la conciencia despierta, observa al pensamiento sin ningún apego o aversión, éste se disuelve. Cuando el pensamiento, que es el objeto de la conciencia, se disuelve, el observador o sujeto también lo hace. En cierto sentido, cuando el objeto se disuelve, lo hace en la base, y cuando el sujeto se disuelve, lo hace en rigpa. Este ejemplo conlleva cierto riesgo, ya que uno puede pensar que se trata de dos cosas: la base y rigpa; pero no es así. Son tan inseparables como el agua y la humedad; se describen como dos aspectos de la misma cosa para ayudarnos a entender, para relacionar las enseñanzas con la dicotomía aparente entre sujeto y objeto. En realidad, nunca existe un objeto separado de un sujeto; se trata sólo de una separación ilusoria.

## PRÁCTICA DEL DORMIR Y PRÁCTICA DEL SOÑAR

La diferencia entre la práctica del dormir y la del soñar se asemeja a la diferencia que hay entre hacer la práctica de morir en la calma (*zhine*) con un objeto y hacerla sin él. También en la práctica tántrica es utilizado el yoga del soñar para generar el cuerpo divino de la deidad meditativa (*vidam*), que está todavía en el ámbito del sujeto-objeto, mientras que el yoga del dormir desarrolla la mente de la deidad, que es conciencia pura no dual. En cierto sentido, la práctica del soñar es una práctica secundaria en Dzogchen porque todavía se trabaja con la visión y las imágenes, mientras que en la práctica del dormir no existe ni sujeto ni objeto, sino sólo rigpa no dual.

Cuando se introduce al estudiante a la práctica de Dzogchen, se le enseñan primero las prácticas con atributos, y sólo cuando ha desarrollado cierta estabilidad, comienzan las prácticas que no usan atributos. Esto se debe a que el estilo dominante de nuestra conciencia está relacionado con los atributos, con objetos del tema con el que uno se identifica. En virtud de que nos identificamos constantemente con la actividad de la mente cambiante, la práctica tiene que ofrecerle algo a lo que se pueda aferrar. Si se nos dice "sé sólo espacio", eso no tiene sentido para la mente cambiante, pues no tiene nada a qué aferrarse. Entonces trata de construir una imagen del vacío con la que pueda identificarse, y así no es la práctica. Pero si decimos que uno tiene que visualizar algo y luego disolverlo, y así sucesivamente, la mente cambiante se siente cómoda, porque hay algo en qué pensar. Utilizamos la mente conceptual y los objetos de la conciencia para que conduzcan a la

mente hacia la conciencia despierta sin atributos, que es donde debe hacerse la práctica.

Por ejemplo, se nos dice que imaginemos al cuerpo disolviéndose: eso suena bien, podemos visualizarlo. Después de la disolución, hay un momento en el cual no existe algo a qué aferrarse, y esto ofrece la situación en que el practicante preparado puede reconocer rigpa. Es similar a contar regresivamente desde diez: diez, nueve, ocho... hasta que se alcanza el cero. En el cero no hay nada a qué aferrarse, es tan sólo el tigre del espacio vacío, pero el movimiento nos lleva hacia allí. Ese conteo regresivo hacia el vacío es similar a la utilización de la práctica con atributos para llegar al vacío de la práctica sin atributos.

La práctica del dormir no tiene forma realmente, así que no hay nada sobre lo cual centrarse. La práctica y la meta son lo mismo: permanecer en la unidad inseparable de la claridad y el vacío, más allá de la separación dual del que percibe y lo percibido. No hay cualidades, no hay arriba o abajo, dentro o fuera, no hay tiempo ni fronteras. No existen distinciones de ningún tipo. Se considera que el yoga del dormir es más difícil que el del soñar, pues no hay un objeto al que la mente pueda aferrarse como en el sueño. Alcanzar lucidez en un sueño significa que se ha reconocido al sueño como tal; es el objeto de la conciencia despierta. Pero en la práctica del dormir no se da el reconocimiento de un objeto por parte de un sujeto, sino que se trata del reconocimiento no dual de la conciencia despierta pura, de la luz clara, realizado por la conciencia despierta misma. La conciencia sensorial no está funcionando, así que tampoco funciona la mente que confía en la experiencia sensorial. La luz clara es como mirar sin ojo, sin objeto y sin sujeto que mira.

Esto tiene semejanza con lo que ocurre al morir: es más difícil liberarse en el primer bardo, el primordialmente puro (*kadag*), que en el bardo subsecuente, el de luz clara (*odsal*), en

el cual surgen imágenes. En el proceso de muerte, hay un momento de disolución total de la experiencia subjetiva en la base, antes de que aparezcan las visiones del bardo. En ese momento no hay un ser subjetivo, de la misma manera en que la experiencia diaria se termina en la disolución del dormir. Hemos desaparecido. Entonces surgen los sueños cuando estamos dormidos, o las imágenes durante el bardo, y mientras éstas se perciben, la fuerza de las tendencias kármicas genera la sensación de un yo que percibe y vivencia los objetos de la percepción. Nuevamente atrapados en el dualismo, continuamos en el sueño samsárico, si estamos dormidos, o si estamos en el bardo, continuamos hacia un renacimiento.

Si completamos la práctica del dormir, podemos lograr la liberación durante el bardo primordialmente puro. Si no lo hacemos, nos enfrentaremos con las visiones en el bardo subsecuente, durante el cual podremos liberarnos, si hemos completado la práctica de los sueños. Si no hemos alcanzado el éxito ni en la práctica del dormir ni en la del soñar, seguiremos vagando en el samsara.

Debes decidir por ti mismo cuál de estas prácticas es la apropiada para ti. Las enseñanzas de Dzogchen siempre hacen hincapié en la importancia de conocerse a uno mismo, sus capacidades y obstáculos, y utilizar dicho conocimiento para practicar en la forma que rinda mayor beneficio. Se dice que hay muy pocas personas a las cuales les parece más fácil la práctica del dormir que la del soñar, por lo que, generalmente, recomiendo que se empiece por esta última. Si tu mente se aferra todavía, es mejor empezar con el yoga del soñar, en el cual la mente puede sujetarse al sueño. Puede alcanzarse con facilidad el éxito en la práctica del dormir una vez que se ha desarrollado estabilidad en rigpa, puesto que hay una fuerte experiencia de no aferrarse y de no ser sujeto, que es lo que ocurre durante el dormir.

Otra razón por la que recomiendo iniciar con yoga del soñar es porque lleva mucho más tiempo lograr estar lúcido en el dormir que en el soñar. Uno se desilusiona cuando practica por mucho tiempo sin resultados aparentes, lo que puede convertirse en un obstáculo para el camino. Una vez que tengas cierta experiencia en cualquiera de los yogas, es bueno continuar y reforzar la práctica.

En último término, cada uno de los yogas conduce al otro: cuando uno alcanza el éxito completo en la práctica del soñar, la conciencia despierta no dual de rigpa se manifiesta en los sueños. Esto lleva a muchos sueños de claridad y, finalmente, a la disolución de los sueños en la luz clara. Esto también es el fruto de la práctica del dormir. De igual modo, cuando uno realiza progresos en el yoga del dormir, los sueños se vuelven lúcidos de manera natural y surgen espontáneamente sueños de claridad. Los sueños lúcidos pueden, entonces, ser utilizados para desarrollar la flexibilidad mental que ha sido descrita anteriormente. El éxito final en cualquiera de las prácticas requiere que la presencia pura de rigpa pueda reconocerse y estabilizarse durante el día.

QUINTA PARTE

LA PRÁCTICA DEL YOGA  
DEL DORMIR

## LA DAKINI SALGYE DU DALMA

El *Tantra Madre* dice que hay una dakini protectora y guardiana del dormir sagrado. Conectarse con su esencia, que es la naturaleza misma de la práctica, es de gran ayuda, pues ella guía y bendice la transición del dormir inconsciente al dormir consciente. Su nombre es Salgye Du Dalma (*gsal-byed gdos bnal-rna*) y significa "Aquella que esclarece más allá de los conceptos". Ella es la luminosidad escondida en la oscuridad del dormir usual.

No tiene una forma en la práctica misma, pero se le visualiza como una esfera luminosa, una esfera de luz, un tigre, durante el proceso de quedarse dormido. Se visualiza luz en lugar de una forma, como las sílabas que se usan en el yoga del soñar, ya que estamos trabajando a nivel energético, más allá de la forma y tratando de disolver todas las distinciones, como dentro y fuera, yo y el otro. Cuando visualizamos una forma, la mente tiende a pensar que esa forma es algo distinto de ella misma; sin embargo, debemos ir más allá del dualismo. La dakini es la representación de la luz clara, es lo que ya somos en nuestro estado puro: claridad y luminosidad. Nos transformamos en ella durante la práctica del dormir.

Al desarrollar una relación con Salgye Du Dalma, nos conectamos con nuestra naturaleza profunda. Esta conexión puede estrecharse aún más si la recordamos lo más frecuentemente posible. Durante el día podemos visualizarla en la forma de *samboghakaya*: de un color blanco puro, luminosa y bella. Su cuerpo translúcido está hecho totalmente de luz; en su mano derecha tiene un cuchillo curvo, y en la izquierda, un recipiente hecho con la parte superior de un cráneo. Ella habita



en el centro del corazón, sentada en un disco lunar que se halla sobre un disco solar dorado, el cual a su vez está sobre una bella flor de loto azul de cuatro pétalos. De la misma forma que en la práctica de guru yoga, imagina que te disueltas en ella y ella en ti, mezclando sus esencias hasta que ambas sean una sola.

Ella está contigo, dondequiera que estés; habita en tu corazón. Cuando comas, ofrécele comida; cuando bebas algo, ofrécele lo que bebas. Puedes hablar con ella. Si te encuentras en un lugar donde puedas escucharla, permítele que te hable. Esto no significa que te vuelvas loco, sino que puedes usar tu imaginación. Si has leído libros de dharma y escuchado pláticas sobre estos temas, imagina que ella te está impartiendo las enseñanzas que ya conoces. Permite que ella te recuerde que permanezcas en presencia, vayas más allá de la ignorancia, actúes compasivamente, vivas con atención plena y no atiendas a las distracciones. Quizá el maestro no esté siempre disponible, ni tampoco los amigos; pero la dakini siempre lo está. Haz de ella una compañera constante, una guía para tu práctica. La comunicación con ella terminará por ser real, la dakini representará tu propia comprensión del dharma y te la reflejará. Cuando recuerdes su presencia, el lugar donde estés se volverá más luminoso, y tu mente, más lúcida. Así, ella te enseña que esa luminosidad y esa lucidez que percibes son la luz clara que tú eres en realidad. Entrénate para que incluso los sentimientos de desconexión y la manifestación de emociones negativas te la recuerden; de esta manera, la confusión y las trampas de las emociones negativas te servirán para regresar a la conciencia despierta, como la campana del templo que marca el inicio de la práctica.

Si esta relación con la dakini te suena muy extraña o fantástica, quizá quieras psicologizarla. Está bien; puedes pensar en ella como un ser diferente de ti o como un símbolo que usas para guiar tu intención y tu mente. De cualquier modo,

la devoción y la consistencia son recursos poderosos en el camino espiritual. También puedes realizar esta práctica con tu yidam —si es que haces alguna práctica de yidam—, o con cualquier deidad o ser iluminado; son tus esfuerzos, y no la forma, los que cuentan en la práctica. Sin embargo, también es bueno reconocer a Salgye Du Dalma como un ser especialmente asociado con esta práctica en el *Tantra Madre*. Hay una larga historia de practicantes que han trabajado con su forma y su energía, así que puede ser de gran ayuda conectarte con el poder del linaje.

La imaginación es muy poderosa, es tan fuerte como para mantenernos atados a los sufrimientos de samsara por toda una vida y también como para hacer real el diálogo con la dakini. Los practicantes suelen actuar respecto al dharma como si éste fuera rígido, pero en realidad no lo es; el dharma es flexible y la mente debería serlo junto con él.

Es tu responsabilidad encontrar la manera de usar el dharma como un apoyo para alcanzar la iluminación. Más que imaginar lo que sucederá mañana, o pensar en la discusión que tuviste con tu jefe o en la próxima velada con tu pareja, sería quizá más útil crear la presencia de esta hermosa dakini que representa el logro supremo de la práctica.

Lo importante es desarrollar la intención poderosa requerida para realizar esta práctica, así como una relación profunda con tu verdadera naturaleza, que está representada por la dakini. Pídele que tu dormir sea de luz clara. Cada vez que lo hagas, tu intención será fortalecida.

Finalmente, debes fusionarte con la dakini, lo cual no significa adoptar su forma como en la práctica tántrica, sino permanecer en la verdadera naturaleza de la mente, estar en rigpa en todo momento. Permanecer en el estado natural es, a la vez, la mejor práctica preliminar y la mejor práctica.

## LA PRÁCTICA PRELIMINAR

Las tensiones y tribulaciones que llevamos a la cama nos acompañan durante el dormir, por lo que es aconsejable traer la mente a rigpa, si es posible. Si no lo es, uno puede traer la mente al cuerpo, al canal central o al corazón. Las prácticas preliminares que han sido sugeridas para el yoga del soñar se aplican también a la práctica del dormir. Es útil tomar refugio en el lama, el yidam y la dakini, o realizar las nueve respiraciones de purificación y guru yoga. Por lo menos, hay que pensar en cosas que promueven la devoción y la práctica, como generar compasión. Esto es algo que cualquiera puede llevar a cabo. Haz oraciones para tener un dormir de luz clara, y si normalmente realizas otras prácticas antes de dormir, puedes continuar haciéndolas.

Una vela o una luz tenue durante la noche mantiene la mente un tanto despierta. Dormir con la luz encendida produce una sensación diferente, y esa diferencia puede usarse para ayudar a mantener la conciencia despierta. Si usas una vela, es importante tomar las precauciones necesarias para no provocar un incendio.

La luz no sólo ayuda a mantenernos alerta, sino que también representa a la dakini Salgye Du Dalma. La claridad y luminosidad de la luz están más cerca de su esencia que cualquier otro fenómeno en el mundo de la forma. Cuando haya una luz encendida en la habitación, imagina que la luminosidad es la dakini que te rodea con su esencia. Permite que la luz externa te conecte con la luz interna, con la luminosidad que eres tú. Relacionar la práctica con la experiencia de la luz en el mundo físico puede ser de utilidad, ya que brinda una



Salgye Du Dalma.

dirección y un apoyo a la mente convencional mientras ésta se mueve hacia la disolución en la conciencia despierta pura. La luz externa puede ser un puente entre el mundo conceptual de la forma y la experiencia directa, no conceptual, de aquello que no tiene forma.

Otra práctica que se usa en ocasiones como práctica preliminar es abstenerse de dormir durante tres o hasta cinco noches. Esto agota a la mente convencional. Tradicionalmente se hace cuando el maestro está cerca del practicante, y después de este período de no dormir, cuando el practicante duerme al fin, el maestro lo despierta varias veces durante la noche para preguntarle lo siguiente: ¿estabas en la conciencia despierta?, ¿tuviste algún sueño, ¿caíste en el sueño de ignorancia?

Si quieres probar esta práctica, ponte de acuerdo con un practicante experimentado en el que confíes. Es recomendable primero quedarse sólo una noche en vela. A la mañana siguiente, hazte dar un masaje, si es posible, para relajar el cuerpo y abrir los canales. La siguiente noche, pide al practicante experimentado que te despierte tres veces durante la noche y haga las preguntas mencionadas en el párrafo anterior. Después de esto, antes de irte nuevamente a dormir, realiza la práctica explicada en el capítulo siguiente. En algunas ocasiones, cuando uno realiza esta práctica, la mente convencional llega a estar tan agotada, que puede permanecer en una gran quietud; entonces resulta más fácil encontrarse en la luz clara.

## LA PRÁCTICA DEL DORMIR

Al igual que la práctica del soñar, la práctica del dormir se realiza en cuatro sesiones de vigilia durante la noche; con la diferencia de que en esta práctica, las cuatro sesiones son iguales.

Acuéstate en la postura del león, explicada anteriormente en la práctica del soñar: los hombres sobre el lado derecho, las mujeres sobre el izquierdo. Visualiza un loto de cuatro pétalos de color azul, en el centro del corazón. En el centro de los pétalos está la dakini Salgye Du Dalma, que se visualiza en su esencia, como una esfera luminosa hecha de luz pura, un tigre tan transparente como un cristal perfecto. El tigre, transparente e incoloro, refleja el azul de los pétalos y se tiñe de un color radiante, un azul blanquecino. Mezcla tu presencia completamente con este tigre luminoso, de tal forma que tú mismo te vuelvas luz azul brillante.

En cada uno de los pétalos azules hay un tigre, de modo que, contando el del centro, hay cinco tigres en total. El tigre del frente es amarillo y representa el este; a tu izquierda está un tigre verde que representa el norte; atrás hay un tigre rojo que representa el oeste y, a tu derecha, hay un tigre azul que representa el sur. Los tigres representan cuatro dakinis que se visualizan en su esencia luminosa de luz colorida. No visualices sus formas sino como esferas de luminosidad. Los cuatro tigres son el séquito de Salgye Du Dalma. Siente que estás rodeado por la protección de estas dakinis, trata de sentir su presencia amorosa hasta que te sientas seguro y relajado (véase el dibujo, p. 117).

Ora a la dakini para que puedas dormir en luz clara, en lugar de soñar o dormir en la ignorancia. Pídelo con fuerza y

devoción; reza en esta forma una y otra vez, ya que hacerlo fortalece la intención y la devoción. La base de la práctica es tener una intención profunda. El desarrollo de la devoción ayuda a tener una intención precisa y poderosa capaz de pasar las nubes de la ignorancia que ocultan la luminosidad de la luz clara.

### QUEDARSE DORMIDO

Aunque la experiencia de quedarse dormido es continua, la dividimos en cinco etapas como una ayuda para cobrar conciencia del proceso. La columna de la izquierda, en el cuadro que se muestra en la siguiente página, describe la desconexión progresiva de los sentidos y de sus objetos, hasta llegar a la total "ausencia de visión", es decir, la ausencia total de experiencia sensorial.

Generalmente, la identidad depende del mundo de los sentidos y, como cuando dormimos este mundo desaparece, el apoyo para la conciencia se colapsa, lo que da como resultado el que nos quedemos dormidos, es decir, que entremos en la inconsciencia. El yoga del dormir usa los tigles para apoyar a la conciencia cuando el contacto con el mundo externo se ha perdido. En correspondencia con la disolución paulatina de la experiencia sensorial, el practicante se conecta progresivamente con los cinco tigles hasta que se disuelve en la luminosidad pura no dual de la luz clara, una vez que el mundo externo ha desaparecido. El cambio de un tigre al otro debe ser tan suave y continuo como sea posible, imitando la continuidad no segmentada del movimiento hacia el dormir.

a. Una vez que te has acostado en la postura correcta, la experiencia sensorial permanece totalmente: ves con los ojos, oyes, sientes la cama, etcétera. El yo convencional se apoya

Etapas de la disminución de la actividad sensorial		Tigle	Dirección	Localización
Experiencia sensorial	Color			
a) Visión	amarillo	este	frente	
b) Disminución de la visión	verde	norte	izquierda	
c) Declinación de la visión	rojo	oeste	atrás	
d) Cese de la visión	azul	sur	derecha	
e) Ausencia de visión	azul blanquecino	centro	centro	

en la experiencia sensorial. Éste es el momento de la visión. Ahora desplaza ese apoyo a la conciencia pura que representan los tigles. El primer paso es mezclar tu conciencia con el tigre del frente, una hermosa luz amarilla cálida en la cual la mente conceptual se empieza a disolver.

b. Cuando uno cierra los ojos, el contacto con el mundo sensorial empieza a disminuir. Éste es el segundo punto en el cual disminuye la visión. A medida que desaparezca el soporte externo, lleva tu conciencia al tigre verde, a la izquierda; permite que tu identidad empiece a disolverse, mientras la experiencia de los sentidos disminuye.

c. Cuando la experiencia sensorial se encuentre más atenuada, lleva tu conciencia al tigre rojo. El proceso de quedarse dormido nos es familiar: la experiencia de los sentidos se va haciendo más suave y difusa, se va perdiendo sensibilidad. Normalmente, cuando uno pierde los apoyos externos de la identidad, se pierde a sí mismo; ahora estamos aprendiendo a existir sin ningún soporte.

## EL TIGLE

La palabra tigre tiene muchas acepciones, cada una de las cuales es apropiada en un contexto específico. En el contexto de esta práctica se refiere a una esfera pequeña de luz que representa las cualidades de la conciencia y, en el caso de la esfera central, representa el estado de rigpa puro.

Si bien la conciencia despierta debe llegar finalmente a estabilizarse sin referirse a un objeto, la luz es un apoyo útil mientras uno desarrolla esta capacidad. La luz es brillante y clara y, aunque pertenece al mundo de la forma, tiene menos sustancia que cualquier otra forma perceptible. La visualización de los tigres es un puente, una muleta útil hasta que pueda abandonarse la luz perceptible y el practicante pueda permanecer en el estado de conciencia despierto, vacío, sin imágenes: en la luminosidad que es la esencia de la luz.

Cuando uno visualiza el tigre en los cuatro pétalos en el centro del corazón, no es necesario tratar de determinar el lugar específico donde se encuentra anatómicamente. Lo importante es sentir el centro del cuerpo en el área del corazón. Con el uso de la atención y de la imaginación es posible hallar el lugar correcto en el que ocurre la experiencia.

Los colores de los tigres no se eligieron al azar. El color afecta la cualidad de la conciencia, y con las luces de colores se trata de evocar cualidades particulares que deben integrarse a la práctica, así como en el yoga de los sueños los chakras específicos, los colores y las sílabas constituyen una progresión. Es posible tener la vivencia de las diferentes cualidades conforme pasamos de un tigre al otro —amarillo, verde, rojo, azul—, en la medida en que seamos sensibles a las diferencias sutiles.

Ésta no es una práctica de transformación en la que modifiquemos nuestra identidad, pues en la práctica del dormir la identidad se deja atrás. No se trata de tener una visualización como en las prácticas tántricas. Sin embargo, la mente debe tener algo a qué aferrarse, pues si no tuviera la luz se aferraría a otra cosa.

Antes de tener la vivencia de rigpa, es difícil imaginar que uno pueda estar consciente sin un sujeto ni un objeto de la conciencia. Normalmente, la conciencia necesita un objeto; a esto nos referimos cuando decimos que la conciencia está siendo apoyada por la forma o el atributo. Las prácticas en las que el objeto visualizado o la identidad subjetiva se disuelve entrenan al practicante para permanecer consciente cuando los apoyos dualistas desaparecen; nos preparan para el yoga del dormir, pero no son como la práctica del dormir en sí. Incluso “la práctica” es un apoyo; en el verdadero yoga del dormir no hay práctica ni apoyo: el yoga se realiza o no, dependiendo de si la mente que requiere un apoyo se disuelve o no en la base.



## PROGRESO

se pierda la lucidez, o que en el siguiente sueño no la haya. Uno logra un progreso evidente y reconocible, pero éste requiere diligencia y una fuerte intención.

La práctica del dormir toma aún más tiempo para desarrollarse. Pero si después de practicar por mucho tiempo no hay cambios positivos reconocibles en nuestra vida, lo mejor es no aceptar ese estado de las cosas. Más bien, conviene hacer prácticas de purificación, examinar y sanar los votos o compromisos (*samaya*) rotos, o trabajar con el prana y la energía del cuerpo. Quizá sean necesarias otras prácticas para despejar obstáculos que, además, sirvan como una base para lograr los yogas del soñar y del dormir.

El practicante es como una enredadera que sólo puede crecer donde hay un soporte. Las circunstancias externas ejercen fuerte influencia en la calidad de la vida; por eso, procura pasar el tiempo en ambientes y con personas que apoyen tu práctica en vez de restarle valor. Es útil leer libros sobre el dharma, practicar la meditación junto con otras personas, asistir a las enseñanzas y asociarse con otros practicantes. Los practicantes tienen la responsabilidad de evaluar honestamente su práctica y sus resultados. Si uno no lo hace, puede fácilmente pasarse muchos años con la idea de que está progresando aunque en realidad no esté ocurriendo nada.

Normalmente, cuando uno va manejando por una ruta conocida, pierde la conciencia del presente. Incluso cuando uno viaja a diario de la casa al trabajo y de regreso a la casa durante 45 minutos o una hora, en realidad no ve nada con una conciencia muy fuerte. La persona que conduce va en automático, perdida en pensamientos acerca del trabajo o en fantasías acerca de las vacaciones o en la preocupación por las cuentas a pagar o en planes para la familia.

Entonces uno se convierte en practicante y decide permanecer lo más presente posible durante el trayecto a casa, utilizar el tiempo como una oportunidad de fortalecer la mente para la práctica. Esto es muy difícil de hacer, debido al condicionamiento. La mente se aleja flotando una y otra vez. El practicante la trae de nuevo al presente: a la sensación del volante, al color de la hierba junto a la carretera; pero esto sólo dura un minuto, y luego la actividad de la mente vuelve a desviar la atención.

Ocurre lo mismo en la práctica de la meditación. La mente se centra en la imagen de una deidad, o en la sílaba A, o en la respiración; un minuto después ya va de nuevo a la deriva. Puede tomarnos mucho tiempo, incluso años, lograr mantener continuamente la presencia durante media hora.

Cuando se comienza la práctica del soñar, ésta sigue una progresión similar. La mayoría de los sueños son períodos de distracción total; se olvida el sueño casi tan rápido como ha ocurrido. Con la práctica surgen momentos de lucidez que aumentan poco a poco hasta convertirse en largos minutos de presencia lúcida en el sueño. Incluso entonces es posible que

la quietud y nos quedamos en la mente inamovible. La manera de trascender el obstáculo de la apariencia externa es desartillar la estabilidad en la luz clara natural. La luz clara natural es la luz clara del día y es la misma que la luz clara de la noche. Si conocemos la luz clara del día, podemos conocer la luz clara durante el dormir. La práctica se hace para conectar la luz clara natural de la vida de vigilia con la luz clara del dormir y la luz clara de samadhi, hasta que continuamente permanezcamos en rigpa puro.

2. *Perder la presencia de la luz clara del dormir.* El obstáculo para renocer la luz clara del dormir es el sueño. Cuando surge un sueño, reaccionamos en él de manera dual y nos sumergimos en la ficción de ser un sujeto en un mundo de objetos. Esto es similar al primer obstáculo, sólo que en lugar de ocurrir externamente lo hace internamente. Decimos que las imágenes oscurecen la luz clara; sin embargo, en realidad el sueño no oscurece la claridad; nosotros nos distraemos de ella. Por esto, al iniciar la práctica, pedimos no caer en el dormir de la ignorancia o en el dormir de los sueños. Cuando hemos desarrollado suficiente estabilidad, los sueños no nos distraen, y el resultado de la práctica son los sueños de luz clara.

3. *Perder la presencia de la luz clara de samadhi.* La luz clara de samadhi es la luz clara meditativa o la luz clara de la conciencia. Esto es rigpa durante la práctica de meditación. Los pensamientos oscurecen la luz clara de samadhi en las primeras etapas de la práctica. Cuando hemos desarrollado cierta estabilidad en rigpa durante la práctica, podemos aprender a integrar el pensamiento en rigpa. Mientras esto no sucede, cuando surge un pensamiento nos aferramos a él o queremos apartarlo de nosotros; ambas cosas nos distraen del estado de rigpa.

## LOS OBSTÁCULOS

El yoga del dormir no es solamente una práctica para cuando uno duerme. Es la práctica de permanecer en la conciencia no dual continuamente, durante los cuatro estados: la vigilia, el dormir, la meditación y la muerte. Los obstáculos que se enumeran a continuación son sólo facetas del obstáculo único que consiste en apartarse de la luz clara y verse llevado a la experiencia dualista samsárica. Estos obstáculos son:

1. Perder la presencia de la luz clara natural del día y dejarse distraer por los fenómenos sensoriales o mentales.
2. Perder la presencia de la luz clara del dormir, distrayéndose se con los sueños.
3. Perder la presencia de la luz clara de samadhi (durante la meditación) por estar distraído con los pensamientos.
4. Perder la presencia de la luz clara de la muerte por estar distraído con las visiones del estado intermedio.

1. *Perder la presencia de la luz clara natural del día.* Los obstáculos durante la vigilia son las apariencias externas. Nos perdemos en las experiencias, en la percepción de los objetos de los sentidos. Cuando llega un sonido, nos aleja del momento; llega un olor y nos perdemos en la fantasía del pan recién horneado; el viento nos acaricia el pelo en la nuca y perdemos la conciencia sin centro que es rigpa para convertirnos en el sujeto que vive la sensación. Si permanecemos en la claridad de rigpa, la experiencia es diferente. Cuando escuchamos un sonido, permanecemos conectados al silencio que hay en él y no perdemos la presencia. Cuando vemos algo, nos arraigamos a

4. *Perder la presencia de la luz clara de la muerte.* La luz clara de la muerte se oscurece con las visiones del bardo. La claridad de rigpa se pierde cuando nos distraemos con las visiones que surgen después de la muerte y entramos en una relación dual con ellas. Como en los tres casos anteriores, esto no sucede si hay suficiente estabilidad en la luz clara.

El bardo no necesariamente oscurece la luz clara de la muerte. Los pensamientos no tienen por qué oscurecer la luz clara de samadhi. Los sueños no necesariamente oscurecen la luz clara del dormir, ni los objetos externos tienen por qué oscurecer la luz clara natural.

Si nos distraemos con estos cuatro obstáculos, no saldremos del samsara, sólo caeremos nuevamente en las trampas samsáricas. Si hemos realizado exitosamente las prácticas del dormir y del soñar, sabremos cómo transformar estos oscurecimientos hacia el camino.

Así que la práctica del dormir no es sólo para cuando estamos durmiendo; es la práctica de integrar con la luz clara todos los momentos de la vida de vigilia, del dormir, del soñar y del bardo. Cuando esto se logra, ocurre la liberación. Las experiencias místicas y las intuiciones profundas, al igual que todos los pensamientos, sentimientos y percepciones, pueden surgir dentro de la experiencia de rigpa. Cuando esto suceda, permite que se liberen espontáneamente por sí mismas, que se disuelvan en el vacío y no dejen huellas kármicas. Entonces todas las experiencias serán directas, inmediatas, vívidas y satisfactorias.

## LAS PRÁCTICAS DE APOYO

A continuación hay algunas descripciones breves de varias prácticas de apoyo para la práctica principal del dormir; la mayoría de ellas provienen del *Tantra Madre*.

### EL MAESTRO

Para apoyar la práctica del dormir es importante generar una fuerte devoción hacia la verdadera naturaleza propia. Imagina al maestro sobre tu cabeza, en la coronilla, y desarrolla una conexión y devoción hacia él. La conexión con el maestro puede ser muy pura, basada en devoción pura. Cuando imagines al maestro, no te limites a visualizar una imagen: genera una intensa devoción y siente su presencia. Ora intensa y sinceramente. Luego disuelve al maestro en una luz que entra por tu coronilla y desciende hacia tu corazón. Imagina que el maestro permanece ahí, en el centro del corazón, y luego ve a dormir.

La cercanía que sientas hacia el maestro es proporcional a la cercanía que sientes con respecto a tu propia naturaleza. Éste es el apoyo del lama.

### LA DAKINI

En un loto radiante en el corazón, sentada en un disco solar sobre el loto, se encuentra la dakini Salgye Du Dalma. Es como una luz radiante, clara, translúcida y luminosa. Siente

con intensidad su presencia, siente su compasión y sus cuidados. Ella te protege, te ayuda, te guía. Es una aliada en la que puedes confiar con todo tu corazón. Ella es la esencia de la luz clara, tu meta, la iluminación. Genera amor, respeto y confianza hacia ella. Ella es la iluminación que llega con la liberación. Centra tu atención en ella y rézale mientras te quedas dormido.

### LA CONDUCTA

Vé a un lugar tranquilo donde no haya personas. Cubre tu cuerpo con cenizas. Come alimentos pesados que te ayuden a contrarrestar los trastornos relacionados con el viento. Entonces salta con fuerza una y otra vez, expresando lo que hay dentro de ti, soltando cualquier cosa que te bloquee o distraiga. Nadie te está viendo; puedes explotar si es necesario. Permite que esa catarsis te limpie y te relaje. Representa y actúa todas tus tensiones. Con gran fervor reza al maestro, al yidam, a la dakini y al árbol de refugio, ruega intensamente por la experiencia de la luz clara. Luego duerme en la experiencia de la conciencia despierta.

### LA ORACIÓN

Si no has tenido la experiencia de la luz clara del día, de la meditación y del sueño, haz oración una y otra vez para obtener esos resultados. Olvidamos fácilmente el poder del deseo y de la oración. Pensamos que la oración es algo extraordinario, dirigido a un gran poder fuera de nosotros, pero no es así. Lo importante es sentir intensamente la intención y el deseo en la oración; poner en ella el corazón.

### LA DISOLUCIÓN

Este ejercicio ilustra cómo debe ser la concentración en la práctica. Se inicia con la luz y con el sujeto que percibe la luz, pero se trata de unificar ambos.

Relájate completamente. Cierra los ojos y comienza una visualización precisa del tigre azul blanquecino aproximadamente del tamaño de la huella del dedo pulgar en el chakra del corazón. Poco a poco, permite que se expanda y se vuelva difuso. Es bueno ver la luz del tigre, pero lo más importante es sentirla. Permite que la luz se irradie desde tu corazón. Conforme la bella luz azul del tigre brilla hacia afuera, va disolviéndose todo lo que toca. Disuelve el cuarto donde estás, la casa, el pueblo, el país. Disuelve todos los lugares del mundo, el sistema solar, el universo entero. Cada punto que la mente toca —así sea éste un lugar, una persona, una cosa, un pensamiento, una imagen o un sentimiento— se disuelve. Los tres mundos —el mundo del deseo, el mundo de la forma y el mundo de la no forma— se disuelven. Cuando todo lo externo se haya disuelto en luz, permite que la luz azul venga hacia ti. Permite que disuelva tu cuerpo, lo convierta en luz azul, fundiéndolo con la luz azul a tu alrededor. Luego disuelve tu mente: cada pensamiento, cada suceso mental. Disuelve todos los problemas de tu vida y mézclate con la luz, vuélvete luz. Ahora ya no hay dentro ni fuera, tú ni no tú. No hay ninguna sensación de un mundo sustancial o de un yo. Sólo existe la luminosidad en el espacio del corazón, que ahora es el espacio que lo penetra todo. Todavía surge la experiencia; pero permite que cualquier cosa que surja se disuelva espontáneamente en luz azul, sin ningún esfuerzo. Sólo hay luz. Ahora disuelve también la luz en el espacio.

Ahí debes permanecer mientras duermes.

## LA EXPANSIÓN Y LA CONTRACCIÓN

Esta práctica para apoyar el yoga del dormir es similar pero más formal. Visualiza cientos de HUNG saliendo por las fosas nasales (véase el diagrama, p. 119). Los HUNG se originan en el corazón y viajan por los canales para salir por las fosas nasales al exhalar. Conforme se expanden y penetran el espacio en todas sus dimensiones, disuelven todo lo que encuentran. Su luminosidad ilumina todo el espacio.

Con la inhalación, la luz de los HUNG retorna, iluminando y disolviendo cuerpo y mente hasta que no hay diferencia entre fuera y dentro. Practica esta visualización hasta que sólo quede la luz de los HUNG, expandiéndose y contrayéndose, y permanece en el estado no dual. Prácticala durante 21 respiraciones o más, si puedes. Esta práctica se realiza durante el día tantas veces como sea posible.

La mente hace trucos. Su principal juego es identificarse con el sujeto y luego tomar todo lo demás como algo separado de él. En esta práctica, todo lo percibido como exterior debe disolverse con la exhalación. El sujeto que percibe se disuelve con la inhalación. Tanto el exterior como el interior se vuelven luminosos y claros y se mezclan entre sí, hasta que no es posible distinguir uno del otro.

Cada vez que la mente encuentre una puerta para escapar hacia la distracción permite que la conciencia despierta la siga por medio de HUNG azules. Cuando la mente busque un objeto, disuélvelo en luz. Cuando regrese a fijarse en sí misma como un sujeto, disuelve esto también. Uno puede llegar a disolver incluso la sensación de solidez, el sentido del aquí y el allá, de los objetos y los sujetos, de las cosas y las entidades.

Generalmente pensamos en este tipo de práctica como una ayuda para generar experiencias de luz clara, pero también nos asiste en prolongar la experiencia, una vez que es conocida y para apoyar su continuidad.

## INTEGRACIÓN

Una vez que uno conoce la experiencia de rigpa, la vida entera puede integrarse con ella. Ésta es la función de la práctica. La vida necesita tomar una forma y si no la moldeamos, tomará la forma dictada por el karma, que quizá no nos guste del todo. Conforme la práctica se integra cada vez más con la vida, pueden ocurrir muchos cambios positivos.

### LA INTEGRACIÓN DE LA LUZ CLARA CON LOS TRES VENENOS

La luz clara debe integrarse con los tres venenos raíz, es decir, con la ignorancia, el deseo y el odio.

El yoga del dormir se usa para integrar el primer veneno, la ignorancia, con la luz clara.

La integración del deseo con la luz clara es similar al descubrimiento de la luz clara en el sueño. Cuando estamos perdidos en la oscuridad del sueño, la luz clara está oculta para nosotros. De igual manera, cuando nos perdemos en el deseo, nuestra naturaleza es oscura. Sin embargo, mientras el dormir de ignorancia lo oscurece todo completamente, incluido el sentido del yo, el deseo oscurece el rigpa en situaciones particulares, y propicia una gran separación entre el sujeto y el objeto del deseo. "Querer" es una constricción de la conciencia que surge del sentimiento de carencia que permanece mientras no descansamos en nuestra verdadera naturaleza. Aunque el deseo puro es la aforanza de la realización completa y total de rigpa, en virtud de que no conocemos la naturaleza de la mente, el deseo se prende de otras cosas.



Si en vez de quedarnos atrapados en el objeto del deseo observamos directamente el deseo, éste se disuelve. Si podemos permanecer en la presencia pura, el deseo, el que desea y lo deseado se disolverán en su esencia vacía, revelando así la luz clara.

También podemos usar la satisfacción de un deseo como un medio para practicar. Hay gozo en la unión del vacío y la claridad. En la iconografía tibetana se representa con las figuras *yab yum*, que muestran la unión de las deidades femenina y masculina. Esas formas representan la unión no dual de sabiduría y método, vacío y claridad, *kunzhi* y *rigpa*. El gozo de la unión está presente cuando se vinculan dualidades aparentes, incluido el sujeto que desea y el objeto del deseo. En el momento en que un deseo queda satisfecho, el deseo cesa y la aparente dualidad entre el sujeto que desea y el objeto deseado desaparece. Cuando esa dualidad desaparece, la base, *kunzhi*, queda expuesta, pero la fuerza de nuestros hábitos kármicos suele llevarnos hacia otro movimiento en la dualidad, dejando en nuestra experiencia un espacio que es casi una inconsciencia, más que la experiencia de *rigpa*.

Por ejemplo, existe la práctica de la unión sexual entre el hombre y la mujer. Por lo general, nuestra experiencia del orgasmo es como una ensoñación placentera que raya en la inconsciencia, un agotamiento del deseo y la inquietud, que sobreviene cuando éste se satisface. Podemos integrar el gozo con la conciencia despierta. En lugar de perdernos, podemos mantener una conciencia plena sin dividir la experiencia en un sujeto que observa y la experiencia observada; podemos aprovechar la situación para encontrar lo sagrado. La mente cambiante desaparece por un momento y revela la base. Si podemos integrar ese momento con la conciencia despierta, tendremos la integración del vacío y el gozo, de la que se habla particularmente en las enseñanzas tántricas.

Hay muchas situaciones que podrían ser momentos propicios para encontrar nuestra propia naturaleza y en las que, generalmente, nos perdemos. No sólo nos perdemos en el orgasmo o en el placer intenso. También en los pequeños placeres perdemos nuestra presencia y quedamos atrapados en los sentimientos o en los objetos mismos de placer. En lugar de hacerlo, podemos entrenarnos para que el placer en sí mismo sea un recordatorio para estar plenamente conscientes, para traer la conciencia al momento presente, al cuerpo, a los sentidos y dejar de lado la distracción. Ésta es una forma de integrar el deseo con la luz clara, que no se limita a una categoría de experiencia en particular, sino que puede llevarse a cabo en cualquier situación dual en la que haya un sujeto y un objeto.

Cuando usamos el placer como la puerta de entrada hacia la práctica, el placer mismo no se pierde: no necesitamos oponernos al placer. Cuando el sujeto y el objeto se disuelven en la luz clara, tenemos la experiencia de la unión del vacío y la claridad, lo cual produce gran gozo.

Algo similar ocurre con la manera como abordamos el odio y la aversión: si observamos el enojo, en lugar de participar en él, identificarnos con él o dejarnos llevar por él, la obsesión dual con el objeto del enojo cesa y el enojo se disuelve en el vacío. La presencia en ese espacio vacío es la luz clara.

“Observar en presencia pura” no significa permanecer como un sujeto enojado que observa el enojo; significa ser *rigpa*, ser el espacio en el que ocurre el enojo. Cuando lo observamos de este modo, el enojo se disuelve en la esencia vacía. Se disuelve en el espacio. Ésta es la claridad. Pero al mismo tiempo hay conciencia, presencia. Ésta es la luz. Si observamos los pensamientos de esta manera, y si tanto el observador como lo observado desaparecen, entonces tenemos una cierta experiencia de *rigpa*.

El Dzogchen no es complicado; con frecuencia se encuentran en los textos oraciones como la siguiente: "Soy tan simple, que no puedes entenderme; estoy tan cerca de ti, que no puedes verme". Cuando miramos hacia la lejanía, perdemos conciencia de lo que está cerca. Cuando vemos al futuro, perdemos el presente. Esto sucede en todos los niveles de la experiencia.

Los tibetanos tienen un dicho: "Cuanta más sabiduría exista, habrá menos pensamientos". Esto sugiere un proceso en dos direcciones. Conforme la práctica se vuelve clara y estable, los pensamientos van dominando cada vez menos la experiencia. Para algunas personas esto es amenazante; tienen miedo, por ejemplo, de dejar ir el enojo, porque piensan que entonces no podrán enmendar aquello que está mal en el mundo, pues creen necesitar el enojo como estímulo. Pero no tiene por qué ser así. Como practicantes, es importante que nos responsabilicemos de nuestra vida convencional. Cuando suceden cosas malas, tenemos que hacer algo al respecto; cuando algo está mal, hay que enmendarlo. Pero si no vemos algo que esté mal, no tenemos que buscarlo; debemos permanecer en el estado natural. Si estamos enojados, debemos trabajar con el enojo; pero si no lo estamos, no nos estamos perdiendo de nada importante.

He conocido a muchas personas que dicen ser dzogchenpas, es decir, practicantes de Dzogchen, y que dicen estar integrados. Hay otro dicho tibetano que reza así: "Cuando voy a los lugares empinados y escabrosos en la frontera entre el Tíbet y Nepal, hago oración a las Tres Joyas. Cuando bajo a los bellos valles floridos, canto canciones". Es fácil decir que estamos integrados cuando las cosas van bien; pero cuando surge una fuerte crisis emocional, es como una prueba para determinar si en realidad somos o no dzogchenpas. Hay gran precisión en la práctica de Dzogchen. Podemos determinar por nosotros mismos qué tanto hemos integrado la práctica, si prestamos aten-

ción a las reacciones que tenemos ante las situaciones que surgen en nuestra vida. Cuando la pareja que tanto amamos se va, ¿dónde quedan las bellas palabras que hablan de la integración? Sentimos dolor, y aun este dolor debe ser integrado.

## LA INTEGRACIÓN CON LOS CICLOS DE TIEMPO

De acuerdo con la tradición, una práctica se plantea en términos del punto de vista, la meditación y la conducta. En esta sección hablaremos específicamente acerca de la conducta. La conducta se describe en relación con la unificación externa, interna y secreta con los períodos de tiempo.

Solemos perder energía y presencia conforme el día avanza. Al desarrollar la práctica aprendemos a usar el paso del tiempo para movernos hacia una experiencia más estable de la luz clara.

## LA UNIFICACIÓN EXTERNA: LA INTEGRACIÓN DE LA LUZ CLARA EN EL CICLO DEL DÍA Y LA NOCHE

Para los propósitos de la práctica, el ciclo de las 24 horas del día y la noche es dividido en períodos que pueden usarse como apoyo para desarrollar la continuidad en la luz clara de la presencia pura. En el pasado, las personas seguían el horario que el ciclo natural del día y la noche establecen; sin embargo, esto ya no es así en nuestros días. De manera que si tu horario es diferente —porque trabajas de noche, por ejemplo—, adapta las enseñanzas a tu situación particular. Si bien la hora del día nos afecta en el nivel energético, no tenemos que creer que la posición del Sol determina las experiencias que las enseñanzas describen. Es más conveniente pensar en esos tiempos específicos como metáforas del proceso interno. El *Tantra Ma-*

dre distingue cuatro períodos y los llama de la siguiente manera:

1. La disolución de los fenómenos en la base.
2. La conciencia aproximándose al nirvana.
3. El surgir de la cualidad despierta innata de la conciencia.
4. El equilibrio de las dos verdades durante el estado de vigilia.

1. *La disolución de los fenómenos en la base.* Se considera que el primer período ocurre entre el ocaso y la hora de dormir. Durante ese período parece que todo se va oscureciendo. Los objetos sensoriales se vuelven difusos y la experiencia sensorial se reduce. Los órganos de los sentidos internos disminuyen su capacidad. El *Tantra Madre* utiliza la metáfora de muchos ríos pequeños que se mueven hacia el océano: los fenómenos externos, los sentidos, el yo convencional, los pensamientos, las emociones y la conciencia se mueven hacia la disolución en el sueño, en la base.

Usa tu imaginación para vivenciar ese proceso en el período entre el atardecer y la hora de dormir. En vez de ir hacia la oscuridad, dirígete hacia la luz mayor de tu propia naturaleza. Más que fragmentarte y dividirte en varios ríos tributarios de experiencia, fluye hacia la totalidad de rigpa. Generalmente estamos conectados con los ríos que se están vaciando; sin embargo, la práctica es permanecer conectado con el mar, la base que se está llenando. Todo se mueve hacia el océano vasto, pacífico y radiante de luz clara. Conforme se acerca la noche, fluye hacia la plenitud de la experiencia de la conciencia no dual, en lugar de ir hacia la inconsciencia.

Éste es el primero de los cuatro períodos.

2. *La conciencia aproximándose al nirvana.* El segundo período comienza cuando nos quedamos dormidos y termina cuando

do despertamos por la mañana, tradicionalmente al amanecer. Imagina ese período: el silencio, la quietud. El texto dice que cuando todo se vuelve oscuro, aparece una luz. Esto es similar a un retiro en la oscuridad, donde todo está oscuro cuando uno entra, pero pronto se llena de luz.

Trata de permanecer en presencia mientras duermes, completamente integrado con la luz clara. Si puedes permanecer en presencia después de que las apariencias externas, el pensamiento y el sentimiento se disuelvan en la base, será casi como entrar en el nirvana, en el que toda experiencia samsárica desaparece. Hay un vacío completo, pero hay gozo. Cuando uno reconoce esto, ocurre la unión entre el gozo y el vacío. Esto es ver la luz en la oscuridad.

No se trata de que tengas que esperar hasta quedarte dormido para tener la experiencia de la luz clara. Intenta permanecer en la luz clara, aun antes de dormirte. Si es posible, permanece en rigpa incluso cuando trabajes con las visualizaciones del yoga del dormir.

Éste es el segundo período, en que los sentidos y la conciencia son como un mandala del cielo despejado. Haz contemplación en ese estado lo más posible, hasta el amanecer.

3. *El surgir de la cualidad despierta innata de la conciencia.* El tercer período comienza al despertar y continúa hasta que la mente está totalmente activa. El texto dice que este período dura desde el amanecer hasta que ha salido el Sol. Imagina la cualidad de ese período: los primeros rayos de luz aparecen en el cielo oscuro, el silencio empieza a llenarse con los sonidos de la actividad, de los pájaros, del tráfico, de las personas. Internamente ocurre el movimiento entre el dormir silencioso y estar totalmente activo en la vida.

Las enseñanzas recomiendan levantarse muy temprano en la mañana. Despierta, si te es posible, en la mente natural, no en la mente convencional. Observa, sin identificarte con el

observador. Esto puede resultar más fácil en los primeros momentos del despertar, ya que la mente conceptual no está totalmente despierta aún. Desarrolla la intención de despertar en presencia plena.

4. *El equilibrio de las dos verdades durante el estado de vigilia.* El cuarto período empieza cuando uno está totalmente activo durante el día y termina cuando el Sol se pone. El día es tiempo de actividad, de estar ocupado y relacionarse con otras personas. Acontece una inmersión total en el mundo, las formas, el lenguaje, los sentimientos, los olores, etcétera. Los sentidos están completamente activos y ocupados con sus objetos. Allí también trata de permanecer en la presencia total de rigpa.

Al perderte en la experiencia, te confundes con el mundo; pero si permaneces en la naturaleza de la mente, no encontrarás preguntas que hacer o contestar. Estar en la profunda experiencia de la presencia no dual satisface todas las preguntas. Conocer esto elimina todas las dudas.

Éste es el cuarto período, en el que la verdad convencional y la verdad última se equilibran en la unidad de la claridad y el vacío.

#### LA UNIFICACIÓN INTERNA: LA INTEGRACIÓN DE LA LUZ CLARA EN EL CICLO DEL DORMIR

La progresión descrita en esta sección es similar a la que se introdujo en la sección anterior. En este caso, más que referirse al ciclo de 24 horas, se centra en el desarrollo de la continuidad de la presencia durante un período de vigilia y un período de dormir, así se trate de una siesta o de la noche entera. Antes de ir a dormir, debemos recordar que, en ese

período, tenemos la oportunidad de practicar. Esto es algo positivo, algo que podemos hacer tanto por la práctica misma como por nuestra salud. Si la práctica se vive como una carga, es mejor no hacerla hasta que se desarrollen la inspiración y el esfuerzo gozoso.

Nuevamente hablamos de cuatro períodos:

1. Antes de quedarse dormido.
2. Después de quedarse dormido.
3. Al despertar, antes de entrar completamente en la actividad del día.
4. El período de actividad antes del siguiente período de dormir.

1. *Antes de quedarse dormido.* Este período abarca desde el momento de acostarse hasta quedarse dormido. Toda experiencia se disuelve en la base; el río fluye hacia el mar.

2. *Después de quedarse dormido.* El *Tantra Madre* compara este período con el dharmakaya, la luz clara: el mundo externo de los sentidos queda vacío; sin embargo, la conciencia permanece despierta.

3. *Al despertar.* La claridad permanece, la mente codiciosa todavía no está despierta. Este estado es como el perfecto samboghakaya, que no sólo es vacío sino que hay en él claridad total.

4. *El período de actividad.* Cuando la mente codiciosa es activa, ese preciso momento es como el nirmanakaya. Las actividades, los pensamientos y el mundo convencional “comienzan”; sin embargo, permanece la luz clara. El mundo de la experiencia se manifiesta en la no dualidad de rigpa.

#### LA UNIFICACIÓN SECRETA: LA INTEGRACIÓN DE LA LUZ CLARA CON EL BARDO

Esta práctica tiene que ver con integrar la luz clara al estado intermedio después de la muerte, el bardo. El proceso de morir es semejante al de quedarse dormido. Se divide en cuatro períodos, en forma similar a las secciones anteriores. Estos cuatro períodos son:

1. Disolución.
2. Surgimiento.
3. Vivencia.
4. Integración.

1. *Disolución.* En la primera fase de la muerte, los elementos del cuerpo comienzan a desintegrarse, la experiencia sensorial se disuelve, las energías de los elementos internos se disipan, las emociones cesan, la fuerza vital se disuelve al igual que la conciencia.

2. *Surgimiento.* Éste es el primer bardo después de la muerte, el primordialmente puro (*kadag*). Es semejante al momento de quedarse dormido, que por lo general es un período de inconsciencia. Un yogui avanzado puede disipar todas las identidades dualistas y liberarse directamente en la luz clara durante esa fase.

3. *Vivencia.* Surge entonces el bardo de las experiencias visuales, el bardo de la luz clara (*od-sal*). Ese momento es similar a aquel en el cual aparece el sueño, cuando la conciencia se manifiesta en formas diversas. La mayoría de las personas se identificará con una parte de la experiencia que constituye el yo dual y reaccionará de manera dualista a los objetos aparentes de la conciencia, como en un sueño samsárico. También en este bardo el yogui avanzado puede alcanzar la liberación.

4. *Integración.* A continuación surge el bardo de la existencia (*sipe bardo*). Un practicante avanzado unifica la realidad convencional con rigpa no dual. Esto es, nuevamente, equilibrar las dos verdades, la convencional y la absoluta. Si esta capacidad no ha sido desarrollada, el individuo se identifica con el yo ilusorio convencional y se relaciona de manera dualista con las proyecciones de la mente que forman la experiencia visual. Esto da como resultado el renacer en uno de los seis reinos.

Los cuatro períodos son las fases del proceso de morir. Debemos estar conscientes de ellos para conectarnos con la luz clara. Cuando se acerque la muerte, si es posible, debemos permanecer en rigpa desde antes de que la experiencia sensorial empiece a disolverse. No es necesario esperar hasta entrar en el bardo. Por ejemplo, cuando el sentido del oído se ha ido pero permanece la visión, ésta es una señal para estar completamente presente en lugar de dejarse distraer por otras experiencias sensoriales. Disuélvelo todo en rigpa; ésta es la mejor preparación para lo que viene.

Todas las prácticas del dormir y del soñar son, en cierto grado, una preparación para la muerte. La muerte es un cruce de caminos. Cualquier persona que muere tiene que ir por uno o por otro. Lo que suceda dependerá de la estabilidad de la práctica, de la capacidad de permanecer completamente en rigpa. Cuando la muerte es súbita, como en el caso de un accidente automovilístico, hay un momento en que es posible reconocer, aunque en algunas situaciones esto sea difícil, que la muerte ha llegado. Inmediatamente después de este reconocimiento, uno debe tratar de integrarse con la naturaleza de la muerte.

Muchas personas han tenido experiencias cercanas a la muerte y relatan que, después de esa experiencia, el miedo a la muerte desaparece. Esto sucede porque han vivido ese momento, lo conocen. Cuando nosotros pensamos en el momen-



to de la muerte, no estamos en la realidad, sino en la fantasía, que implica más miedo del que en realidad surge en ese momento. Cuando desaparece el miedo, la integración con la práctica es más fácil.

#### LAS TRES UNIFICACIONES: CONCLUSIÓN

Las tres situaciones —el ciclo de las 24 horas del día, el ciclo de dormir y el despertar y el proceso de la muerte— siguen una secuencia similar. Primero ocurre la disolución; luego el dharma, el vacío; después el samboghakaya, la claridad, y posteriormente el nimanakaya, la manifestación. El principio es permanecer siempre en la presencia no dual.

La división de los procesos, como en los yogas del dormir y del soñar, es simplemente un modo de facilitar el despertar de la conciencia hacia lo que está sucediendo en el momento, proporcionarnos un punto de referencia y entrenarnos para usar las experiencias inevitables como apoyo para la práctica de la presencia pura.

La conducta se relaciona con el proceso externo del paso del tiempo. No hay ninguna interrupción en el estado natural de la mente, a menos que nosotros nos apartemos de él. Para conectar toda la experiencia con la práctica, permanece alerta. Hay circunstancias secundarias que pueden ayudar a la práctica; a esto se debe que se introduzca en ella el tiempo como una circunstancia secundaria. El período de la mañana, temprano, es útil; o el día que sigue a la noche en vela, o cuando estamos exhaustos o completamente descansados. Hay muchos momentos que nos pueden llevar a la integración, como el momento de liberación que acontece cuando vamos al baño después de haber sentido gran necesidad de hacerlo, o la experiencia del orgasmo, o cuando estamos exhaustos por haber cargado algo muy pesado y lo ponemos en el piso para

descansar. Cada exhalación, si se hace conscientemente, es un apoyo para la experiencia de rigpa. Hay muchos momentos en los que estamos parcialmente agotados y parcialmente despiertos; debemos orientarnos hacia aquello que siempre está despierto y, de esa manera, podremos despertar aquello que está fatigado y dormido. Cuando nos identificamos con lo que está cansado y adormecido, el estado de alerta se oscurece. Pero las nubes nunca oscurecen la luz del sol: sólo a quien la percibe.

ticas, tratando de entender la esencia y el método de las mismas, para descubrir cuáles podemos desarrollar y realizar hasta alcanzar la estabilidad en rigpa. Los componentes de las prácticas son provisionales; la posición del cuerpo, las preparaciones, las visualizaciones, el mismo dormir, dejan de tener importancia una vez que uno conoce directamente la luz clara y permanece en ella. La experiencia de la luz clara es alcanzada siguiendo las particularidades de la práctica; pero una vez que se ha alcanzado, ya no es necesaria la práctica. Entonces sólo hay la luz clara.

## CONTINUIDAD

En virtud de que, habitualmente, nos identificamos con aquello que la mente fabrica, no encontramos la luz clara durante el dormir; por la misma razón, nuestra vida de vigilia está llena de distracciones, adormecimiento y confusión. En lugar de tener la experiencia prístina de rigpa no dual, permanecemos atrapados en experiencias fantásticas o proyecciones mentales.

Sin embargo, la conciencia está despierta continuamente. Cuando dormimos, si alguien dice nuestro nombre suavemente, lo escuchamos y respondemos; del mismo modo, durante el día estamos conscientes del ambiente, no caemos de manera insensata ni nos topamos con las paredes. En este sentido siempre hay presencia; pero la conciencia despierta, aunque continua, está nebulosa y oscurcida. Al atravesar los oscurecimientos de la ignorancia durante la noche, entramos y permanecemos en la luz clara. Al traspasar los engaños y fantasías nebulosas de la mente cambiante durante el estado de vigilia, encontramos la misma conciencia pura de la naturaleza búdica que está en la base de todo. Las distracciones de nuestra vida cotidiana y la inconsciencia del dormir son dos facetas de la misma ignorancia.

Los únicos límites de la práctica son aquellos que nosotros mismos creamos. Es mejor no dividir la práctica en períodos de meditación, de sueño, de dormir, etcétera. Debemos llegar finalmente a permanecer en rigpa en todo momento y por completo. Hasta que eso ocurra, debe aplicarse la práctica momento a momento. No es que tengamos que llevar a cabo todas las prácticas que aprendamos; hay que experimentar con las prác-

SEXTA PARTE

## COMENTARIOS ADICIONALES

A continuación ofrecemos una serie de comentarios adicionales relevantes tanto al yoga del soñar como al yoga del dormir. Estos comentarios pueden ayudar a afianzar la práctica en la comprensión intelectual.

## EL CONTEXTO

La relación entre el estudiante y el maestro es muy importante tanto en tantra como en Dzogchen, ya que el estudiante debe recibir instrucción y transmisión por parte de un maestro para desarrollar cierta estabilidad en rigpa. Sin esto, resultará difícil entender las distinciones fundamentales del viaje espiritual, pues éstas no pasarán de ser meras diferenciaciones intelectuales.

La naturaleza de la mente está más allá de los conceptos. Sin una comprensión intelectual es difícil que uno desarrolle la experiencia; pero si no hay experiencia, las enseñanzas se convierten en filosofías abstractas o dogmas: sería como estudiar medicina y ser incapaz de reconocer las propias enfermedades. El conocimiento es inútil si no puede aplicarse. No tiene caso pensar que uno está en rigpa o pensar que uno sabe lo que es la luz clara. Conocer la visión y permanecer en ella no implica sólo pensar y hablar acerca de las enseñanzas, sino tener realmente la vivencia a la que se refieren las enseñanzas. El practicante aprende lo que es rigpa cuando él mismo es rigpa, y descubre la sabiduría que está más allá de la mente conceptual al descubrir que su propia naturaleza es esa sabiduría.

Sin embargo, una comprensión intelectual del contexto de los yogas del soñar y del dormir ayuda al practicante a evitar el error y a mantener la dirección de su práctica, y lo prepara para reconocer sus frutos. Si tiene una comprensión clara, el practicante puede ir contrastando su vivencia con las enseñanzas y evitar el error de confundir la experiencia de rigpa con alguna otra. Finalmente, el estudiante tendrá que examinar las experiencias a la luz de las enseñanzas orales dadas por el maestro en el transcurso de su relación con él, aun cuando las reuniones entre ambos sean poco frecuentes.

## MENTE Y RIGPA

Cuando reconocemos nuestra propia naturaleza y permanecemos en ella, podemos liberarnos de la ignorancia y del sufrimiento. Aquello que reconoce es la mente fundamental, la naturaleza de la mente o rigpa, y no la mente conceptual. En la práctica es necesario distinguir entre la mente conceptual y la conciencia despierta pura de la naturaleza de la mente.

### LA MENTE CONCEPTUAL

La mente conceptual o cambiante es la mente común de la experiencia ordinaria, aquella que se ocupa constantemente con pensamientos, recuerdos, imágenes, diálogos internos, juicios, significados, emociones y fantasías. Es lo que normalmente identificamos como “yo” y “mi experiencia”. Su dinámica esencial está relacionada con una visión dual de la existencia. Se considera a sí misma como un sujeto en el mundo de los objetos y se aferra a ciertas partes de la experiencia, rechazando otras. Reacciona y, en algunas ocasiones, lo hace salvajemente; pero aun cuando logra una tranquilidad y una sutileza supremas —como en los estados de meditación o de concentración intensa—, sigue conservando la actitud de una entidad que observa su ambiente y continúa participando en la dualidad.

La mente conceptual no se limita al lenguaje y a las ideas. El lenguaje, con sus nombres, verbos, sujetos y objetos, es necesariamente dual, pero la mente conceptual está activa aun antes de la adquisición del lenguaje. En este sentido, los animales tienen mente conceptual, como también los bebés y

aquellos que nacen sin la capacidad de hablar. La mente conceptual es el resultado de las tendencias kármicas habituales que están allí antes del nacimiento y, por ende, antes de que desarrollemos un sentido del yo. Su característica esencial es dividir instintivamente la experiencia de manera dual, comenzando por el sujeto y el objeto, por el yo y el no-yo.

El *Tantra Madre* se refiere a esta mente como la “manifestación activa de la mente”. Es aquella que surge del movimiento del prana kármico y se manifiesta en forma de pensamientos, conceptos y otras actividades mentales. Si la mente conceptual se aquieta completamente, se disuelve en la naturaleza de la mente, y sólo resurge cuando la actividad misma la reconstituye.

Las actividades de la mente cambiante pueden ser virtuosas, no virtuosas o neutrales. Las primeras son las que permiten que ocurra la experiencia de la naturaleza de la mente, las neutrales perturban la conexión con esta naturaleza y las no virtuosas crean más perturbaciones y conducen a una mayor desconexión. Las enseñanzas son muy precisas en cuanto a las diferencias entre las acciones virtuosas y no virtuosas, por ejemplo, entre la generosidad y la codicia; sin embargo, la distinción más clara consiste en que algunas acciones permiten una conexión con rigpa mientras que otras propician su desconexión.

La mente cambiante trabaja muy duro y con ello obtiene un ego atado a la dualidad de sujeto y objeto, y también la experiencia del sufrimiento. Vivimos en los recuerdos del pasado y en las fantasías del futuro, escindidos de la experiencia directa de la belleza y luminosidad de la vida.

### LA CONCIENCIA NO DUAL: RIGPA

La realidad esencial de la mente es la conciencia pura, no dual: rigpa. Su esencia forma una unidad con la esencia de todo lo



que existe. Durante la práctica no debe confundirse con los estados serenos y expansivos más sutiles de la mente cambiante. Cuando aún uno no ha reconocido la naturaleza de la mente, ésta se manifiesta como la mente cambiante; pero cuando se le conoce de manera directa, se convierte tanto en el camino de la liberación como en la liberación misma.

Las enseñanzas de Dzogchen utilizan un espejo como símbolo de rigpa. El espejo lo refleja todo sin juzgar, preferir o elegir; refleja la belleza y la fealdad, lo grande y lo pequeño, lo virtuoso y lo no virtuoso. No hay límites ni restricciones a lo que puede reflejar; de hecho, nunca deja de reflejar y, sin embargo, no se ve afectado o mancillado por aquello que refleja.

Los fenómenos de la experiencia surgen de manera semejante en rigpa: pensamientos, imágenes, emociones, el apego y el objeto al cual uno se apegaba, cualquier sujeto u objeto aparente, cualquier experiencia. La mente conceptual misma surge y permanece en rigpa. La vida y la muerte se dan en la naturaleza de la mente, pero ésta no nace ni muere, así como los reflejos vienen y van en el espejo sin crearlo ni destruirlo.

Al identificarnos con la mente conceptual, vivimos como uno de los reflejos del espejo, que reacciona ante los demás reflejos, sufre confusión y dolor e incesantemente vive y muere. Confundimos los reflejos con la realidad y pasamos nuestras vidas persiguiendo ilusiones.

Cuando la mente conceptual se libera del apego y la aversión, se relaja espontáneamente en rigpa no fabricado. Cuando eso ocurre, ya no existe una identificación con los reflejos del espejo, y podemos apreciar cada momento y acomodar sin esfuerzo lo que surge en la experiencia. Si surge el odio, el espejo se llena de odio y cuando surge el amor, se llena de amor; para él, ninguno de los dos tiene especial significado, ambos son sólo la manifestación de su capacidad innata para reflejar.

Esto es lo que se ha denominado “sabiduría que es como espejo”; cuando reconocemos la naturaleza de la mente y desarrollamos la capacidad de permanecer en ella, ningún estado emocional nos puede distraer. Más bien, todos los estados y fenómenos, aun el enojo, los celos o cualquier vivencia, se liberan en la pureza y claridad que son su esencia. Cuando permanecemos en rigpa podemos cortar el karma y sus raíces, así como liberarnos de las ataduras de samsara.

Cuando desarrollamos una estabilidad en rigpa, facilitamos el logro de otras aspiraciones espirituales; es mucho más fácil practicar la virtud cuando uno está libre del apego y de la sensación de carencia; es más fácil practicar la compasión cuando uno no está obsesionado consigo mismo y también es más fácil practicar la transformación cuando uno no se encuentra atado a identidades falsas y limitantes.

El *Tantra Madre* denomina “mente primordial” a la naturaleza de la mente. Ésta es como el océano, mientras que la mente ordinaria se asemeja a los ríos, arroyos y lagos que, si bien comparten la naturaleza del océano y regresan a él, existen de manera temporal como entidades aparentemente separadas. La mente cambiante se compara también con las burujas que se forman y disuelven constantemente en el océano de la mente primordial y que dependen de la fuerza de los vientos kármicos. Por su parte, la naturaleza del océano no cambia.

Rigpa surge espontáneamente de la base; su actividad es una manifestación incesante y todos los fenómenos surgen en ella sin perturbarla. El resultado de morar plenamente en la naturaleza de la mente es la generación de los tres cuerpos (kayas) del buda: dharmakaya, que es la esencia carente de pensamientos; sambhogakaya, que es la manifestación incesante, y nirmanakaya, que es la actividad compasiva no sujeta a engaño.

En el contexto de la práctica se definen dos tipos de rigpa; si bien ésta es una división meramente conceptual, tiene su utilidad en la instrucción. El primero es el rigpa de la base: la conciencia esencial de la base que todo lo permea (*khyab-rig*). En virtud de que la mente surge de esta conciencia, todo ser dotado de una mente, así se trate de un buda o de un ser sárnico, posee esta conciencia.

El segundo es el surgimiento de la conciencia innata del camino (*sam-rig*), que es la experiencia individual de la conciencia que todo lo permea. Se le ha llamado rigpa del camino porque se refiere a la experiencia directa de rigpa que tienen los yoguis cuando entran en la práctica de Dzogchen y reciben la introducción, la iniciación y la transmisión. Es decir que este rigpa no se logra en la experiencia hasta que se introduce al practicante en él.

El potencial para que se manifieste el rigpa del camino se deriva del hecho de que nuestras mentes surgen de la conciencia primordial de la base. Cuando uno conoce directamente la conciencia primordial, se le denomina conciencia despierta innata, y ésta es el rigpa del camino que los yoguis conocen.

En este contexto, llamamos rigpa a la conciencia pura primordial, y *rang-rig* al rigpa que surge en el camino. El primero es como la crema y el segundo como la mantequilla, en el sentido de que, si bien ambos comparten la misma sustancia, es necesario hacer algo para producir la mantequilla. Este es el rigpa que emerge o el rigpa del camino, porque entramos en él, lo dejamos atrás y volvemos a caer en la mente cambiante. Es intermitente en nuestra experiencia, mientras que el rigpa está siempre presente: el rigpa primordial de base es presencia; ni surge ni se interrumpe, independientemente de si lo recordamos o no.

## LA BASE: KUNZHI

Kunzhi, la base de toda la existencia, tanto de la materia como de la mente de los seres sintientes, es la unidad inseparable de vacío y claridad. A estos últimos se les llama *claridad* y *luz*, y son la misma luz clara del yoga del dormir. (En las enseñanzas de Dzogchen, kunzhi no es sinónimo del kunzhi al que se refiere la escuela sátrica *Cittamatra*, en la que kunzhi o *alayavijnana* describe una conciencia mental no despierta, sino neutral, que contiene todas las categorías de pensamiento y de huellas kármicas.)

La esencia de kunzhi es el vacío (*sumyata*). Es espacio absoluto sin límites, es vacío de conceptos, entidades, existencia inherente y fronteras. Es el espacio vacío que parece estar fuera de nosotros, el espacio vacío que los objetos ocupan y el espacio vacío de la mente. Kunzhi no tiene interior ni exterior; no puede decirse que existe (porque es nada), ni tampoco que no existe (porque es la realidad misma). Es ilimitada, no puede ser destruida ni creada, no ha nacido ni morirá. El lenguaje que se usa para describirla es necesariamente paradójico, ya que kunzhi se encuentra más allá del dualismo y de los conceptos. Cualquier construcción lingüística que intente comprenderlo es errónea y sólo puede señalar hacia aquello que no puede abarcar.

En el nivel del individuo, rigpa es el aspecto de claridad o luminosidad de kunzhi: conciencia despierta pura. Kunzhi es semejante al cielo, aunque no lo mismo, puesto que éste no tiene conciencia alguna. Kunzhi es tanto conciencia como vacío, lo cual no significa que sea un sujeto consciente "de", sino que la conciencia despierta es el vacío. El vacío es la claridad,

la claridad es el vacío; no hay sujeto ni objeto en kunzhi, tampoco hay ninguna otra dualidad o distinción.

Cuando el Sol se pone al atardecer, decimos que se oscurece; pero esa oscuridad es solamente el punto de vista del sujeto que percibe, ya que el espacio es siempre claro y todo lo permea; no se modifica cuando el Sol sale o se oculta; no hay espacio oscuro ni espacio luminoso. La oscuridad o claridad se manifiesta sólo para aquel que percibe, pues aunque la oscuridad ocurra en el espacio, éste no se ve afectado por ella. Cuando se enciende la lámpara de la conciencia, el espacio de kunzhi, la base, se ilumina para nosotros. Pero kunzhi nunca se oscurece; la oscuridad es el resultado de nuestros propios oscurecimientos: nuestra conciencia se ve atrapada en la oscuridad de la mente ignorante.

#### MENTE Y MATERIA

Kunzhi es la esencia tanto de la materia como de la mente. Entonces, ¿por qué la materia no tiene conciencia? ¿Por qué los seres sintientes se iluminan y la materia no lo hace? En Dzogchen esto se explica mediante la metáfora de un cristal y un pedazo de carbón; el cristal representa la mente y el carbón la materia.

Cuando el Sol brilla, el carbón no puede reflejar la luz, a pesar de que se encuentre completamente bañado en ella. Le falta esa capacidad, así como a la materia le falta reflejar la conciencia despierta innata. Por otro lado, cuando los rayos de luz tocan el cristal, éste los refleja porque tiene la capacidad innata para hacerlo, ésa es su naturaleza y su capacidad se manifiesta como un despliegue de luz multicolor. De manera similar, los seres sintientes tienen la capacidad innata de hacer despertar su conciencia. Sus mentes reflejan la luz de la conciencia primordial y despliegan su potencial, ya sea en las proyecciones de la mente o en la luz pura de rigpa.

## CONOCER

En el budismo sútrico se enseña que la persona ordinaria no puede conocer el vacío mediante una percepción directa, sino que debe apoyarse en el conocimiento deductivo, es decir, el conocimiento por inferencia. En las tradiciones sútricas se ha discutido mucho, tanto a lo largo de la historia como en la actualidad, la manera en que se pueden utilizar el conocimiento deductivo y la razón para reconocer el vacío. Sin embargo, se ha discutido poco acerca del reconocimiento de la naturaleza de la mente a través de los sentidos. En suita, únicamente el yogui que ha logrado el tercer camino, el camino de la visión, puede tener una percepción directa del vacío; cuando el yogui ha llegado a ese nivel, ya no se le considera un ser ordinario.

El Dzogchen tiene una perspectiva distinta. Las enseñanzas nos dicen que puede darse una aprehensión directa del vacío y la claridad de la naturaleza de la mente a través de los sentidos, e incluso plantean que es más fácil y válido utilizar éstos que usar la mente conceptual para efectuar esta tarea espiritual. Los sentidos son las puertas inmediatas de la percepción directa, que es muy semejante a la conciencia despierta pura antes de que la mente conceptual se la apropie. Algunos comentaristas sútricos critican al Dzogchen, diciendo, que los practicantes de éste se encuentran demasiado atrapados en visiones de luz y cosas semejantes, que incluso los seres ordinarios pueden tener. En realidad, esto es correcto, porque la naturaleza de la mente que estamos reconociendo existe en todos los seres.

Frecuentemente sucede que, cuando confiamos en el intelecto para comprender, nos sentimos satisfechos con los conceptos; podemos estar condicionados para dar por sentado que al escuchar ciertas palabras entendemos su significado, sin haber tenido ninguna experiencia directa de lo que éstas indican. En lugar de confiar en la aprehensión directa de la verdad que está detrás de los conceptos, consultamos los modelos conceptuales que hemos construido de aquello que deseamos entender. Esto propicia que permanezcamos perdidos en la mente cambiante, que confundamos el mapa con el territorio, o el dedo que apunta a la Luna con ésta misma. Podríamos terminar haciendo una descripción impresionante de la verdad, sin vivir esa verdad.

La naturaleza de la mente puede ser vivenciada por medio de la conciencia del ojo, la conciencia del oído, la conciencia del olfato y así sucesivamente. Podemos ver con el ojo, pero no es el ojo el que está mirando; escuchar con el oído, pero no es el oído el que escucha. De la misma manera, la naturaleza de la mente puede ser vivenciada por medio de la conciencia del ojo, pero no es esta última la que tiene la vivencia.

Algo similar ocurre con todas las percepciones directas. La forma que recibe la conciencia del ojo es distinta de la forma que la mente conceptual piensa que la conciencia del ojo percibió. Aquella que ha sido aprehendida directamente por la conciencia del ojo es más cercana a la realidad fundamental, que la percepción modelada por la mente conceptual. Esta última es incapaz de una percepción directa, ya que sólo reconoce las cosas por medio de imágenes mentales proyectadas y mediante el lenguaje, que en sí mismo es deductivo.

Por ejemplo, la conciencia del ojo ve el fenómeno que llamamos "mesa" y lo que percibe no es una "mesa", sino una experiencia sensorial vívida de luz y color. La mente conceptual no percibe directamente el fenómeno puro y vital que cons tituye la experiencia de la conciencia del ojo, sino que genera

una imagen mental de ésta. Dice que está viendo la mesa, pero lo que ve es la imagen mental de la mesa.

Éste es el punto crítico en el que difiere la percepción directa de la mente conceptual; cuando el ojo está cerrado, la "mesa" no puede ser percibida directamente, porque ese conjunto de fenómenos ya no es parte de la experiencia del presente sensorial. Sin embargo, la mente conceptual puede seguir proyectando una imagen de la mesa, que no es lo mismo que el fenómeno que se percibe directamente. La mente conceptual no necesita permanecer en el presente sensorial, pues puede existir en sus propias elaboraciones.

La capacidad de la mente conceptual para modelar la experiencia directa, aunque tiene un valor inestimable para nosotros como humanos, genera uno de los obstáculos más persistentes en la práctica. La mente convencional intenta conceptualizar la experiencia directa de la naturaleza de la mente antes y después de vivirla. Sin embargo, de la misma manera que la experiencia de rigpa se oscurece inicialmente por las formas, pensamientos y relaciones duales con los fenómenos de la experiencia, la conceptualización de rigpa se convierte en un obstáculo. Podemos pensar que conocemos la naturaleza de la mente, cuando en realidad esta supuesta vivencia no es sino la relación con un concepto.

Esto no significa que la experiencia sensorial en sí misma sea la naturaleza de la mente, ya que, aun en la percepción más pura, nos identificamos sutilmente con un sujeto que percibe y la experiencia sigue siendo dual. Sin embargo, la naturaleza desnuda de la mente está allí, justo en los primeros momentos de contacto entre la conciencia y el objeto de los sentidos. Por ejemplo, cuando nos vemos sorprendidos repentinamente, hay un momento en el que todos nuestros sentidos están abiertos, y no nos hemos identificado como el que está viviendo la experiencia o con la experiencia misma. Por lo general, vivimos ese instante como una especie de inconscien-

cia, puesto que la mente cambiante y ordinaria con la cual nos identificamos está momentáneamente inmovilizada por el sobresalto. Pero si permanecemos en la conciencia de ese instante, no existe el sujeto que percibe ni lo percibido, sólo hay percepción pura: no hay pensamiento ni proceso mental, ni reacción por parte de un sujeto al estímulo del objeto. Sólo existe la conciencia abierta, no dual. Ésa es la naturaleza de la mente; eso es rigpa.

## RECONOCER LA CLARIDAD Y EL VACÍO

La experiencia de la conciencia no dual de rigpa es maravillosa; es liberarse de la inquieta lucha de la mente samsárica. No se trata de una paz de embotamiento, todo lo contrario: es el estado despierto puro; es luz, apertura, luminosidad, gozo. El mundo surge vívidamente en la pureza del estado natural y hace un prístino despliegue de belleza cuando ya no estamos preocupados por asuntos que se centran en nosotros mismos, que se basan en las inseguridades del yo ilusorio y en sus deseos y aversiones. Para el practicante que ha logrado la estabilidad en rigpa, todas las experiencias surgen como un ornamento de la naturaleza de la mente y no como problemas o engaños.

Pero reconocer el estado de rigpa no es como tomar drogas o tener experiencias sublimes, tampoco es algo que surja como resultado de una acción realizada o algo que encontremos mediante la alteración de nosotros mismos. No se trata de un trance, una visión extraordinaria o una luz cegadora. Es aquello que ya tenemos, aquello que ya somos. No se puede descubrir el estado de rigpa cuando tenemos expectativas sobre él, pues éstas son fantasías que nos hacen perder de vista lo que está allí presente. ¿Qué puede esperarse del vacío? Nada. Si tenemos expectativas, sólo obtendremos frustración.

La experiencia del vacío es como la experiencia del espacio: cuando se le reconoce directamente, el reconocimiento en sí mismo es luminosidad; eso es rigpa. No conocer esta luminosidad es *ma-rigpa*, la ignorancia, nuestra mente samsárica. El espacio es una buena analogía, puesto que en él no hay ninguna referencia; tiene valor, aunque no es nada; en él se pue-



de construir una stupa o una casa, se puede construir cualquier cosa cuando hay espacio para hacerlo. El espacio es potencialidad pura, no tiene interior o exterior, arriba o abajo, fronteras o límites. Éstas no son cualidades del espacio, sino conceptualizaciones que hacemos sobre él. Hay muy poco que decir acerca del espacio, así que por lo general lo describimos en términos de lo que no es. Sucede lo mismo con el vacío: aunque es la esencia de todo lo que existe, nada puede afirmarse acerca de él, porque está más allá de todos los atributos, cualidades o referencias.

Dondequiera que estemos, hagamos lo que hagamos, sólo existe lo que está presente ahora. Mira hacia arriba: la esencia vacía está allí; mira a la izquierda, a la derecha, adentro, atrás: la esencia vacía está allí. Rigpa, la naturaleza de nuestra propia mente, conoce la esencia y es la esencia. Algunas veces sentimos un fuerte deseo de una experiencia espiritual, y eso es bueno; podemos generar compasión, hacer visualizaciones, practicar la generosidad o realizar muchas otras prácticas. Podemos bajar con la parte conceptual del camino o desarrollar ciertas cualidades en nosotros mismos, pero no es posible trabajar con el estado de rigpa. Si no reconocemos la base en la que nos encontramos ahora, entonces no podremos encontrarla; sólo lo lograremos cuando dejemos de buscarla.

En cierto nivel, el engaño no existe ni ha existido, ya que la base de todo es pura y siempre lo ha sido. Esta comprensión directa está siempre accesible, pero el individuo la desconoce. Cuando entramos en el camino, tratamos de obtener este conocimiento, pero la noción misma está vinculada con el pensamiento y el esfuerzo; sin embargo, en cierto sentido tratar, pensar y esforzarse van en contra de la comprensión de rigpa.

Rigpa se obtiene cuando no se hace ningún esfuerzo, ni siquiera el esfuerzo de ser uno mismo. Rigpa es la ausencia completa de esfuerzo, es el estado espontáneamente perfecto,

no requiere ninguna elaboración. Es la quietud en la que la actividad se despliega; el silencio en el que se da el sonido; el espacio sin pensamientos donde se hace presente el pensamiento. Tener que intentar es el efecto kármico de la ignorancia: mediante nuestro esfuerzo por entender estamos pagando el karma de la ignorancia habitual. Sin embargo, rigpa está más allá del karma, puesto que es la conciencia despierta de la base en la cual ocurre el karma. Cuando reconocemos y alcanzamos el estado de rigpa, dejamos de identificarnos con la mente kármica.

Lo que buscamos está más cerca de nosotros que nuestros propios pensamientos y nuestra propia experiencia, pues la luz clara es el cimiento de toda experiencia. ¿Qué significa, pues, “la experiencia de la luz clara”? ¿a qué nos estamos refiriendo? En realidad, no se trata de una experiencia, sino del espacio en que se despliegan la subjetividad, el sueño, el dormir y la experiencia de vigilia. Más que tener una experiencia de kunzhi, lo que hacemos es dormir y soñar en la luminosidad de kunzhi, que es la esencia del despertar. Nuestra perspectiva limitada es la que nos hace pensar que se trata de una experiencia.

Cuando la mente cambiante se disuelve en la conciencia pura de rigpa, vemos la luz que siempre ha estado allí. Entendemos qué somos en realidad. Entonces podemos pensar que eso es “nuestra experiencia”, que es algo que hemos creado al practicar; pero en realidad es el espacio en que la experiencia surge, reconociéndose a sí mismo. Esto es el hijo rigpa reconociendo a la madre rigpa, la conciencia pura reconociéndose a sí misma.

## EQUILIBRIO

Normalmente uno se refiere a la luz clara en términos positivos: vacío y claridad o apertura y luminosidad. Aunque estos

dos aspectos forman una unidad que nunca ha estado separada, para ayudarnos en la práctica podemos pensar en ellas como dos cualidades que deben equilibrarse.

El vacío sin conciencia es como el dormir de la ignorancia; es un hueco vacío de experiencia, vacío de toda diferenciación, de toda entidad y de otras cosas semejantes, pero también vacío de conciencia. La claridad sin vacío es como una agitación extrema en la que los fenómenos de la experiencia se consideran como entidades sustanciales, físicas y mentales que invaden nuestra conciencia con la insistencia de un sueño febril. Por la noche, ese estado deriva en el insomnio. Ninguno de los dos extremos es bueno: tenemos que equilibrarlos con el fin de no perder la conciencia despierta, ni quedarnos atrapados en la ilusión de que aquello que surge en ella tiene una existencia sólida e independiente.

#### DIFERENCIACIÓN

Rigpa nunca se pierde y nunca hay ausencia de rigpa. La base real de nuestro ser es la conciencia primordial, vacía, existente por sí misma y que lo permea todo. Pero cada uno de nosotros debe preguntarse qué tanto conoce esta conciencia primordial de manera directa o si está distraído de ella por el movimiento de la mente temporal. Y cada uno de nosotros debe contestarse a sí mismo, porque nadie más nos puede responder.

Rigpa no implica esfuerzo alguno. Cuando estamos inmersos en procesos internos, no estamos en rigpa, porque éste no tiene procesos. Los procesos son una función de la mente cambiante conceptual y rigpa no implica esfuerzo alguno. Rigpa es como el cielo de la madrugada: puro, expansivo, despejado, despierto, fresco, espacioso y tranquilo. Aunque rigpa no tiene ninguna cualidad o atributo, las enseñanzas sugieren estas cualidades para que el practicante coteje con ellas su experiencia.

## EL YO<sup>1</sup>

La palabra *yo* ha sido definida de diversas maneras por las distintas religiones y filosofías, desde la antigüedad hasta nuestros días. El bön-budismo ha puesto gran énfasis en la doctrina del no-yo o el vacío (*sunyata*), que es la verdad fundamental de todos los fenómenos. Sin un entendimiento del vacío es difícil cortar la raíz del yo egoísta y lograr liberarse de sus límites.

Sin embargo, cuando leemos acerca del camino espiritual también leemos sobre la liberación de uno mismo y la realización de uno mismo, y ciertamente ese uno parece ser una entidad. Podemos dar muchos argumentos para convencer a los demás de que no tenemos un yo, pero cuando nuestra vida se ve amenazada o nos quitan algo, el yo que decimos inexistente se atemoriza o se irrita de inmediato.

De acuerdo con el bön-budismo, el yo convencional sí existe, ya que de otra manera nadie podría generar karma, sufrir o encontrar la liberación. Es el yo inherente el que no existe. La falta de un yo inherente significa que no hay una entidad esencial aislada que permanezca inmutable a lo largo del tiempo. Aunque la naturaleza de la mente no cambia, no debe confundirse con una entidad separada, un yo o ser esen-

<sup>1</sup> El término que utiliza aquí la versión en inglés es *self*, que en ocasiones se ha traducido al español como *sí mismo* o como *ser*. En el contexto budista se habla del ego, para referirse a la construcción de una cierta identidad que carece de esencia: el yo convencional al que se refiere este texto. Aunque algunas escuelas psicológicas occidentales usan el término *yo* como sinónimo de *ego* y le dan distintos significados, aquí lo estamos utilizando para referirnos a la identidad propia y traducir la palabra inglesa *self*. (N. de las T.)

cial, un pedacito de conciencia indestructible al que llamamos "yo". La naturaleza de la mente no es una posesión individual, tampoco es un individuo; es la naturaleza de la capacidad de sentir en sí misma y es semejante para todos los seres sintientes.

Vamos a referirnos nuevamente al ejemplo de los reflejos en el espejo. Si nos centramos en los reflejos, podemos decir que hay este reflejo y aquel otro, especificando dos imágenes distintas. Dichos reflejos se vuelven más grandes y más pequeños, van y vienen, y podemos seguirlos en el espejo como si fueran entidades separadas. Esto es semejante al yo convencional. Sin embargo, los reflejos no son entidades separadas, sino un juego de luces, son ilusiones insustanciales en la luminosidad vacía del espejo; únicamente existen como entidades separadas cuando nosotros los conceptualizamos de esa manera. Los reflejos son manifestaciones de la naturaleza del espejo, así como el yo convencional es una manifestación que surge, permanece y se disuelve en la base nítida y vacía de la existencia: kuzhi.

El yo convencional con el que uno se identifica y la mente cambiante que lo crea son fluidos, dinámicos, provisionales, insustanciales, cambiantes, impermanentes y sin una existencia inherente, al igual que son los reflejos del espejo. Puedes ver esto en tu propia vida, si la examinas. Imagina que llenas formas en las que das información acerca de ti mismo: das tu nombre, género, edad, dirección, trabajo, estado civil y descripción física. Realizas pruebas psicológicas que describen tus rasgos de personalidad y determinan tu coeficiente intelectual; escribes tus metas y tus sueños, tus creencias, valores, pensamientos y temores.

Ahora imagina que todas esas cosas desaparecen. ¿Qué queda? Quitá aún más: tus amigos, tu casa, tu país y tu ropa, tu capacidad de hablar y de pensar a través del lenguaje, tus recuerdos, tus sentidos... ¿Dónde está tu yo? ¿Es tu cuerpo? ¿Y qué sucede si pierdes tus brazos y piernas, si vives gracias a un

corazón mecánico y a una máquina que te permite respirar, si sufres daño cerebral y pierdes las funciones mentales? ¿En qué punto dejas de ser un yo? Si continúas sustrayendo niveles de identidad y jerarquías de atributos, en algún momento ya no queda nada.

No eres ahora el yo que eras cuando tenías un año de vida o cuando tenías diez. Tampoco eres el yo de hace una hora; no hay nada que permanezca inmutable. En la muerte desaparecen las últimas reminiscencias de aquello que parecía ser un yo inmutable. Cuando renaces puedes hacerlo en una clase de ser totalmente diferente, un cuerpo diferente, un género diferente, una capacidad mental distinta. Esto no significa que no seas un individuo, obviamente lo eres; pero todos los individuos carecen de una existencia inherente o independiente.

El ser convencional es radicalmente contingente, existe como una creación que se hace momento a momento, semejante al flujo de los pensamientos que surgen en la claridad de la mente, o a las manifestaciones continuas de las imágenes en el espejo. Los pensamientos existen como pensamientos, pero cuando se les examina en la meditación, se disuelven en el vacío de donde surgieron. Sucede lo mismo con el ser convencional; cuando se le examina, resulta ser sólo un concepto adscrito a una colección poco definida de sucesos que constantemente están cambiando.

Del mismo modo como los pensamientos continúan surgiendo, así lo hacen nuestras identidades provisionales. Identificarse erróneamente con el yo convencional y pensar que uno mismo es un sujeto rodeado de objetos, es el fundamento de la visión dual y de la dicotomía básica en la cual se fundan los sufrimientos incesantes de samsara.

cualquier cosa que exista, incluso seres distraídos de su verdadera naturaleza. Cuando despertamos, el sueño que es nuestro yo convencional se disuelve en el vacío puro y la claridad luminosa.

## PARADOJA DEL YO SIN ESENCIA

Pero, ¿cómo puede existir un yo convencional y la mente cambiante, si la base del individuo es la conciencia pura y vacía? Quiero dar un ejemplo que está basado en la experiencia. Cuando soñamos, se despliega un mundo entero en el cual podemos tener cualquier tipo de experiencia; durante el sueño nos identificamos con un sujeto, pero hay otros seres que en apariencia están separados de nosotros y tienen sus propias experiencias, sujetos que parecen tan reales como el yo que hemos elegido ser. También hay en el sueño un mundo material aparente: el piso nos sostiene, nuestro cuerpo tiene sensaciones, podemos comer y tocar.

Al despertar, nos damos cuenta de que el sueño era sólo una proyección de nuestra mente, que sucedió en nuestra mente y que estaba hecho de la energía de nuestra mente. Sin embargo, estuvimos perdidos en él, reaccionando ante las imágenes mentales creadas como si éstas fueran reales y ajenas a nosotros. Nuestra mente es capaz de crear un sueño e identificarse con uno de los seres que aparecen allí, mientras que no se identifica con otros; podemos incluso identificarnos con sujetos que son muy diferentes de como somos nosotros en la vida cotidiana.

De la misma manera, como seres ordinarios, en este momento nos identificamos con un yo convencional que también es una proyección de la mente. Nos relacionamos con objetos aparentes y con entidades que también son proyecciones mentales. Así como nuestra mente puede proyectar seres, que en el sueño están aparentemente separados de nosotros, la base de la existencia (kunzhi) tiene la capacidad de manifestar

## PALABRAS FINALES

Las prácticas del soñar y del dormir no son comunes para los tibetanos; normalmente no se enseñan a los practicantes jóvenes ni tampoco al público en general. Sin embargo, las cosas han cambiado. Yo estoy proporcionando estas enseñanzas porque muchas personas en Occidente tienen interés en los sueños, en el soñar y en el trabajo onírico. Por lo general, este interés es de carácter psicológico y, al presentar estas enseñanzas, espero que el trabajo con los sueños pueda progresar hacia un nivel más profundo.

El trabajo psicológico con los sueños puede crear mayor felicidad en samsara, lo cual está bien; pero si nuestra meta es una realización más plena, tenemos que hacer algo más. Aquí es donde el yoga del dormir adquiere relevancia; su práctica se encuentra en el corazón de la práctica de la Gran Perfección, Dzogchen, que puede resumirse de la siguiente manera: en cada instante de la vida —sea que te encuentres despierto, soñando o durmiendo— permanece en la conciencia despierta pura no dual. Éste es el camino seguro a la iluminación y el sendero que todos los maestros realizados han seguido. Ésta es la esencia del yoga del dormir.

¿Cómo puedes tener la experiencia de la luz clara? Considero que es importante reflexionar sobre esta pregunta, ya que se relaciona con tu actitud hacia las enseñanzas. Todas las enseñanzas tienen la misma esencia: me refiero a rigpa, la luz clara. Si no llegas a conocer esta esencia única, no habrás arribado al punto central, independientemente de cuántos textos estudies, de cuánto aprendas, de cuántas enseñanzas recibas. Los tibetanos tienen un dicho: "Puedes recibir mu-



chas enseñanzas, tantas, que tu cabeza se vuelva plana de tanto ser tocada con el vaso de la iniciación; pero si no conoces la esencia, nada cambiará”.

Es muy difícil comprender las enseñanzas si uno no conoce directamente la naturaleza de la mente. Parecen referirse a algo imposible, porque la naturaleza de la mente trasciende la mente conceptual y no puede ser entendida por ella. Tratar de comprender la naturaleza de la mente a través de los conceptos es como tratar de entender la naturaleza del Sol estudiando las sombras: algo puede aprenderse, pero la esencia permanece oculta. Por ello, la práctica es tan necesaria para poder ir más allá de la mente cambiante y conocer directamente la naturaleza de la mente.

Algunas personas se sienten agobiadas por todas las enseñanzas que han acumulado, y esto les sucede porque no han entendido correctamente el camino. Puedes continuar aprendiendo y recibiendo enseñanzas, pero es importante desarrollar una comprensión suficientemente profunda, que te permita tomar de ellas lo que pueda servirte de apoyo. Las enseñanzas no son una obligación: una vez que has aprendido a aplicarlas, son una vía hacia la libertad y hay un goce en seguir ese camino. Se vuelven una carga sólo cuando uno se queda atrapado en la forma, sin entender su propósito. Es necesario aprender cómo concluir las enseñanzas, y esto se hace mediante la experiencia, no a través de palabras o conceptos.

Por otra parte, tampoco te dejes atrapar por la práctica. ¿Qué significa esto? Si continúas practicando sin ningún resultado, sin cambios positivos en tu vida, la práctica no está funcionando. No pienses que estás haciendo la práctica si meramente realizas ciertos movimientos sin entenderlos. Los rituales vacíos logran muy poco; necesitas profundizar en la práctica a través del entendimiento, para determinar cuál es su esencia y cómo hay que aplicarla.

Realmente el dharma es muy flexible, pero eso no significa que hagas caso omiso de la tradición e inventes tu propia manera. Estas prácticas son muy poderosas y efectivas; han sido el vehículo para que innumerables personas alcancen la liberación. Si la práctica no está funcionando, debe experimentarse con ella para tratar de averiguar cuál es su propósito. Consultar al maestro es lo mejor. Cuando entiendas las prácticas, también descubrirás que la forma no es el problema: lo que debe perfeccionarse es su aplicación. Las prácticas están aquí para ti, no tú para ellas; aprende la forma, entiendo su propósito, aplícalo y obtén el resultado.

¿Cuándo concluye finalmente la práctica? En el proceso de la muerte, durante el bardo o estado intermedio. El bardo después de la muerte es como un gran aeropuerto por el que todo mundo tiene que pasar en sus viajes. Es la frontera entre samsara y nirvana, y la capacidad para permanecer en la presencia no dual es el pasaporte que permite entrar en el nirvana. Si nunca has tenido la experiencia de la luz clara durante el dormir, es difícil que atraveses el samsara en el bardo; es como si un sueño espeso cubriera la luz clara, como si una manta de pensamiento denso cubriera el estado de rigpa. Si puedes integrarte con la luz clara del dormir, entonces podrás integrarte con la luz clara de la muerte. Hacer lo primero es como pasar los exámenes parciales; lo estás haciendo bien y quizá aprobarás el examen final que se te presentará en el bardo. Integrarse con la luz clara de la muerte significa encontrar al buda dentro de ti mismo y ser capaz de entender directamente que lo que surge es apariencia sin esencia.

La presencia de rigpa se extiende de manera continua desde este mundo hacia el siguiente, así que practica para tener la vivencia ahora, convertirte en esa vivencia y permanecer en ella. La continuidad de la claridad y la sabiduría incansante son el camino. Todos los seres que han logrado la iluminación y se han convertido en budas han cruzado la frontera y penetra-

do en la luz clara. Comprende esto, de manera que puedas entender para qué te estás preparando. Trata de captar el sentido de la totalidad de las enseñanzas, en qué lugar te encuentras y hacia dónde te diriges. Así sabrás cómo aplicarlas, cuándo utilizarlas y qué resultados puedes obtener. Las enseñanzas son como un mapa que te puede indicar hacia dónde ir y dónde puedes encontrar aquello que estás buscando. El mapa lo aclara todo; sin él, puedes perderte.

Reza, ora para que puedas conectarte con la luz clara durante la muerte; pide que todos puedan vincularse con la naturaleza de la mente durante su muerte. El poder de la oración es enorme; cuando uno reza desarrolla la intención, y aquello que uno pide se mueve hacia su realización.

Todo individuo tiene experiencias de gozo y serenidad en ciertos momentos. Si la luz clara parece una meta distante, sólo trata de mantener continuamente experiencias positivas de paz y gozo. Tal vez sientas gozo cuando recuerdas a tu maestro o a la dakini, o sientas felicidad cuando percibas la belleza del mundo natural. Convierte estos sucesos en una práctica, genera gratitud y apreciación en cada momento.

La luz clara es el pináculo de la experiencia mística, el gozo más elevado y la mayor serenidad. Así que considera el gozo y la serenidad como cualidades que debes mantener, como apoyos que te ayudarán a desarrollar la continuidad de la conciencia despierta. Siente estas cualidades en el cuerpo, percíbelas en el mundo y desea que los demás las tengan. Al hacerlo puedes desarrollar la conciencia despierta a la vez que generas compasión y rasgos positivos.

La continuidad es la clave para integrar la vida y la práctica, y esto se puede lograr con conciencia despierta e intención. Cuando sea así, tu vida será diferente y te convertirás en una influencia positiva para la vida que te rodea.

Los yogas del soñar y del dormir son métodos para reconocer la luz clara y para permanecer en ella durante todos los

momentos de la vida: cuando estamos despiertos, meditando, soñando, durmiendo o muriendo. Las enseñanzas están diseñadas esencialmente para ayudarnos a reconocer la naturaleza de la mente, para entender y sobrepasar los obstáculos que se presentan en la práctica y para morar plenamente en rigpa. Podemos usar los mismos métodos para permanecer en el gozo, para encontrar serenidad en medio del vértigo de nuestro mundo, para vivir bien y para apreciar cada instante vívido de nuestra existencia humana.

Los grandes maestros han dejado testimonio de que les ha tomado muchos años de práctica estable alcanzar los logros del yoga del dormir, así que no te desanimas si no tienes una experiencia la primera vez que la hagas, o después de 100 intentos. Obtendrás beneficios con el solo hecho de hacer la práctica, ya que cualquier cosa que traiga una mayor conciencia a tu vida es benéfica. Se requiere una intención sostenida y práctica continua para llegar a la meta. No permitas que el desaliento se apodere de ti; dedica todo tu ser a la práctica, ya que, con una intención firme y un esfuerzo gozoso, seguramente encontrarás que tu vida cambia de manera positiva y podrás obtener los frutos de las prácticas.

Espero que aquellos que han leído este libro puedan descubrir un nuevo conocimiento acerca del dormir y el soñar, que les ayude a mejorar su vida diaria y los conduzca, finalmente, a la iluminación.

## APÉNDICE: RESUMEN DE LAS PRÁCTICAS DEL YOGA DEL SOÑAR

### LAS CUATRO PRÁCTICAS FUNDAMENTALES

#### CAMBIAR LAS HUELLAS KÁRMICAS

Durante el día, mantén continuamente la conciencia de que toda experiencia es un sueño. Enfrenta todas las cosas como si fueran objetos de un sueño, todos los sucesos como sucesos de un sueño, a todas las personas como personas de un sueño. Visualiza tu propio cuerpo como uno transparente e ilusorio e imagina que te encuentras en un sueño lúcido durante todo el día. No permitas que estos recordatorios se conviertan en una mera repetición vacía; cada vez que te digas a ti mismo “esto es un sueño”, incrementa verdaderamente la lucidez. Utiliza todo tu cuerpo y tus sentidos para estar más presente.

#### ELIMINAR EL APEGO Y LA AVERSIÓN

Enfrenta todas las cosas que generan deseo y apego como si fueran los fenómenos ilusorios, vacíos y luminosos de un sueño. Reconoce tus reacciones hacia los fenómenos como parte de un sueño; todas las emociones, los juicios y las preferencias están siendo soñados. Si al recordar que tu reacción es un sueño, el deseo y el apego disminuyen de inmediato, puedes estar seguro de que estás haciendo esta práctica correctamente.

## FORTALECER LA INTENCIÓN

Antes de acostarte repasa el día y reflexiona sobre la manera en que has hecho la práctica. Deja que surjan los recuerdos del día y considéralos como recuerdos de un sueño. Desarrolla la intención firme de permanecer consciente durante los sueños de la noche y deposita todo tu corazón en ella, orando intencionalmente por lograrla.

## CULTIVAR EL RECUERDO Y EL ESFUERZO GOZOSO

Empieza el día con la firme intención de mantener la práctica. Repasa la noche y celebra si recordaste tus sueños o estuviste lúcido en ellos. Vuelve a comprometerte con la práctica, con la intención de permanecer lúcido, si no lo hiciste, y desarrollar una mayor lucidez, si la tuviste. Cualquiera hora del día o la noche es buena para orar y pedir que tu práctica sea exitosa. Genera una intención tan firme como sea posible, pues ésta es la clave de la práctica.

## PRÁCTICAS PREPARATORIAS ANTES DE ACOSTARSE

## LAS NUEVE RESPIRACIONES DE PURIFICACIÓN

Antes de dormir realiza, en la postura de meditación, las nueve respiraciones de purificación.

## GURU YOGA

Practica guru yoga y genera una devoción intensa. Funde entonces tu mente con la conciencia pura del maestro; el maes-

tro supremo es la conciencia despierta primordial, tu verdadera naturaleza.

## PROTECCIÓN

Acuéstate en la postura correcta: los hombres, sobre el costado derecho y las mujeres, sobre el izquierdo. Visualiza a las dakinis rodeándote y protegiéndote. Usa tu imaginación para transformar tu cuarto en un ambiente protegido y sagrado. Suaviza tu respiración y tranquiliza tu mente, observándola hasta que te encuentres relajado y en un estado de presencia, sin estar atrapado en historias y fantasías. Genera una intención firme de tener sueños vívidos y claros, recordarlos y reconocer el sueño, como tal, mientras te encuentres en él.

## LAS PRÁCTICAS PRINCIPALES

## TRAER LA CONCIENCIA A LOS CANALES CENTRALES

Práctica de la primera parte de la noche. Concentra tu atención en el centro de la garganta, en la A pura, translúcida y cristalina que se tiñe del color rojo de los cuatro pétalos sobre los cuales descansa. Fusióname con la luz roja.

## INCREMENTAR LA CLARIDAD

Despierta aproximadamente dos horas después. En la misma postura del león, practica la respiración durante siete veces. Mientras te vas quedando dormido, centra tu atención en el tigre blanco que se encuentra en el chakra del entrecejo y permite que la luz blanca disuelva todo, hasta que la luz y tú mismo se unifiquen.

## FORTALECER LA PRESENCIA

Despierta de nuevo, una vez que hayan pasado aproximadamente otras dos horas. Recuéstate sobre un cojín elevado, con las piernas ligera y cómodamente cruzadas. Centra tu atención en el HUNG negro que se encuentra en el chakra del corazón. Respira 21 veces profunda, plena y suavemente. Fusiónate con el HUNG negro y duérmete.

## DESARROLLAR AUSENCIA DE MIEDO

Unas dos horas después, despierta de nuevo. Aquí no se requiere una postura o una respiración particular. Centra tu atención en el tigre negro y luminoso del chakra secreto, detrás de los genitales. Duérmete mientras te unificas con la luz negra.

Trata de estar presente y estar en la práctica durante los períodos en que tienes que despertar. Cuando despiertes por la mañana, después del último período, entra inmediatamente en un estado de presencia. Repasa la noche, genera intenciones y continúa con la práctica durante el día.

Además, es bueno tomarse un tiempo durante el día para hacer la práctica de morar en calma (zhiné). Esto ayudará a mantener la mente serena y centrada, y beneficiará también a todas las otras prácticas.

Lo más importante, tanto para las prácticas preparatorias como para las principales, es mantener un estado de presencia lo más consistente posible durante el día y la noche. Ésta es la esencia de los yogas del soñar y del dormir.

## GLOSARIO

**Bardo** (tib., *bar do*; sáns., *antarabhava*). Bardo significa "estado intermedio" y se refiere a cualquier estado de transición en la existencia: la vida, la meditación, el sueño, la muerte. Sin embargo, por lo general se utiliza para referirse al estado intermedio entre la muerte y el renacimiento.

**Bön** (tib., *bon*). Bön es la tradición espiritual autóctona del Tíbet que antecede al budismo en la India. Si bien los estudiosos no están de acuerdo sobre el origen del Bön, la tradición misma plantea que existe un linaje ininterrumpido de 17 mil años de antigüedad. El Bön, al igual que la sectas budistas tibetanas, en especial la nyingma, se distingue por una iconografía particular, una tradición chamánica de gran riqueza y un linaje particular que se remonta hasta el buda Shenrab Miwoche, más que al buda Sakyamuni.

Los nueve vehículos del Bön contienen enseñanzas sobre asuntos prácticos, como gramática, astrología, medicina, predicción, pacificación de espíritus y otros. Comprenden también enseñanzas de lógica, epistemología, metafísica, diferentes niveles de tantra y los linajes completos de la Gran Perfección (Dzogchen).

**Canal** (tib., *tse*, *rtse*; sáns., *nadi*). Los canales son las "venas" del sistema energético de circulación corporal; a través de ellos fluyen las corrientes de energía sutil que sostienen y estimulan la vida. Los canales no se encuentran en la dimensión física, sino en la energética; sin embargo, los individuos pueden cobrar conciencia de los mismos por medio de prácticas para desarrollar la sensibilidad natural.

**Chakra** (tib., *khor-lo*, *'khor lo*; sáns., *chakra*). Literalmente, "rueda" o "círculo". Chakra es una palabra sánscrita que se refiere a los centros energéticos que existen en el cuerpo. Un chakra es un



lugar del cuerpo en el cual se unen diversos canales energéticos (*tsa*). Cada sistema de meditación particular trabaja con diferentes chakras.

**Chöd** (tib., *gcod*). Literalmente “cortar” o “cortar a través”. También conocida como “el uso provechoso del miedo” y “el cultivo de la generosidad”, chöd es una práctica ritual que se utiliza para eliminar todos los apegos hacia el propio cuerpo y el ego, mediante el ofrecimiento compasivo a otros seres de todo lo que uno es. Con este fin, la práctica implica evocaciones elaboradas de diversos tipos de seres, así como cortar y transformar imaginariamente el propio cuerpo para convertirlo en objetos y sustancias que sirvan como ofrendas. Chöd usa un canto melódico, tambores, campanas y trompetas; es practicado generalmente en lugares que provocan miedo, como osarios, cementerios o desfiladeros remotos en las montañas.

**Dakini** (tib., *khan-dro-ma*, *méhádro ma*; sáns., *dakini*). El equivalente tibetano de dakini es khandroma, que significa literalmente “viajera celestial”. Cielo se refiere al vacío, y la dakini viaja en ese vacío; es decir, actúa en la realización plena del vacío, de la realidad absoluta. Una dakini puede ser una mujer humana que ha reconocido su verdadera naturaleza o una diosa, o la manifestación directa de la mente iluminada. Dakini se refiere también a una clase de seres nacidos en el ámbito puro de las dakinis.

**Dharma** (tib., *chos*). Un término muy amplio, ya que dharma tiene múltiples significados. En el contexto de este libro, dharma se refiere tanto a las enseñanzas espirituales que provienen de los budas como al camino espiritual mismo. Dharma también significa “existencia” y —generalmente cuando se utiliza en plural— “fenómenos”.

**Dharmakaya** (tib., *Bon-ku* / *Cho-ku*, *bon sku* / *chos sku*; sáns., *dharmakaya*). Se dice que un buda tiene tres cuerpos (*kaya*): *dharmakaya*, *sambhogakaya* y *nirmanakaya*. *Dharmakaya*, frecuentemente traducido como “cuerpo de la verdad”, se refiere a la naturaleza absoluta del buda que todos los budas comparten y que es idéntica a la naturaleza absoluta de todo lo que existe:

el vacío. *Dharmakaya* es de esencia no dual, es vacío de conceptos y libre de cualquier característica. (Véase también *sambhogakaya* y *nirmanakaya*.)

**Dzogchen** (tib., *rdzogs chen*). La Gran Perfección o Gran Plenitud. Se considera al Dzogchen como la enseñanza y práctica más elevada tanto de la escuela bön como de la nyingma en el budismo tibetano. Su principio fundamental es que la realidad, incluyendo la individual, ya es perfecta y completa; que nada requiere de transformación (como en *tantra*) o de renunciación (como en *sutra*), sino que sólo debe reconocerse como lo que verdaderamente es. La práctica esencial del Dzogchen es la “autoliberación”: permitir que todo lo que surja en la experiencia exista tal como es, sin ninguna elaboración por parte de la mente conceptual y sin codiciarlo o rechazarlo.

**Gong-ter** (tib., *gong gter*). En la cultura tibetana existe la tradición de *terma*: objetos sagrados, textos o enseñanzas escondidas por los maestros de una época determinada para beneficiar a las generaciones de una época futura en la que dichos termas (o tesoros) son encontrados. A los maestros tántricos que descubren termas se les conoce como *tertöns*, localizadores de tesoros. Los termas han sido y pueden ser encontrados en lugares físicos, como cuevas o cementerios o en elementos, como el agua, la madera, la tierra o el espacio; pueden ser recibidos en sueños o en experiencias visionarias, o encontrados directamente en niveles profundos de la conciencia. En este último caso se les conoce como gong-ter: tesoro de la mente.

**Guardianes** (tib., *sung-ma* / *cho-kyong*, *srung ma* / *chos skyong*; sáns., *dharmapala*). Los guardianes son seres femeninos o masculinos comprometidos con la protección del dharma (o las enseñanzas) y de los practicantes. Pueden ser protectores mundanos o manifestaciones iracundas de seres iluminados. Los practicantes tántricos generalmente propician a los guardianes asociados con su linaje y confían en ellos.

**Huella kármica** (tib., *bag-chag*, *bag chags*). Toda acción —física, verbal o mental— que un individuo realiza con cierta intención o incluso con la menor aversión o el menor deseo, deja una

huella en el flujo mental de ese individuo. La acumulación de estas huellas kármicas condicionan cada momento de la experiencia de dicho individuo, sea positiva o negativamente.

**Jalu** (tib., *ja lus*). El "cuerpo de arco iris". En Dzogchen, el símbolo de la realización completa es lograr el cuerpo de arco iris. Los practicantes realizados de Dzogchen —que ya no están engañados por la sustancialidad aparente de los dualismos, como mente y materia— liberan, en el momento de la muerte, la energía de los elementos que constituyen el cuerpo físico. El practicante entra conscientemente en la muerte, disolviendo su cuerpo físico, del cual sólo quedan los cabellos y las uñas.

**Karma** (tib., *le, las*; sáns., *karma*). Karma significa literalmente "acción", pero en un sentido más amplio se refiere a la ley de causa y efecto. Cualquier acción realizada física, verbal o mentalmente sirve como "semilla" que dará el "fruto" de sus consecuencias en el futuro, cuando se presenten las condiciones propicias para su manifestación. Las acciones positivas tienen efectos positivos, como la felicidad; las negativas tienen efectos negativos, como la desdicha. El karma no significa que la vida esté determinada, sino que las condiciones surgen de las acciones del pasado.

**Kunzhi** (tib., *kun gzhi*). En el Bön, kunzhi es la base de todo lo que existe, incluido el individuo. No es sinónimo del término *alaya vijñana* de la escuela Yogacara, más semejante a *kunzhi namshe* (véase el siguiente término). Kunzhi es la unidad de vacío y claridad de la realidad esencial absoluta, abierta e indeterminada y el despliegue incesante de apariencia y conciencia despierta. Kunzhi es la base o cimiento del ser.

**Kunzhi namshe** (tib., *kun gzhi nam shes*; sáns., *alaya vijñana*). Kunzhi namshe es la conciencia básica del individuo. Es el "depósito" o "almacén" en que se guardan las huellas kármicas, de las cuales surgen experiencias futuras condicionadas.

**Lama** (tib., *bla ma*; sáns., *guru*). Lama significa literalmente "maestro supremo". Lama se refiere al maestro o maestra espiritual, que es de importancia primordial para el estudiante y practicante. En la tradición tibetana, se considera que el lama es más

importante que el buda, pues él es quien brinda las enseñanzas vivas al estudiante. En el nivel más elevado, el lama es la propia naturaleza búdica, y en el nivel relativo es el maestro personal.

**Loka** (tib., *jig-ten/rig, jig rten/rigs*). Literalmente "mundo" o "sistema mundial". En Occidente es utilizado para referirse a los seis reinos de la existencia cíclica; pero en realidad, *loka* se refiere a los sistemas mundiales mayores, uno de los cuales es el de los seis reinos. (Véase seis reinos de la existencia cíclica.) **Lung** (tib., *rlung*; sáns., *vayu, prana*). Lung es la energía vital de viento, comúnmente conocida en Occidente por uno de sus nombres sánscritos, *prana*. Lung tiene un rango muy amplio de significados y, en el contexto de este libro, se refiere a la energía vital de la cual dependen tanto la conciencia como la vitalidad corporal.

**Ma-rigpa** (tib., *ma rig pa*; sáns., *avidya*). Ignorancia. Ausencia de conocimiento de la verdad de la base, kunzhi. Suelen describirse dos categorías de ma-rigpa: ignorancia innata e ignorancia cultural.

**Nirmanakaya** (tib., *tul-ku, sprul sku*; sáns., *nirmanakaya*). Nirmanakaya es el "cuerpo de emanación" de dharmakaya. Por lo general, se refiere a la manifestación visible y física de buda. El término tiene también resonancia con la dimensión física. **Prana** (véase *lung*).

**Rigpa** (tib., *rig pa*; sáns., *vidya*). Literalmente "conciencia despierta" o "conocimiento". En las enseñanzas de Dzogchen, rigpa significa conciencia de la verdad, conciencia innata, la verdadera naturaleza del individuo.

**Rúnpoche** (tib., *rin po che*). Literalmente "preciado". Término honorífico utilizado ampliamente para nombrar a un lama encarnado.

**Samaya** (tib., *tam-tsig, dam tshig*; sáns., *samaya*). Voto o compromiso. Por lo general, se refiere al compromiso que hace el practicante en relación con la práctica tántrica, en materia de comportamientos y acciones. Hay votos generales y votos específicos para determinadas prácticas tántricas.

**Sambhogakaya** (tib., *dzog-ku / long-ku, rdzogs sku / longs sku*; sáns., *sambhogakaya*). El "cuerpo de gozo" del buda. Sambhogakaya es un cuerpo constituido enteramente por luz. Suele visualizarse esta forma en las prácticas tántricas y sútricas. En Dzogchen, generalmente se visualiza la imagen del dharmakaya.

**Samsara** (tib., *khor-wa, khor ba*; sáns., *samsara*). El reino de sufrimiento que surge de la mente dual y limitada, en el que todas las entidades son impermanentes y carecen de existencia inherente, y donde todos los seres sintientes están sujetos al sufrimiento. Samsara incluye los seis reinos de la existencia cíclica, pero en un sentido más amplio se refiere al modo característico de existencia de los seres sintientes que sufren al estar atrapados por los engaños de la ignorancia y la dualidad. Samsara termina cuando un ser alcanza la liberación completa de la ignorancia: el nirvana.

**Seis reinos de la existencia cíclica** (tib., *rig-drug, rigs drug*). Colectivamente conocidos como los "seis reinos" o los "seis lokas". Los seis reinos se refieren a seis clases de seres: dioses, semidioses, humanos, animales, espíritus hambrientos y seres de los infernos. Los seres de estos seis reinos están sujetos al sufrimiento. Son literalmente reinos en los cuales nacen seres, así como también espectros experienciales y afectivos que limitan y dan forma a la experiencia potencial en nuestra vida.

**Shenla Odkar** (tib., *Shenlha Wokar, gShen lha 'od dkar*). Shenla Odkar es la manifestación sambhogakaya de Shenrab Miwoche, el buda que fundó la tradición bön.

**Shenrab Miwoche** (tib., *gShen rab mi bo che*). Shenrab Miwoche fue el buda nirmanakaya que fundó la tradición bön. De acuerdo con esta tradición, se cree que vivió hace diecisiete mil años. Hay quince volúmenes de biografía de Shenrab Miwoche en la literatura bön.

**Sutra** (tib., *do, mdo*; sáns., *sutra*). Los *sutras* son textos formados por enseñanza que provienen directamente del buda histórico. Las enseñanzas de sutra están basadas en el camino de la renuncia y constituyen la base de la vida monástica.

**Tantra** (tib., *gyu, rgyud*; sáns., *tantra*). Al igual que los sutras, los tantras son enseñanzas de los budas, pero muchos de ellos fueron redescubiertos por yoguis de la tradición terma. Los tantras están basados en el camino de la transformación e incluyen prácticas como el trabajo con la energía del cuerpo, la transferencia de la conciencia, los yogas del dormir y del soñar y otros. Ciertos tipos de tantras, como los del camino de la transformación no gradual, contienen también enseñanzas de Dzogchen.

**Tapihritsa** (tib., *ta pi hri tsa*). Aunque se le considera una persona histórica, Tapihritsa es representado iconográficamente como un buda dharmakaya, desnudo y sin ornamento alguno, que personifica la realidad absoluta. Es uno de los dos maestros principales del linaje Dzogchen del Zhang Zhung Nyan Gyud. **Tigle** (tib., *thig le*; sáns., *bindu*). Tigle tiene múltiples significados según el contexto. Aunque por lo general se traduce como "gota" o "punto seminal". En el contexto de los yogas del dormir y del soñar, se refiere a una esfera luminosa de luz que representa una cualidad de la conciencia y que se utiliza como punto focal en la práctica de meditación.

**Tres venenos raíz** (tib., *dug-sum, dug sum*). Estos son la ignorancia, la aversión y el deseo: las tres aflicciones fundamentales que perpetúan la continuidad de la vida en los reinos del sufrimiento.

**Tsa** (véase canal).

**Yidam** (tib., *yid dam*; sáns., [*ishtā*]-*devata*). El yidam es una deidad tutelar o meditativa que encarna un aspecto de la mente iluminada. Hay cuatro categorías de yidams: pacificadores, incrementadores, poderosos e iracundos. Los yidams se manifiestan en estas formas distintas para superar fuerzas negativas específicas.

**Yogui** (tib., *nel-yor-pa, rnal 'byor pa*; sáns., *yoghi*). Un practicante de los yogas meditativos, como los yogas del dormir y del soñar. **Yoguiñi** (tib., *nel-yor-ma, rnal 'byor ma*; sáns., *yoghini*). Una practicante de los yogas meditativos.

**Zhang Zhung Nyan Gyud** (tib., *Zhang Zhung nyan gyu, Zhang Zhung snyan rgyud*). El Zhang Zhung Nyan Gyud es uno de

los más importantes ciclos de enseñanzas de Dzogchen en el Bön. Pertenece a la serie de enseñanzas *upadesha*.  
 Zhiné (tib., *zhi gnas*; sáns., *samatha*). "Morar en calma" o "tranquilidad". La práctica de morar en calma utiliza la focalización y la estabilidad mental. Morar en calma es una práctica fundamental, la base para el desarrollo de todas las demás prácticas elevadas de meditación, y es necesaria tanto para los yogas del dormir como para los del soñar.

## BIBLIOGRAFÍA

### TEXTOS TIBETANOS:

Ma rgyud Sangs rgyas rgyud gsum

1: Ma rgyud thugs rje nyi ma'i gnyid pa lam du khyer ba'i grel pa

2: Ma rgyud thug rje nyi ma'i rmi ba lam du khyer ba'i Hgrel pa

A-khrid thun-mtshams bcu-linga dang cha-lag bcas

Zhang Zhung sNyan rGyud bka' rgyud skor bzhi

### TEXTOS EN INGLÉS:

Dalai Lama, *Sleeping, Dreaming, and Dying: An exploration of Consciousness with the Dalai Lama*, editado y narrado por Francisco Varela. Traducción de B. Alan Wallace y Thupten Jinpa, Boston, Wisdom Publications, 1997.

Shardza Tashi Gyaltzen, *Heart Drops of Dharmakaya: Dzogchen Practice of the Bön Tradition*, traducción y comentario de Lopon Tenzin Namdak, Ithaca, Snow Lion Publications, 1993.

Namkhai Norbu Rinpoche, *Dream Yoga and the Practice of Natural Light*, editado e introducido por Michael Katz, Ithaca, Snow Lion Publications, 1992.

Venerable Gyatrul Rinpoche, *Ancient Wisdom: Nyingma Teaching on Dream Yoga, Meditation and Transformation*, traducciones del texto raíz por B. Alan Wallace. Traducciones de los comentaristas por Sangye Khandro, Ithaca, Snow Lion Publications, 1993.